

افزایش توان مغز با یک ساعت چرت

پژوهشگران دانش پزشکی می گویند چرت یک ساعته ، نه تنها قدرت مغزی را افزایش می دهد و آن را نوسازی می کند بلکه شخص را باهوش تر می سازد...



پژوهشگران دانش پزشکی می گویند چرت یک ساعته ، نه تنها قدرت مغزی را افزایش می دهد و آن را نوسازی می کند بلکه شخص را باهوش تر می سازد.

به گزارش واحد مرکزی خبر، دکتر ماتیو واکر و همکارانش در بخش روان شناسی دانشگاه کالیفرنیا در برکلی همچنین دریافتند هر قدر میزان بیداری افراد ، بیشتر باشد ، میزان کسالت آنان نیز افزایش خواهد یافت.

بررسی قبلی این محققان نیز نشان داده بود ، کم خوابی ، کارایی مغزی افراد را به میزان چهار درصد کاهش می دهد زیرا برخی مناطق مغز ، هنگام بیداری بیش از حد ، خاموش می شوند و فعالیت نمی کنند.

در این مطالعه ، سی و نه فرد جوان سالم به دو گروه تقسیم شدند : گروهی چرت روزانه داشتند و گروه دوم نداشتند.

هنگام ظهر، به داوطلبان ، تکالیفی داده شد که مجبور بودند از بخش هیپوکامپ مغز خود برای انجام دادن آنها استفاده کنند .

در هر دو گروه ، نتایج ، یکسان بود.

در ساعت دو بعد از ظهر ، میزان توانایی مغز دو گروه متفاوت بود و در ساعت شش بعد از ظهر نیز ، میزان توانایی انجام تکالیف ، در دو گروه به طور بارزی متفاوت بود.

محققان دریافتند آنانی که چرت روزانه دارند ، به طور بارزی ، در انجام دادن تکالیف مغزی بهتر عمل می کنند.