

Титр: Куликова Елизавета Игоревна
Методист лаборатории телепсихологии Пироговского университета

Вопросы:

1.Тишина помогает контролировать эмоции?

— Почему после молчания люди меньше реагируют на стресс?

Молчание – золото. Мозг – это самый энергозатратный орган. Среднее потребление им глюкозы составляет 4,5-7,0 мг на 100 мг мозга в 1 мин. Речь – это высшая мозговая функция, а когда мы не используем что-то, очевидно затрат не идет. Вывод простой молчание, действительно, экономит энергетические ресурсы.

В условиях стресса, мы тратим дополнительные силы. Мы испытываем стресс не только эмоциональный, но и физический. Молчание здесь выступает в роли сна наяву, чтобы снизить нагрузку на мозг, переработать полученную информацию и успокоиться.

2.Можно ли заменить тишину чем-то другим?

— Например, шум воды или белый шум — дают ли они такой же эффект?

Я бы сказала, что цель одна и так же – снизить стресс, но инструменты разные. Не для каждого соблюдение тишины эффективный способ борьбы со стрессом, тогда можно пробовать что-то другое, например, шум океана, леса и тд.

Молчание хорошо тем, что позволяет включить собственный диалог с собой и сфокусироваться на своих ощущениях, впоследствии их проработать. Звук может отвлекать от хода собственных мыслей.

3.А бывает ли тишина вредной? Сколько нужно находится в тишине для положительного эффекта?

— Может ли полное отсутствие звуков вызывать тревогу или дискомфорт?

Установленных норм – нет. Каждый подбирает период тишины по мере индивидуальной необходимости. Однако на первых порах могут возникнуть трудности с большим потоком мыслей, которые могут вызвать тревогу, поэтому лучше начинать с небольших значений 2-3 минуты, затем увеличивать. Также, следует учитывать регулярность такого метода терапии, приучать себя к ритуалу тишины на ежедневной основе, даже если нет стресса в данный момент. В целом, такая техника полезна при принятии важных решений, повышения общего фона стрессоустойчивости.

4.Почему после тишины улучшается память?

— Как молчание помогает мозгу лучше работать?

Молчание напоминает по своему значению сон, когда идет обработка информации, полученной за день, запись информации в долговременную память. Мозгу не нужно отвлекаться на то, чтобы активировать речевой центр, обдумывать программу дальнейшего диалога – это экономия большого энергетического потенциала, который может быть перераспределен в более выгодные возможности, например, память.

5.Кому особенно полезно практиковать тишину?

— Есть ли люди, которым это нужно больше, чем другим?

Соблюдение тишины рекомендовано всем, потому что каждый из нас сталкивается со стрессами, трудными решениями, многозадачностью. Особенно рекомендуется тревожным людям или людям с ярким темпераментом, которые буйно реагируют на ситуации, противоречащие их убеждениям или ожиданиям. Молчание позволит проанализировать свое состояние, возможно, именно в этот момент придет идея более конструктивного действия, например, подключить дыхательную практику, подумать над сказанными словами и тд.

https://prodoctorov.ru/media/photo/moskva/doctorimage/974352/1418613-974352-kulikova_square.jpg