

Пока вы моете посуду или едете на работу, ваш ум, скорее всего, не сосредоточен на настоящем моменте. Согласно новой статье, опубликованной в *Journal of Neuroscience*, это может быть даже полезно при выполнении некоторых задач.

Во время выполнения простой задачи, требующей минимального внимания, блуждание ума может помочь человеку усвоить закономерности, которые помогут ему лучше выполнить задачу.

Участники недавнего исследования выполняли простое задание, в котором они нажимали кнопки клавиатуры, соответствующие направлению стрелок, которые загорались на экране. При этом задание содержало скрытые закономерности, о которых люди не знали. Учёные обнаружили, что, когда добровольцы позволяли своему разуму блуждать, они намного быстрее адаптировались к скрытым закономерностям задания.



Thomas Fuchs

Учёные обнаружили пользу блуждающего разума для решения задач

Используя записи электроэнцефалограммы, специалисты также выяснили, что во время блужданий ума мозг участников производил больше медленных волн, которые доминируют во время сна. Возможно, как отмечают исследователи, блуждание мыслей похоже на форму лёгкого сна, который даёт некоторые из преимуществ этого состояния для обучения.