

Stan alfa, beta czy omega?

Stan alfa, beta czy omega? Najlepiej uczyć się w „stanie alfa”. Jeżeli interesujesz się szybką nauką, na pewno wielokrotnie się spotkałeś z takim stwierdzeniem. Co oznacza i na ile jest prawdziwe? Jedno stwierdzenie a 2 błędy. Zaczniemy od tego, co to jest stan alfa. Według wielu publicystów jest to stan, kiedy mózg wytwarza fale elektromagnetyczne o częstotliwości 8-12 Hz, czyli fale alfa. W rzeczywistości jednak nie ma takich momentów, w których mózg wytwarza tylko fale alfa. W niektórych jego częściach jest to w ogóle niemożliwe, natomiast w płacie potylicznym i czołowym występują one bardzo często i nie świadczą o jakimś tajemniczym stanie alfa. Dlatego możemy jedynie mówić o przewodzie fal alfa w mózgu. Przy tym należy nadmienić, że do wykrywania aktywności elektrycznej mózgu służy aparat EEG (elektroencefalogram) z wieloma elektrodami (np 24 czy 32). Aparatów EEG można używać tylko w specjalnie izolowanych pomieszczeniach, jeżeli chce się uzyskać dokładny i niezafałszowany wynik. Poniżej zamieszczam zdjęcie z portalu thebrain.mcgill.ca, które pokazuje, jak skomplikowany jest sam proces zakładania elektrod elektroencefalogramu:  A oto wynik w postaci wykresu EEG: Niestety, wielu laików po przeczytaniu artykułów o stanie alfa, i o tym, jaki ma on zbawienny wpływ na możliwości szybkiej nauki, chce mieć aparat EEG, robić sobie takie badania, a potem analizować wyniki. Kiedyś bardziej zainteresowałam się tematem i posłam na wykład dr Michała Skalskiego - Kierownika Poradni Leczenia Zaburzeń Snu Kliniki Psychiatrycznej Akademii Medycznej w Warszawie. Pokazywał on nam wykresy EEG swoich pacjentów. Z mniej więcej takich szlaczków, jak przedstawiony wyżej, doktor wyłapywał takie niuanse jak „wrzecziono snu”, czyli moment, w którym pacjent zapadał w sen i inne zjawiska. Dla widowni wszystko pozostawało szlaczkami... Kolejne twierdzenie to często utożsamianie owego stanu alfa z głębokim relaksem. Oczywiście, rozluźnienie i ogólnie pozytywne emocje są jednym z kluczowych czynników sukcesu w nauce, ale ja bym tego nie nazwała głębokim relaksem. Głęboki relaks jest ze swej natury stanem pasywnym i wielu uczących się, z którymi rozmawiałam twierdziło, że jak się głęboko relaksują, to zaraz zasypiają. W jakim stanie należy się więc uczyć? W stanie nieświadomości, ale jednocześnie skoncentrowanej uwagi oraz pozytywnego nastawienia i wiary w sukces. W literaturze anglojęzycznej taki stan nazywa się „relaxed concentration”. Wszystkie techniki, które to ułatwiają są godne zainteresowania, a przede wszystkim zastosowania. I wszystkim uczącym się polecam właśnie skoncentrowanie się na tym, co na nich działa, zamiast zastanawiać się, jakie fale powstają w ich mózgu, kiedy się uczą, a tym bardziej dążyć do jakiegoś wyśnionego stanu alfa. Jeszcze jedno, jeżeli chodzi o fale mózgowe: w procesach pamięciowych bardzo ważną rolę odgrywają fale theta o częstotliwości 4-8 Hz, które związane są z aktywnością układu limbicznego odpowiedzialnego za emocje. O tym też już wiemy, że silne emocje (zwłaszcza pozytywne) bardzo ułatwiają proces zapamiętywania. Z kolei zbyt dużo fal theta w nieodpowiednich rejonach mózgu powoduje problemy z koncentracją. Niektórzy naukowcy twierdzą, że uczymy się również w głębokim śnie, czyli kiedy mózg w większości wytwarza fale delta. I tak możnaby długo o falach i mózgu... To zbyt skomplikowane zagadnienie, żeby można było je skwitować stwierdzeniem: najlepiej uczyć się w stanie alfa. Co wynika dla Ciebie z tego artykułu? Pozytywnie się motywuj do nauki, podchodź do niej z entuzjazmem (o tym szczegółowo w innych artykułach), przed nauką możesz „się przewietrzyć”, zrelaksować się: czy to ćwiczeniami jogi, treningiem biofeedback, ulubioną muzyką. Napisz mi, co w Twoim przypadku najlepiej działa. Martyna