



Греческий нейрохирург: «Изучение иностранных языков помогает восстановить нейронные связи»



фото : Manwllis \ Nemo enim ipsam voluptatem

Греческий нейрохирург, профессор Афинского университета Димитрис Пападопулос, утверждает, что изучение иностранных языков – один из самых эффективных способов восстановления нейронных связей и сохранения когнитивного здоровья.

Греческий нейрохирург, профессор Афинского университета Димитрис Пападопулос, утверждает, что изучение иностранных языков – один из самых эффективных способов восстановления нейронных связей и сохранения когнитивного здоровья. По его словам, регулярное погружение в новую языковую среду активизирует работу мозга, стимулирует формирование новых нейронных соединений и может замедлить возрастные изменения.

Как языки влияют на мозг?

Профессор Пападопулос объясняет, что процесс освоения иностранного языка требует активной работы нескольких зон мозга одновременно:

- Гиппокамп, отвечающий за память, укрепляется при запоминании новых слов и грамматических конструкций.
- Лобные доли, управляющие логическим мышлением и принятием решений, становятся более активными при анализе структуры предложений.
- Слуховая кора тренируется за счет восприятия и воспроизведения незнакомых звуков.

Этот комплексный процесс стимулирует нейропластичность – способность мозга восстанавливать утраченные связи и создавать новые, что особенно важно для людей, восстанавливающихся после травм, инсультов или возрастного снижения когнитивных функций.

Языковая терапия для мозга

Исследования, проведенные в нейрохирургическом центре при Афинском университете, показали, что пациенты, страдающие нейродегенеративными заболеваниями, такими как болезнь Альцгеймера или Паркинсона, демонстрируют замедление когнитивного спада при регулярном изучении иностранных языков. Более того, изучение даже одного нового языка снижает риск деменции на 30-40%.

Греческие ученые также провели эксперимент с пациентами, перенесшими черепно-мозговые травмы. Восстановление у тех, кто активно занимался языковой практикой, шло быстрее, чем у тех, кто ограничивался традиционной терапией.

Как эффективно тренировать мозг через языки?

Профессор Пападопулос рекомендует несколько способов, как сделать изучение иностранных языков полезным для мозга:

- Чаще читать книги, смотреть фильмы и слушать музыку на иностранном языке.
- Вести дневник или записывать свои мысли на изучаемом языке.
- Практиковать разговорную речь, даже если это всего несколько минут в день.
- Использовать мобильные приложения для изучения языков, тренируя память и концентрацию.

Языки – ключ к долголетию мозга

Греческий нейрохирург делает вывод: *«Изучение языков – это не просто полезный навык, а мощный инструмент для продления молодости мозга. Чем раньше человек начнет тренировать свой мозг через иностранные языки, тем дольше он сохранит ясность ума, память и способность к обучению».*

Так что, возможно, лучшая инвестиция в собственное здоровье – это не только спорт и правильное питание, но и изучение нового языка.

 Источник: iLoveGreece  Греции, Свадьба, Туризм