



ارتقای کیفیت خواب و حافظه با گوش کردن به ریتم مغز

محققان راز داشتن حافظه بهتر و خواب راحت تر را در گوش کردن به ریتم مغزی خود هنگام خواب دانسته اند.

محققان راز داشتن حافظه بهتر و خواب راحت تر را در گوش کردن به ریتم مغزی خود هنگام خواب دانسته اند. به گزارش خبرگزاری مهر، تحقیقات پیشین نشان می داد که وقتی ما می خوابیم حافظه های بلند مدت خود را تقویت می کنیم. این فرآیند وقتی رخ می دهد که امواج مغزی یک ریتم آرام و نوسانی ایجاد می کنند.

این درحالی است که نتایج تحقیقات جدید نشان می دهد که اگر فردی به صدایی گوش کند که با این الگو منطبق باشد می تواند مهارت های حافظه خود را ارتقا بخشد.

محققان از 11 دانشجوی سالم خواستند دوشب را در یک آزمایشگاه خواب سپری کنند تا در این آزمایشگاه الکترودهایی به سر آنها وصل شود و میزان فعالیت مغز آنها اندازه گیری شود. از این افراد پیش از رفتن به رختخواب خواسته شد که 120 جفت لغت حفظ کنند.

در یکی از این دوشب شرکت کنندگان درحالی به خواب رفتند که یک صدا با ریتم خاص مغزی آنها همزمان شده بود و پخش می شد. در شب دوم این صدا با ریتم مغزی آنها همزمان نبود، اما همچنان پخش می شد. این صدا در کسری پخش می شد و تنها تعداد معدودی از دانشجویان متوجه شدند که هنگامی که خواب بودند یک صدای عجیب به گوش می رسد.

در میان این دانشجویان افرادی که در معرض صدای هماهنگ شده قرار گرفته بودند 22 جفت واژه را به خاطر آوردند، از سوی دیگر دانشجویانی که صدای غیر هماهنگ با ریتم مغزی خود را شنیده بودند تنها 13 جفت واژه را به خاطر آوردند.

دکتر جان بورن محقق خواب در دانشگاه توبینگن آلمان اظهار داشت: زیبایی این مسئله در سادگی محرک صوتی با شدت کم نهفته است، رویکردی که در مقایسه با محرک های الکتریکی هم عملی و هم اخلاقی است و در نتیجه می تواند ابزاری برای فضای کلینیکی به منظور ارتقای ریتم خواب باشد.

پخش صدای تنظیم شده با ریتم مغز موجب خواب عمیقتر و افزایش امواج مغزی می شود.

هنوز دستگاهی وجود ندارد تا مردم ریتم مغزی خود را ضبط کنند. محققان در این تحقیق از دستگاه الکتروانسفالوگرافی استفاده کردند.