

Лекция «Когнитивная и эмоциональная устойчивость»

Цель — укрепление когнитивной и эмоциональной устойчивости у слушателей.

Задачи:

- разобрать, что такое эмоциональная и когнитивная устойчивость, как и почему они взаимосвязаны;
- привить молодым людям навыки укрепления эмоциональной и когнитивной устойчивости;
- донести важность необходимости обращения к специалистам в случае возникновения психоэмоциональных проблем.

Время проведения: 30-40 минут.

Необходимые материалы:

- презентация и сценарий лекции;
- мультимедийное оборудование с возможностью демонстрации презентации;
- стулья и столы для участников.

Обратите внимание!

В лекции есть ряд вопросов, которые можно обсудить с аудиторией. Рекомендуем заранее подумать, как бы вы сами ответили на них — это поможет в обсуждении. Темы вопросов подобраны исходя из содержания лекции, однако вы можете их перефразировать и менять. В случае изменения текста вопроса его также необходимо заменить на слайде готовой презентации.

Помните: это темы для обсуждения, а не краткого сбора ответов. Спешить с переходом к следующей части лекции не стоит, особенно если внутри аудитории возникла дискуссия. Если же обсуждение идет особенно активно, вы можете перенести дискуссию на окончание лекции или посвятить отдельное профилактическое мероприятие. Для большей активности при первом обсуждении проговорите, что в лекции нет вопросов, на которые существуют однозначные ответы. Если аудитория затрудняется с ответом, подбодрите ее и не заостряйте внимание на заминке. К вопросу можете вернуться позднее.

Обсуждение необходимо не только для поддержания интереса к лекции. Ответы слушателей могут дать вам информацию о «болевых точках» и проблемах как личных, так и с пониманием темы. Постарайтесь их запомнить и использовать в последующей профилактической работе.

Ход мероприятия:

Речь лектора:

Добрый день! Современный темп жизни почти всегда характерен наличием гигантского количества новостей и информации, зачастую — спешкой и почти всегда — необходимостью оперативного решения возникающих проблем. Это относится и к учебе, и к работе, и к повседневной жизни.

Так или иначе, но для любой деятельности важна стабильность и устойчивость к не самым приятным событиям или нагрузкам. Это могут обеспечить два взаимосвязанных навыка: когнитивная устойчивость и эмоциональное самообладание. Их отсутствие и ослабление делают нас более восприимчивыми к стрессовым ситуациям и давлению.

Сегодня мы поговорим об этих навыках и разберем основные техники их укрепления.

Вопрос на обсуждение:

Как вы думаете, что вообще подразумевается под когнитивной устойчивостью?

Когнитивная устойчивость (умственная выносливость и гибкость) — это способность мозга эффективно обрабатывать информацию, принимать решения и сохранять концентрацию без снижения качества при длительных умственных нагрузках или в условиях сильного стресса.

Противоположный термин — когнитивная усталость, то есть временное снижение умственных способностей и качества выполняемых задач. Как правило, это происходит после долгой монотонной работы, но также может быть следствием интенсивной многозадачной деятельности, физическом и эмоциональном истощении человека.

Естественно, когнитивная усталость делает нашу жизнь несколько сложнее и потенциально может осложнить учебу и будущую (или даже текущую) работу. Когнитивная устойчивость, вероятно, не может помочь нам значительно упростить внешние факторы, зато точно защитит нас от критических ситуаций. Давайте рассмотрим, из чего же состоит когнитивная устойчивость:

1. Умственная выносливость. Под этим термином подразумевается способность человека поддерживать высокую концентрацию внимания и производительность в течение долгого времени.
2. Когнитивная гибкость, то есть умение адаптировать мышление, переключаться между задачами и менять поведение при неожиданных переменах обстоятельств.
3. Стрессоустойчивость, то есть умение не терять ясность ума и критическое мышление под давлением.

Точные причины развитой когнитивной устойчивости не совсем известны. Зато однозначно понятно, что некоторые факторы нашей жизни и интеллектуальной деятельности могут влиять на нее негативно, а некоторые, наоборот, положительно.

С когнитивной устойчивостью тесно связана устойчивость эмоциональная, то есть умение адаптироваться к стрессу и эмоционально тяжелым ситуациям. На эмоциональную устойчивость положительно влияет умение адаптировать мышление, а стрессоустойчивость положительно влияет на устойчивость когнитивную. Некоторые способы самоконтроля и профилактики полезны для обоих явлений, но об этом мы поговорим дальше.

При этом между ними есть определенные отличия.

На эмоциональную устойчивость негативно влияет прежде всего постоянный стресс. Поддержка со стороны близких может сыграть как в положительную сторону (если близкие поддерживают), так и в отрицательную (если игнорируют или стимулируют неуверенность). Постоянное пребывание в негативном информационном поле и «думскроллинг» (бесконечное пролистывание мрачных новостей) на пользу эмоциональному состоянию также не идут.

Вопрос на обсуждение:

Как вы думаете, от каких привычек лучше отказаться для улучшения когнитивной и эмоциональной устойчивости?

