

Нейропластичность в действии.

Очень личная история нашего английского коллеги Алекса Ида

В нашем первом подкасте я говорил о том, как акроним VUCA может помочь нам преодолеть кризис Covid-19. Этот подкаст был выпущен в первую неделю карантина, когда все казалось новым, невероятным, ошеломляющим.

Вспомните время несколько недель назад и представьте, что кто-то говорит вам, что в течение месяца все школы будут закрыты, супермаркеты будут опустошены, все публичные собрания будут отменены, миллионы людей будут работать дома или вообще не работать, Центр Excel (прим. - выставочный центр в Лондоне) превратится в гигантскую больницу всего за 10 дней, и, конечно, Королева сделает необычайное обращение к нации.

Каждый новостной бюллетень рассказывает о новых событиях. Мы следим за новостями не потому, что считаем важным следить за новостями, а потому, что так много всего происходит так быстро. Использование слова беспрецедентное - беспрецедентно! Размер и скорость происходящего в буквальном смысле слова - головокружительно.

Пандемия коронавируса принесла повышенный уровень изменений, и мы все привыкаем к новым нормам, и среди всего этого есть влияние на нас лично, какими бы ни были эти изменения, независимо от того, насколько мы сознательно их принимаем или даже понимаем. Мы можем изо всех сил пытаться приспособиться или адаптироваться.

Но, к счастью, у нас есть что-то на нашей стороне, и это не так уж мало! Это наш мозг - самая могущественная известная сущность во всей Вселенной - и он на нашей стороне, потому что у него есть одно экстраординарное свойство, которое абсолютно критично во времена перемен ... нейропластичность.

Нейропластичность это про то, как мозг «прошит» и его способность перестраивать свои нейронные связи, и он работает примерно так ...

Когда вы думаете о чем-то по-другому, изучаете новое задание или выбираете другую эмоцию, вы прокладываете «новый путь» в мозге. Если вы продолжаете путешествовать по этой дороге, ваш мозг начинает все больше и больше использовать этот путь и этот новый способ мышления. Чувствовать и делать становится второй натурой. Старый путь используется все реже и он ослабевает. Этот процесс перестройки вашего мозга путем формирования новых связей и ослабления старых является нейропластичностью в действии.

Все это звучит очень позитивно, но на самом деле это работает на практике?... поделюсь очень личной историей, показывающей нейропластичность в действии.

Впервые я услышал слово «нейропластичность» около 20 лет назад, когда моему сыну Питеру был поставлен диагноз церебральный паралич в возрасте 4 лет. Проще



говоря, церебральный паралич означает, что часть мозга повреждена, и это приводит к потере движений, равновесия и осанки (паралич). В случае с Питером всеобщий прогноз заключался в том, что ему будет сложно жить нормальной жизнью и, почти наверняка, будет ограничен инвалидной коляской.

Итак, словами Питера, позвольте мне начать с самого начала:

«Когда я начал ходить, моя семья не была наполнена радостью или счастьем, вместо этого они испугались, что я быстро хожу "на носочках". Что-то не было так! Меня возили по больницам, к врачам, физиотерапевтам, и мне, наконец, поставили диагноз - инвалидность, называемая церебральным параличом. Я не помню, чтобы мне поставили диагноз, но я помню, что был просто ребенком, который вырос, зная, что единственный способ ходить - это мои "быстрые носочки". Да, это странно, не так ли? Я думал, что все остальные странно ходят на плоскостопии. Но я был странным. Я дорос до 6-7 лет, когда начал понимать, что случилось. Однако я не понимал, почему мне пришлось пройти через все то, что я сделал. Моя мама, папа и я поехали в Лондон, чтобы увидеть специалиста, который сказал мне, что я буду в инвалидной коляске к 16 годам. Представляете, услышав это в детстве? Я искренне не хотел ничего делать после этого. Я был бы ребенком, заканчивающим среднюю школу в инвалидном кресле, или так мне сказали.»

Размышление над историей Питера: В такие моменты, вы можете принять статус-кво или попытаться изменить его. И один выдающийся специалист, похоже, нашел ответ: «Если вы оставите Питера в инвалидном кресле, он никогда больше не будет ходить, однако, если вы позволите ему попытаться идти, как бы неудобно это ни было для него (и для вас), он постепенно найдет способ сделать это».

На первый взгляд это казалось невероятным ... Давайте снова послушаем Питера.

«В школе мои одноклассники смотрели на меня странно. Не из-за моей инвалидности, а потому, что они не поняли мою инвалидность. Я никогда не мог быть "футбольным парнем", но я все еще любил играть в него. Я был разочарован, наблюдая, как дети бегают и делают сумасшедшие вещи, в то время как я изо всех сил пытался ходить, не спотыкаясь каждые несколько шагов. Меня сильно запугивали, дети набрасывались на меня как в регби, увалили меня на землю и смотрели, как я изо всех сил пытаюсь подняться. Мои родители разработали специальный вид упражнений на растяжку. Каждую ночь в обязательном порядке я должен был делать это, это больно. Я плакал и обнимал маму, просто говоря: «Почему я мама, почему я?»

Когда родители наблюдали за этим, казалось, что ничего не менялось месяцами. Питер все еще был неустойчивым, безконтрольно падающим, не мог встать... и затем произошел волшебный момент.

Однажды Питер, недождавшись помощи, подполз к стене сада и неуклюже сумел встать самостоятельно. С этого момента, в течении последующих месяцев и лет, иногда мучительно медленно, Питер начал ходить. Затем он начал бегать на короткие дистанции и даже пинать мяч.

Он все еще время от времени падал, но мог вставать совершенно без посторонней помощи.



В возрасте 16 лет Питер прошел финальный анализ походки в больнице Гая. В своем первом анализе в возрасте 4 лет он зарегистрировал 3 из 10 по шкале, что на практике означало, что он мог ходить без посторонней помощи на небольшие расстояния, был склонен к падению и, как следствие, не мог снова подняться. Из-за этого он был зарегистрирован как инвалид.

В этом финальном тесте он набрал 9 - почти идеально!

Мы все так гордились Питером.

Сейчас, в возрасте 25 лет, Питер водит машину, ходит на длинные дистанции, играет в футбол и теннис, фактически живет полноценной нормальной жизнью.

Хотя иногда все произошедшее и кажется чудом, но это не так. Именно это называется нейропластичностью, замечательной способностью мозга меняться. В случае с Питером все изменилось в мозге, чтобы обойти ущерб и найти способы помочь ему сделать то, что он хотел. Нейропластичность делает возможными изменения, хотя она требует полной приверженности, упорства и, конечно, позитивного мышления всех заинтересованных сторон. Регулярные упражнения Питера начались, когда ему было всего 4 года, и продолжились в подростковом возрасте.

Позвольте Питеру подвести итог в своем неповторимом стиле:

«Всякий раз, когда наступают тяжелые времена, и, о Боже, так и есть, поверьте, бывают моменты, когда я чувствую, что лежу в кровати и не хочу вылезать, тогда я думаю о том, через что я прошел и как я преодолел все это. Это то, что заставляет меня встать с постели, это то, что делает меня тем, кто я есть».

Спасибо за прослушивание этого подкаста, представленного вам PRISM Brain Mapping - Онлайн-инструмент поведенческого профилирования для лидерства, коучинга, подбора персонала, построения команды - фактически всего, что связано с человеческим поведением.

Алекс Ид.

04.05.2020

Перевод с английского.

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/overcoming-tippy-toes-with-neuroplasticity/id1506830022?i=1000473556557>

