

Почему современная жизнь перегружает мозг: ученые объяснили феномен эволюционного несоответствия



Дата публикации: 28.07.2026

Несмотря на стремительное развитие технологий, медицины и уровня жизни, современный человек сталкивается с растущим количеством психологических и физиологических проблем. Хронический стресс, тревожность, эмоциональное выгорание, ожирение, нарушения сна и депрессия становятся все более распространенными даже в благополучных странах. Согласно новому исследованию, причина может заключаться не только в особенностях современной цивилизации, но и в том, что человеческий организм эволюционно просто не успел приспособиться к столь стремительным изменениям окружающей среды.

Авторы работы называют этот феномен эволюционным несоответствием. Исследование, опубликованное в журнале *Behavioural Sciences*, было выполнено учеными Университета Джеймса Кука в Сингапуре. Исследователи предлагают рассматривать многие современные проблемы через призму эволюционной биологии, сравнивая условия жизни наших предков и человека XXI века.

Вид *Homo sapiens* существует около 300 тысяч лет. При этом более 99 процентов своей истории люди жили небольшими группами охотников-собирателей. Такие сообщества насчитывали несколько десятков человек, большинство из которых были родственниками или хорошо знали друг друга. Образ жизни включал постоянную физическую активность, тесную связь с природой, естественные циклы дня и ночи и относительно стабильную социальную структуру.

С точки зрения эволюции переход к современным мегаполисам произошел практически мгновенно. Всего за несколько столетий люди оказались в совершенно иной среде, наполненной автомобилями, небоскребами, круглосуточным искусственным освещением, цифровыми технологиями, огромными потоками информации и миллионами незнакомых людей. Генетически человек практически не изменился, однако окружающий мир стал совершенно другим.

Именно этот разрыв между древними биологическими механизмами и современной средой исследователи называют эволюционным несоответствием. По их мнению, многие особенности поведения, которые помогали выживать нашим предкам, сегодня могут становиться источником хронического напряжения и проблем со здоровьем.

Одним из наиболее заметных примеров является социальная среда. В первобытных сообществах человек ежедневно взаимодействовал с ограниченным кругом знакомых людей. Социальная иерархия была относительно понятной, а конкуренция за ресурсы редко выходила за пределы небольшой группы. Сегодня ситуация принципиально изменилась.

Жители крупных городов ежедневно встречают сотни или даже тысячи совершенно незнакомых людей. Кроме того, интернет и социальные сети многократно расширили круг социальных контактов. Человек постоянно сравнивает себя с успешными предпринимателями, знаменитостями, блогерами, коллегами и друзьями, наблюдая тщательно отобранные фрагменты их жизни. Такая постоянная социальная оценка практически не имеет аналогов в эволюционной истории человечества.

Исследователи предполагают, что именно непрерывное социальное сравнение способствует формированию хронического стресса. Если раньше конкуренция ограничивалась несколькими десятками членов группы, то сегодня объектами сравнения становятся миллионы людей по всему миру. Это может усиливать чувство неудовлетворенности, тревоги и психологической перегрузки.

Авторы работы также предполагают существование своеобразного

замкнутого круга. Чем выше социальное неравенство, тем сильнее становится конкуренция между людьми. Усиление конкуренции, в свою очередь, способствует дальнейшему увеличению социального расслоения, создавая условия для еще большего психологического давления.

Подобные процессы могут отражаться не только на эмоциональном состоянии. Исследование связывает эволюционное несоответствие с ростом распространенности тревожных расстройств, депрессии, хронического стресса, когнитивной перегрузки, социальной изоляции и даже суицидального поведения. Хотя эти состояния имеют множество причин, современная социальная среда может усиливать их влияние.

Не менее важную роль играет изменение физической среды обитания. Организм человека формировался в условиях постоянного движения. На протяжении сотен тысяч лет добыча пищи требовала ежедневной ходьбы, охоты, собирательства, строительства укрытий и выполнения многочисленных физических действий. Сегодня значительная часть населения проводит большую часть дня сидя — за компьютером, в автомобиле или общественном транспорте.