Один из часто применяемых методов улучшения когнитивной и эмоциональной устойчивости — пытаться заменить положительные эмоции привычками, которые внешне кажутся позитивными. Такие привычки приятны, необязательны и даже могут принести краткосрочный результат как для когнитивной, так и эмоциональной устойчивости. Но «на дистанции» они, к сожалению, не работают.

Вопрос на обсуждение:

Как вы думаете, что относится к таким привычкам?

Возможные варианты правильных ответов участников: спонтанные покупки, вредные привычки (потребление алкоголя, табакокурение и потребление никотиносодержащих продуктов, переедание и т. д.), компьютерные игры.

Ярким примером такой привычки является потребление коротких видео. «Быстрый» контент в коротких форматах давно стал частью нашей жизни. Алгоритмы соцсетей и видеохостингов направлены на подбор «цепляющих» материалов и их быструю смену. С одной стороны, происходящее нам нравится — это легкий, не требующий погружения формат. К тому же, прокрастинация сама по себе помогает мозгу «перезагружаться», готовясь к перенастройке под новые задачи.

С другой стороны, постепенно привычка потреблять «быстрый» контент понижает нашу когнитивную устойчивость, ведь постоянное стимулирование мозга дофамином — «гормоном счастья» — способствует тому, что рутинные задачи кажутся нам еще более скучными. А после этого «рутинными», однообразными и неинтересными начинают казаться любые задачи, требующие внимания: просмотр фильмов, решение крупных упражнений и реализация масштабных проектов.

Говоря о современных медиаматериалах, нельзя не упомянуть такой феномен, как «эмоциональные качели». Поскольку источников новостей и материалов становится много, то конкуренция между ними начинает зашкаливать. Чтобы привлечь внимание аудитории, некоторые недобросовестные СМИ начинают отбор материалов и их тональности по создаваемому эффекту.

Больше всего привлекают внимание либо максимально милые и добрые новости, либо, наоборот, максимально мрачные и тревожные. А концентрация таких новостей вызывает еще более яркую реакцию аудитории; для рекламодателей это особенно полезно, поскольку они не пренебрегают появлением своих объявлений возле таких материалов.

Наше физическое состояние также может играть негативную роль. Хроническая усталость и недосып не делают нас более умными или готовыми к новым нагрузкам; вовсе наоборот. Точно так же и нарушение гормонального баланса напрямую и весьма негативно влияет на наше физическое, эмоциональное и когнитивное состояние.

И, наконец, не способствует ни когнитивной, ни эмоциональной устойчивости интенсивная многозадачность, хоть мы с ней периодически и сталкиваемся. Необходимость отвлекаться, отставляя одну задачу ради другой, возвращаться к начатому и перераспределять время умственной нагрузки истощает наш резерв устойчивости.

И рано или поздно мы устаем. Наступает то самое выгорание, о котором так часто говорится.

Вопрос на обсуждение:

Кто может пользоваться нашей ослабленной когнитивной и эмоциональной устойчивостью?

Как мы уже с вами рассматривали, в первую очередь нестабильность эмоционального и когнитивного состояния выгодна тем, кто хочет от нас каких-либо действий: прочтений, импульсивных покупок какого-либо товара, даже просто вирусного распространения определенной новости.

Однако некоторые люди могут использовать их исходя из собственной выгоды, в том числе криминальной. Вербовщики и мошенники активно стараются найти в первую очередь тех, чье эмоциональное состояние и умение верно оценить степень угрозы ослаблено. Пропагандисты террористических организаций вбрасывают ложные новости прежде всего в те группы, которые не гнушаются использовать «эмоциональные качели».

Вопрос на обсуждение:

По вашему мнению, как вообще можно укрепить когнитивную и эмоциональную устойчивость?

Эмоциональная устойчивость укрепляется снижением факторов стресса, например, избеганием «эмоциональных качелей». Как вы помните, сейчас это весьма распространенная модель поведения некоторых СМИ. Избавить от их влияния можно правильно фильтруя поступающую информацию. Если новость вызывает у вас яркую эмоцию, посмотрите другие сообщения источника. Возможно, он пытается вас «раскачать» для повышения вовлеченности, а значит — доверять ему нельзя.

В идеале необходимо периодически устраивать отдых от информационных потоков, сокращая количество используемых гаджетов и читаемых новостей до максимально возможного минимума. В такие моменты помните, если случится что-то действительно важное, вас смогут об этом оповестить близкие, а остальное вы можете пропустить безболезненно.

Старайтесь обсуждать волнующие вас проблемы, события и темы с близкими и доносить, почему они для вас важны.

Старайтесь иногда менять обстановку. Это можно сделать разными способами: сделать перестановку в интерьере или иногда выбираться в новое для себя место. Наибольший эффект, конечно, обычно дает природа, но жителям сельской местности тоже иногда стоит менять обстановку на городскую.

Развивать когнитивную устойчивость можно по трем направлениям. Во-первых, это умственная активность, во-вторых, как ни странно, физическая активность, а в-третьих, это умение переключать внимание.

Наш мозг можно натренировать — и это будет позитивно влиять как на когнитивную, так и эмоциональную устойчивость. Широко известны различные техники для развития памяти, но такие же техники есть и для различных других умственных задач.

