

## Социальные связи и мозг

Андросова Ольга Олеговна, студент  
Северо-Восточный федеральный университет (г. Якутск)

Последние тенденции показывают, что люди все больше ценят материальные блага, чем отношения, но, по мнению Глобального совета по здоровью мозга, поддержание наших связей с друзьями и семьей и участие в общественной деятельности может помочь нам сохранять бдительность с возрастом.

Множество доказательств показывают, что позитивные отношения и совместная деятельность способствуют нашему благополучию. И наоборот, одиночество и социальная изоляция увеличивают риск для здоровья пожилых людей. Различные жизненные события, такие как выход на пенсию, тяжелая утрата и плохое здоровье, могут уменьшить количество социальных сетей и затруднить сохранение социальной активности.

Люди по-разному воспринимают отношения и взаимодействия, и не все из них будут позитивными или значимыми. В этом обзоре мы называем социальное взаимодействие приятным и значимым взаимодействием с другими людьми, которое имеет положительные результаты для тех, кто принимает участие, например, эмоциональную или практическую поддержку.

Исследования показывают, что наличие тесных связей с друзьями и семьей, а также участие в значимой социальной деятельности может помочь людям лучше поддерживать свои мыслительные способности в дальнейшей жизни и замедлить снижение когнитивных функций. У людей, вовлеченных в соци-

альную жизнь, риск развития деменции ниже, но доказательства еще недостаточно, чтобы делать твердые выводы.

Доказательства имеют ограничения из-за сложности разработки исследований влияния социальной активности на здоровье мозга людей, но они указывают на то, что количество социальных связей, а также тип, качество и цель отношений могут влиять на функцию мозга. Таким образом, кажется, что более активное социальное взаимодействие полезно для здоровья мозга. Есть также свидетельства того, что одиночество увеличивает риск потери навыков мышления у пожилых людей.

Мы еще не понимаем, как более высокий уровень социальной активности улучшает здоровье мозга, но вполне возможно, что значимое взаимодействие с другими людьми создает буфер против более вредных воздействий, таких как стресс. Также может быть, что изменения в навыках мышления, происходящие по другим причинам, влияют на уровень социальной активности, а не наоборот.

Хотя данные свидетельствуют о том, что взаимодействие с другими людьми может замедлить снижение когнитивных функций, многое еще не ясно о влиянии социальной активности на работу мозга.

Поскольку исследования продолжают изучать эту область, в любом случае есть веская причина для продолжения взаимодействия с другими людьми, поскольку социальные связи и значимая деятельность важны для качества жизни и благополучия.

### Литература:

1. Ури Хассон: Мозг человека во время общения: Идеономика // <https://ideanomics.ru/lectures/13325> (Дата обращения: 23.06.2021)
2. Ученые назвали пользу общения с друзьями для мозга: Мойка78 // <https://moika78.ru/news/2019-08-08/269748-uchenye-nazvali-polzu-obshheniya-s-druzyami-dlya-mozga/> (Дата обращения: 23.06.2021)