

خواب به تقویت حافظه کمک می‌کند

گروهی از دانشمندان سوئیسی و آلمانی در تازه‌ترین تحقیقات خود نشان دادند که خواب کافی به تقویت حافظه می‌کند.



جام جم آنلاین: گروهی از دانشمندان سوئیسی و آلمانی در تازه‌ترین تحقیقات خود نشان دادند که خواب کافی به تقویت حافظه می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، آیا شما آدم سر به هوایی هستید و همیشه همه چیز را فراموش می‌کنید؟ شاید علت آن این است که به اندازه کافی نمی‌خوابید.

دانشمندان دانشگاه بازل سوئیس و دانشگاه لوبک آلمان دریافته‌اند که برای داشتن یک حافظه آهنی نیاز است که فرد خوب بخوابد.

این نتایج نشان می‌دهد که خواب به تقویت خاطرات کمک می‌کند و اجازه می‌دهد که اطلاعات مشابهی که در طول روز جمع آوری شوند در ذهن تفکیک شوند.

به گفته این محققان، زمانی که خواب به اندازه کافی نیست، فرایند تقویت خاطرات درحالی که فرد بیدار است اتفاق می‌افتد و بنابراین به درستی انجام نمی‌شود، چرا که رویدادهای مشابه ردهای چندان عمیقی بر روی ذهن برجای نمی‌گذارند و بنابراین پیدا کردن دوباره آنها دشوارتر می‌شود.

این محققان به منظور تأیید اعتبار این فرضیات برای 24 داوطلب یک تمرین ویژه حافظه تجویز کردند. شرکت‌کنندگان باید اشیای مختلف را در یک قفسه مشبک می‌چیدند درحالی که در هوا یک رایحه معطر در جریان بود. به این ترتیب در ذهن داوطلبان ارتباطی میان اشیای مختلف و بوی عطر شکل می‌گرفت.

پس از انجام این تمرین، شرکت‌کنندگان به دو گروه تقسیم شدند. یکی از این دو گروه بیدار ماند و برای گروه دوم چند ساعت خواب مناسب تجویز شد.

چند ساعت بعد، تمام داوطلبان وارد اتاقی شدند که دوباره همان رایحه معطر در آن گسترده شده بود. این رایحه باید خاطرات اشیاء را زنده می‌کرد. مغز هر دو گروه با رزونانس مغناطیسی رصد شد.

نتایج این تحقیقات نشان داد در داوطلبانی که خوابیده بودند خاطرات بسیار قویتر و با ثبات تری شکل گرفته بود و بنابراین می‌توانستند با مراجعه به حافظه خود خاطرات مربوط به اشیاء را به یاد آورند.

براساس گزارش نیچر، همچنین افرادی که خوابیده بودند سریعتر می‌توانستند اطلاعات مشابه را از هم تفکیک کنند.