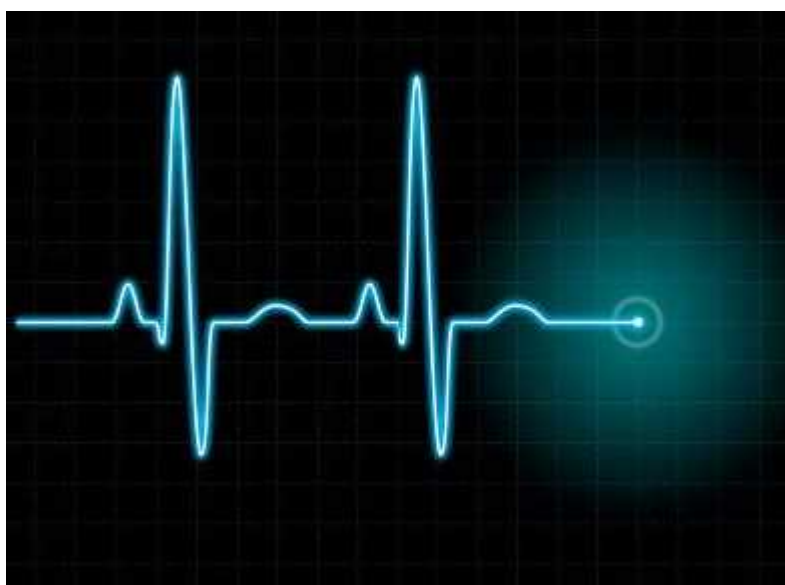


## Мозг слушает сердце | Brain follows heart

Author: Азамат Рахимов, [Лозанна](#), 19.08.2013.



Прислушайтесь к своему сердцу

Научное доказательство этой гипотезы привели совместно ученые из EPFL и Anglia Ruskin University.

The scientific proof of this hypothesis has been provided by the scientists from EPFL and Anglia Ruskin University.

Brain follows heart

Настроение человека, а также его самоощущение зависит от того, в каком ритме бьется сердце. Фиброзно-мышечный полый орган, обеспечивающий ток крови по сосудам, оказывается, может диктовать мозгу свою волю. Это очень упрощенный вывод из сложной теории с большим количеством фактов, цифр и графиков. Давайте разбираться.

Подробный рассказ о самом исследовании будет опубликован только в конце года в знаменитом научном журнале «Psychological Science». Однако Федеральная политехническая школа Лозанны (EPFL) уже раскрыла часть информации. Группа швейцарских и британских кардиологов, нейропсихологов и нейробиологов провела многоплановое исследование, объясняющее влияние сердечного ритма на

когнитивные механизмы, а также на формирование общего самоощущения. Человек не отдает себе в этом отчета, но его мозг постоянно следит за тем, как бьется сердце. Если ритм нарушен или отклоняется от обычного (для каждого конкретного человека), то его настроение ухудшается, может возникать чувство беспокойства или подавленности.

Выражаясь словами самих исследователей, «человек чувствует, будто сам не свой». Это и доказал сложный эксперимент. Подопытным надели специальные видео очки и подключили к электрокардиографу, отслеживавшему сердечный ритм в реальном времени. Человеку показывали схематическое изображение его собственного тела. В очках создавалась иллюзия, будто изображение находится на расстоянии двух метров.

Сначала изображение излучало ритмические волны света, не совпадавшие с сердечным ритмом исследуемого. Чувство беспокойства усиливалось, а человек реже соглашался с тем, что перед ним его собственное изображение. Если же изображение мигало в одном ритме с сердцем, то человек чувствовал себе спокойно и гораздо быстрее узнавал самого себя.

Значит ли это, что когда мы держим других за руку, мозг также считывает сердечный ритм и пытается узнать родную душу? Ученые не дают ответа, объясняя, что дела сердечные порой бывают слишком иррациональны, но перспектива подобного исследования все же может кого-нибудь заинтересовать.

Тот факт, что сигналы, поступающие от внутренних органов, влияют на психическое состояние человека, - уже давно установленная истина. При этом никаких внешних проявлений нарушений в работе органа может и не быть. «Наше исследование уникально тем, что доказывает: мозг совмещает информацию, получаемую от сердца с визуальными раздражителями. То есть внутренние данные накладываются на внешние», - объясняет профессор нейропсихологии EPFL Олаф Бланке.

Описанный эксперимент все же позволил выявить интересную взаимосвязь: даже при большой размытости изображения человек узнавал в картинке себя, если ритм сердца и визуальная пульсация полностью совпадали. Значит ли это, что знаменитая максима Сент-Экзюпери имеет под собой научную основу? И на самом ли деле «зорко одно лишь сердце»? Но и тут ученые пожимают плечами. «Синхронизация ритмов указывает на один из аспектов когнитивных функций головного мозга», - сухо уточняет Джейн Аспелл, профессор психологии из Anglia Ruskin University.

Какова практическая ценность исследования? Кому оно может принести конкретную пользу? Людям, которые на протяжении долгих лет не могут найти родственную душу или, точнее, сердце, отстукивающие такой же ритм? Снова нет. Результаты научной находки должны лечь в разработку терапии болезней, вызывающих нарушения связи человека с собственным телом, обещают ученые. Например, при анорексии могут включаться психические механизмы, под воздействием которых человек отторгает собственное тело, отказываясь его признавать, а значит, и как-то бороться с заболеванием.

[кардиология в Швейцарии](#)