Одним из наиболее известных методов является изучение иностранных языков. С одной стороны, мы тренируем свою память, изучая непривычные правила, грамматику и лексику. С другой стороны, наш мозг учится понимать логику иностранного языка, что помогает в будущем в решении тяжелых задач, требующих анализа. И, наконец, это стабильная и регулярная нагрузка мозга, которая помогает ему «перезагрузиться» от других задач.

Другой распространенный метод — интеллектуальные игры. Подойдут компьютерные, настольные и даже разговорные игры. Они сочетают расслабленный формат и тренировку мышления. Кроме того, это способствует и определенной смене обстановки. Если времени засесть за игры нет, то можно использовать простейшие головоломки. Главное не погружаться в них полноценно, особенно если мы говорим о компьютерных играх, ведь это может привести к обратному эффекту — перенагрузке эмоционального и когнитивного фона.

Если же вам кажется, что игры и головоломки слишком скучные, попробуйте для начала что-то более простое и в более игровой форме. Например, викторины и простые настольные игры неплохо стимулируют когнитивную устойчивость и могут стать ступенькой к более сложным форматам.

Вопрос на обсуждение:

Как вы думаете, почему физическая активность тоже влияет на когнитивную устойчивость?

Может показаться парадоксальным, что физическая активность влияет на мозг, но это факт. Мозг — точно такой же орган нашего тела, как печень или спинной мозг, и он точно так же нуждается в профилактике.

Умеренные тренировки снижают уровень кортизола — гормона, напрямую влияющего на уровень стресса. Кроме того, физические

нагрузки улучшают кровоснабжение мозга, что благоприятно отражается на его готовности к сложным интеллектуальным задачам.

Если вы занимаетесь «сидячей» работой или учебой, то физическая активность также станет профилактикой некоторых связанных с таким образом жизни неприятных хронических заболеваний: туннельного синдрома запястья, заболеваний позвоночника и суставов.

Стандартное правило распределения интенсивной умственной нагрузки в любом случае должно предусматривать перерывы. В зависимости от метода, распределение рабочих минут и перерыва может отличаться, но ключевой момент — после жесткого временного интервала работы вне зависимости от того, насколько она продвинулась, необходим перерыв на несколько минут, который должен быть занят чем угодно, кроме той задачи, над которой вы пристально работаете. Крайне желательно при этом еще и физически покинуть рабочее место: сделать разминку, пройтись.

Критически важны для защиты мозга от долгосрочной когнитивной усталости качественный сон и умение восстанавливаться от умственных нагрузок. Тут достаточно много индивидуальных особенностей, однако есть несколько простых правил, которые вам помогут.

Например, старайтесь приучиться стабильно отходить ко сну и просыпаться в фиксированное время. Важно, что это работает только в связке: если вы ложитесь спать в разное время, то будет бесполезно заставить себя вставать стабильно в шесть утра.

Чтобы крепче уснуть, старайтесь исключить раздражители из спальни. Используйте плотные шторы, режим «не беспокоить» на мобильных устройствах, выключайте все шумящие устройства. Если же со сном есть хронические проблемы, то их в любом случае стоит решить. Заниматься самолечением не стоит: лучше обратиться к врачу, иначе проблемы со сном могут повлечь за собой проблемы со здоровьем.

Еще одним важным направлением укрепления когнитивной устойчивости является умение переключать внимание, то есть полностью концентрироваться на новой задаче или работе.

Вопрос на обсуждение:

Поделитесь опытом — как вы обычно переключаете внимание после решения задач?

После того, как вы выполнили какую-нибудь сложную задачу, обязательно давайте себе время на восстановление. Прокрастинация, как мы уже говорили, — полезное состояние мозга, но старайтесь приучить себя иногда заменять ее несложными умственными или физическими упражнениями. Такие упражнения помогут вам отставить уже законченную задачу.

Например, вы можете поискать источники к какой-нибудь новости. Ее можно заменить вычислениями в уме или чтением текстов на иностранном языке. Даже банальное наведение порядка на рабочем месте будет неплохим упражнением. Так вы окончательно оставите уже решенную проблему в прошлом и переключите собственное внимание.

Как альтернатива — чередуйте задачи, требующие пристального внимания с творческими работами, простыми головоломками или каким-либо хобби. Как вы понимаете, наличие хобби также положительно влияет на вашу работоспособность вне зависимости от того, насколько бессмысленным оно может казаться вам или вашим знакомым. Конечно, если оно занимает всё возможное время, то негативного влияния будет больше. Умеренность тут крайне важна.

Заключение

Важно, что всё, что мы сегодня обсудили — в первую очередь меры профилактики и подготовки к нагрузкам. Если же вы стабильно испытываете стресс, негативное настроение и плохое физическое состояние — не стоит затягивать, лучше обратиться к специалисту.

Если вы видите, что подобное происходит с вашими близкими или друзьями — поговорите с ними. Напомните о пользе отдыха, при необходимости предложите свою помощь. Если же вы поймете, что ни вы, ни ваш знакомый не можете решить существующую проблему, обратитесь к специалисту.