



## چرت زدن قدرت شناخت و حافظه را بهبود می‌بخشد

طبق یافته های علمی جدید، یک راه ساده برای تقویت شناخت و حافظه بسیار لذت بخش است: چرت زدن.

طبق یافته های علمی جدید، یک راه ساده برای تقویت شناخت و حافظه بسیار لذت بخش است: چرت زدن.

به گزارش نصر، تحقیقات نشان می دهد که چرت زدن نه تنها می تواند خواب ناکافی شب را جبران کند، بلکه توانایی های شناختی و یادگیری ما را نیز تقویت می کند. حتی یک چرت ۱۰ دقیقه ای می تواند تأثیرات عمیقی بر شناخت و خلق و خوی ما داشته باشد و علاوه بر آن کسالت بعد از ظهر را کاهش دهد.

در این مطالعه، به متآنالیز ۵۴ مطالعه در سال ۲۰۲۲ اشاره شده که چرت بعدازظهر می تواند هوش ذهنی را تقویت کند. محققان بیشترین فواید را در مورد هوشیاری و حافظه گزارش کردند، اما نتایج همچنین نشان دهنده بهبود سرعت پردازش ذهنی پس از استراحت است.

بر اساس این گزارش، هم افرادی که شب، خواب ناکافی داشتند و هم افرادی که خواب کافی داشتند، همه از مزایای آن بهره مند شدند.

خبرگزاری مهر