Недостаток движения сопровождается нарушениями обмена веществ, увеличением массы тела, снижением выносливости и ростом риска сердечно-сосудистых заболеваний. При этом мозг по-прежнему функционирует так, словно организм должен регулярно выполнять интенсивную физическую работу.

Еще одним примером эволюционного несоответствия исследователи считают питание. На протяжении большей части истории человечества пища была относительно редким ресурсом, поэтому организм научился максимально эффективно запасать энергию. В современном мире ситуация изменилась кардинально. Высококалорийные продукты стали доступны практически круглосуточно, а многие из них содержат большое количество сахара, соли и насыщенных жиров при относительно низкой пищевой ценности.

С точки зрения эволюции предпочтение сладкой и жирной пищи когда-то увеличивало шансы на выживание. Сегодня этот же механизм способствует развитию ожирения и метаболических нарушений. Организм продолжает реагировать на калорийную пищу как на редкую возможность пополнить энергетические запасы, хотя объективной необходимости в этом уже нет.

Серьезные изменения произошли и в режиме освещения. На протяжении миллионов лет главным источником света оставалось солнце. Наступление темноты означало начало периода отдыха, а рассвет запускал естественные биологические часы организма. Современное искусственное освещение, особенно экраны смартфонов, компьютеров и планшетов, нарушает выработку

мелатонина и изменяет циркадные ритмы. В результате увеличивается распространенность бессонницы, хронического недосыпания и связанных с ними заболеваний.

Все больше научных данных свидетельствует и о важности контакта с природной средой. Исследования показывают, что пребывание в парках, лесах и других зеленых зонах способствует снижению уровня стресса, улучшению концентрации внимания и восстановлению психоэмоционального состояния. У детей, проводящих больше времени на открытом воздухе, реже развивается близорукость, а у взрослых прогулки на природе положительно влияют на артериальное давление и эмоциональное благополучие.

Авторы исследования также обращают внимание на более масштабные процессы, происходящие в современном обществе. Они используют термин «поликризис», обозначающий ситуацию, при которой многочисленные глобальные проблемы начинают усиливать друг друга. Изменение климата влияет на сельское хозяйство, засухи уменьшают урожайность, рост цен усиливает экономическое напряжение, а политическая нестабильность осложняет международное сотрудничество. Для отдельного человека подобная взаимосвязанная система кризисов создает ощущение постоянной неопределенности и отсутствия контроля над будущим.

Исследователи предполагают, что в подобных условиях может возникать так называемая эволюционная ловушка. В биологии этим термином называют ситуацию, когда поведение, которое раньше помогало выживать, перестает быть полезным после изменения окружающей среды. Однако организм продолжает использовать прежние стратегии, поскольку они сформировались в ходе естественного отбора.

В качестве примера можно привести стремление постоянно конкурировать за социальный статус. Для небольшой группы охотников-собирателей подобная стратегия могла повышать шансы на получение ресурсов и поддержку сообщества. В современном обществе бесконечная гонка за успехом, доходом и признанием способна приводить к хроническому стрессу, эмоциональному истощению и снижению качества жизни.

При этом авторы исследования не считают подобную ситуацию безвыходной. Напротив, понимание механизмов эволюционного несоответствия позволяет искать пути адаптации современной среды к особенностям человеческой биологии. Перспективными направлениями называются создание более комфортных городских пространств, увеличение количества парков и зеленых зон, развитие инфраструктуры для пеших прогулок и физической активности, а также совершенствование цифровых платформ с учетом психологического

благополучия пользователей.

Современная медицина все чаще рассматривает здоровье комплексно, учитывая не только наследственность и образ жизни, но и особенности окружающей среды. Сон, питание, физическая активность, социальные отношения, контакт с природой и информационная нагрузка оказываются тесно связанными между собой. Именно поэтому профилактика хронического стресса требует не одного универсального решения, а системного подхода.

Главный вывод исследования заключается в том, что человеческий мозг не стал менее совершенным. Напротив, многие его механизмы по-прежнему прекрасно работают, но они формировались в условиях, кардинально отличающихся от современной цивилизации. Осознание этого эволюционного разрыва помогает лучше понять причины распространения многих заболеваний и открывает новые возможности для создания среды, которая будет соответствовать биологическим особенностям человека, а не постоянно испытывать их на прочность.