



Если вмешаться в процесс воспроизведения неприятных воспоминаний, их можно стереть, установили шведские ученые. Такое открытие поможет в лечении навязчивых страхов и фобий, рассказывает Daily Mail. Психологи и нейрофизиологи Университета Упсалы (Швеция) утверждают, из человеческой памяти можно стирать вновь образованные воспоминания (здесь имеется ввиду краткосрочная память).

Автор проекта **Томас Агрэн** заявляет, результаты работы исследователей могут быть применены для более эффективного лечения миллионов людей, страдающих от депрессивного синдрома и излишней тревожности, переживающих посттравматический стресс или регулярные приступы паники. Оказывается, новая информация, которую узнает человек, откладывается в голове как прочное долговременное воспоминание, из-за особых белков, формирующихся в мозгу. Когда нам надо что-либо вспомнить, память на это время становится нестабильной. В этом состоянии она будет находиться до того момента, пока процесс откладывания информации в долговременную память снова не запустится. То есть наши воспоминания не являются чем-то статичным, а мозг постоянно адаптирует информацию. И в конце-концов, человек с каждым новым событием все слабее помнит оригинал произошедшего.

Чтобы доказать это, ученые приводят данные своего эксперимента. Испытуемому показывали нейтральное изображение, но сопровождали показ слабым ударом тока. Таким образом, они формировали у подопечного неприятное воспоминание. Аппарат МРТ фиксировал, в мозгу испытуемого возбуждались центры, отвечающие за обработку негативных эмоций и воспоминаний. Показывая картинку вновь и вновь, но уже без шокового удара, испытуемый стирал неприятные ощущения и страх. МРТ-сканирование показывало спокойный тон, а сигнал страха пропадал. Этот эксперимент доказал, после нового воспоминания, человек помнит не то, что было, а память о памяти о данном событии, то есть мозг запоминает самые последние воспоминания о прошлой ситуации. Таким образом, стереть негатив можно, если вновь и вновь проигрывать ситуацию в противоположной, максимально спокойной обстановке. Именно этот способ используют для лечения психоневрологических расстройств.