

مغز هم نیاز به استراحت دارد

لحظات نداشتن آمادگی برای فکر کردن در مورد موضوعی می‌تواند نتیجه خواب قسمت‌های کوچکی از مغز باشد .



لحظات نداشتن آمادگی برای فکر کردن در مورد موضوعی می‌تواند نتیجه خواب قسمت‌های کوچکی از مغز باشد .

به گزارش ایسنا، محققان دریافته‌اند که برخلاف تصور عموم که گمان می‌کنند مغز هیچ‌گاه نمی‌خوابد، مغز هیچ‌گاه به طور کامل بیدار و یا خواب نیست بلکه بخش‌هایی از آن به صورت غیر فعال در می‌آیند.

آن‌ها نشانه‌هایی را برای حالت نیمه خواب بودن مغز در نظر می‌گیرند که باعث بروز اشتباهات کوچکی مانند قرار دادن اشتباهی شیر در کابینت و یا غلات در فریزر می‌شوند.

این تیم از دانشگاه ویسکانسین که امواج مغز را اندازه‌گیری می‌کنند، کشف کردند که سلول‌های عصبی خسته هنوز بیدارند، اما به صورت انفرادی غیر فعالند.

دکتر چپارا سیرلی، روانشناس و مجری این تحقیق می‌گوید: حتی قبل از این که شما احساس خستگی کنید، نشانه‌هایی وجود دارد که شما باید فعالیت‌هایی که به هوشیاری کامل نیاز دارند را متوقف کنید.

وی می‌افزاید: اگر گروه خاصی از سلول‌های عصبی در خواب باشند، ممکن است به نتایج منفی منتهی شود. تا کنون به نظر می‌رسید بی‌خوابی بر کل مغز اثرگذار باشد. ما می‌دانیم زمانی که خواب آلوده‌ایم سطح هوشیاریمان پایین آمده و حواسمان پرت می‌شود.

این تیم از دانشگاه ویسکانسین با تجهیزاتی به نام EEGها فعالیت مغز را بررسی کردند که نشان می‌دهد حتی در بیداری هم پروسه‌های کوتاه مدت خواب وجود دارد و شاید علت اصلی به خواب رفتن رانندگان به هنگام رانندگی نیز همین باشد.

البته تحقیقات جدید نشان می‌دهد که قبل از این مرحله، مغز فعالیت‌های خواب گونه‌ای از خود نشان می‌دهد که عملکرد ما را ضعیف می‌کند.

محققان در این تحقیق که بر روی موش‌ها انجام گرفته، با قرار دادن میل جراحی در گروهی از نورون‌ها پس از بیدار نگه داشتن طولانی مدت موش‌ها مشاهده کردند که بخش‌هایی از مغز موش‌ها به خواب رفته، در حالی که ظاهراً بیدار بودند و هنگامی که از موش‌ها می‌خواستند گلوله‌های شکر را بردارند، یا نمی‌توانستند و یا در میانه راه آن را می‌انداختند. البته معمولاً تعداد کمی از سلول‌ها غیر فعال می‌شوند. برای مثال از 20 گروه سلولی فقط دو تای آن‌ها غیر فعال شده و سایر سلول‌ها وظیفه آن‌ها را انجام می‌دهند.