

## مشغله فکری مغز را سالم نگه می دارد

تحقیقات جدید نشان می دهد مشغله بسیار زیاد برای سلامت مغز بسیار خوب است.



تحقیقات جدید نشان می دهد مشغله بسیار زیاد برای سلامت مغز بسیار خوب است.

به گزارش خبرنگار مهر، مطالعات محققان دانشگاه تکراس نشان می دهد عملکرد شناختی و قابلیت های مغز افرادی که برنامه فشرده ای دارند، بیشتر است و برنامه فشرده روزانه یکی از فاکتورهای سلامت مغز است.

به گفته محققان، افراد پرمشغله در تست های مربوط به حافظه، پردازش اطلاعات و استدلال بهتر عمل می کنند. اما یافته های این مطالعه اثبات نمی کند که پرمشغله بودن موجب باهوش تر شدن فرد می شود.

تحقیقات قبلی نشان داده بود افراد مسنی که فعالیت بیشتری از لحاظ ذهنی، فیزیکی یا اجتماعی دارند، از عملکرد بهتر فکری هم برخوردار هستند و کمتر در معرض ریسک دمانس یا زوال عقل قرار دارند.

دکتر سارا فستینی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «در این مطالعه به مشغله ذهنی مفید اشاره شده و اکیدا توصیه می شود که مشغله توام با استرس و تنش روحی، اثرات مخربی بر حافظه و عملکرد مغز دارد.»

محققان توصیه می کنند با برنامه ریزی دقیق می توان چند کار را به طور همزمان مدیریت کرد. مشغله های مثبت شامل پرداختن به امور الهام بخش و مفیدی است که با انگیزه انجام می شود و برای بدن و مغز مفید است.

در این مطالعه، ۳۳۰ مرد و زن در رده سنی ۵۰ تا ۸۹ سال از لحاظ میزان پرمشغله بودن رده بندی شدند. همچنین از این شرکت کنندگان، تست های اندازه گیری کننده حافظه، سرعت پردازش اطلاعات، استدلال و دایره لغت به عمل آمد.

در مجموع در این مطالعه مشخص شد هرچقدر افراد در زندگی روزمره پرمشغله تر باشند، در تست ها عملکرد بهتری داشتند، مخصوصاً زمانی که از آنها خواسته می شد تا یک واقعه خاص در گذشته را به خاطر آورند.

محققان به افراد و به ویژه افراد میانسال و سالمند توصیه می کنند که برای داشتن ذهن قوی، همواره فعال بمانند و به انجام فعالیت های پرچالش که سبب نرمش ذهن می شود. یکی دیگر از مزیت های فعالیت ذهنی، پیشگیری از افسردگی است.