

Как отключение от внешних стимулов запускает восстановление внимания и усиливает когнитивные функции

Дата публикации: 06.08.2025

Современный мир непрерывных стимулов и постоянного информационного давления создаёт для нашего мозга необычайно плотную нагрузку. Социальные сети, уведомления, новости и рабочие задачи требуют постоянной концентрации и быстро истощают когнитивные ресурсы. Однако всё больше научных данных говорит о том, что кратковременное «отключение» — это не праздность, а необходимое условие для восстановления внимания, снижения ментальной усталости и повышения продуктивности. В основе этого явления лежит теория восстановления внимания, предложенная когнитивными психологами Стивеном и Рэйчел Каплан в конце XX века. Согласно этой теории, наш мозг нуждается в чередовании направленного и ненаправленного внимания, чтобы сохранять ясность, адаптивность и устойчивость к стрессу.

Направленное внимание связано с концентрацией на конкретной задаче, требует усилий и со временем вызывает истощение когнитивных механизмов. В отличие от него, ненаправленное внимание активируется, когда человек не пытается сознательно сфокусироваться — например, во время наблюдения за природой, слушания звуков ветра или в моменты легкой скуки. Именно в такие периоды активизируется так называемая сеть пассивного режима работы мозга (default mode network), связанная с саморефлексией, воображением и внутренним диалогом. Нейровизуализация показала, что в такие моменты снижается активность миндалевидного тела, играющего ключевую роль в восприятии угроз и стресса. Это означает, что даже кратковременный отказ от внешней стимуляции может оказывать успокаивающее и терапевтическое действие.

Ранние представления о внимании как ресурсе, который можно бесконечно мобилизовать, были опровергнуты нейробиологией. Американский психолог Уильям Джеймс ещё в XIX веке предполагал, что произвольное внимание требует энергетических затрат. Сегодня это подтверждается данными нейропсихологических исследований: перегрузка направленного внимания вызывает состояние «внимательной усталости», при котором снижается способность фильтровать отвлекающие стимулы и падает эффективность мышления. Природа, по словам Капланов, предоставляет идеальную среду для восстановления — мягкие, ненавязчивые стимулы, которые не требуют волевого усилия, позволяют мозгу переключиться в экономичный режим.

Исследования показывают, что пребывание в природной среде даже в течение 10–40 минут в день может снижать уровень кортизола, улучшать кратковременную память, повышать креативность и скорость восстановления после когнитивной нагрузки. При этом эффект достигается даже при пассивном контакте — достаточно просто наблюдать за деревьями из окна или пройтись по парку. Прогулки на природе превосходят городскую среду по эффективности восстановления внимания, а даже прогулка по беговой дорожке с видом на природу может улучшить результаты когнитивных тестов.

Важной рекомендацией становится практика осознанного отказа от внешних отвлекающих факторов в течение дня. Не заполнять каждую паузу между задачами лентой новостей или короткими видео, а позволить себе «ничегонеделание» — момент, в котором внимание может свободно блуждать. Стоя в очереди или сидя в тишине, мы можем восстановить свою способность к фокусировке и повысить стрессоустойчивость. На практике это значит: убирать телефон, переключать взгляд на облака, слушать звуки природы, наблюдать за насекомым или листьями на деревьях.

Мозг, лишённый времени на восстановление, теряет гибкость и устойчивость. Но даже краткие перерывы с ненаправленным вниманием возвращают ему ресурс. Теория восстановления внимания подтверждает: отключение — это не потеря продуктивности, а важнейший способ сохранить её в долгосрочной перспективе.