

بازی فرایند پیری ذهن را به تعویق می‌اندازد

افراد مسنی که بازی ویدیویی انجام می‌دهند با به چالش کشیدن سرعت پردازش های ذهنی خود، می‌توانند فرایند پیری ذهن را به تعویق ببیاندازند.

افراد مسنی که بازی ویدیویی انجام می‌دهند با به چالش کشیدن سرعت پردازش های ذهنی خود، می‌توانند فرایند پیری ذهن را به تعویق ببیاندازند.

به گزارش خبرگزاری مهر، بر اساس مطالعات دانشگاه آیووا، محققان دریافتند افراد مسنی که فقط 10 ساعت بازی ویدیویی انجام داده بودند مهارت و سرعت پردازش ذهنی خود را بهبود بخشیده و زوال عقل را به مدت هفت سال در گستره مهارت های شناختی به تعویق انداختند.

"فردریک ولینسکی" استاد بهداشت عمومی دانشگاه آیووا و مجری این تحقیقات گفت: می‌دانیم که می‌توانیم این زوال را متوقف و در واقع سرعت پردازش شناختی را در افراد احیا کنیم.

به گفته وی این امر بسیار ساده است و افراد مسن می‌توانند بازی ویدیویی یاد بگیرند و بازی کنند.

این مطالعه در بحبوحه تحقیقاتی عرضه شده است که چرا همانطور که پیر می‌شویم ذهن ما نیز به تدریج عملکرد اجرایی خود را که عمدتاً فعالیت های ذهنی مهم از جمله حافظه، توجه، ادراک و حل مساله را شامل می‌شود، از دست می‌دهد.

نتایج این تحقیقات در نشریه PLOS One منتشر شده است.

مطالعات پیشین حاکی از آن بود که مطالعه و حل جداول متقاطع و سودوکو می‌تواند ابزار مهمی برای به تاخیر انداختن زوال عقل باشد.