



بهبود حافظه با خندیدن / جلوگیری از زوال عقل با خنده درمانی

یافته های جدید دانشمندان حاکی از نقش بسیار پر رنگ خنده در ارتقای سلامت است به طوریکه می تواند حافظه را مانند یک مراقبه و مدیتیشن عمیق بهبود دهد.

یافته های جدید دانشمندان حاکی از نقش بسیار پر رنگ خنده در ارتقای سلامت است به طوریکه می تواند حافظه را مانند یک مراقبه و مدیتیشن عمیق بهبود دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان می گویند خنده می تواند آسیب ناشی از هورمونهای استرس به بدن را کاهش دهد. دانش پژوهان دانشگاه لوما لیندا در آمریکا با انجام یک سری تحقیقات بر استفاده از خنده درمانی تاکید دارند. تحقیقات اخیر نشان داده است که هورمون استرس کورتیزول به نوروون های خاصی در مغز آسیب می زند و می تواند به طور منفی حافظه و توانایی های یادگیری را در افراد بزرگسال تحت تاثیر قرار دهد. این محققان می خواستند بدانند آیا خنده تاثیرات این هورمون را تغییر می دهد یا خیر. کورتیزول در بروز برخی مشکلات سلامتی از جمله فشار خون بالا، دیابت و بیماری های قلبی دخیل است و نوروون های حافظه هیپوکامپال را کاهش می دهد.

دکتر "لی برک" مجری این تحقیقات گفت: ساده است، هر چه استرس کمتر باشد حافظه بهتر می شود. شوخ طبعی و شاد بودن، سطح هورمون های استرسی زیان آور مانند کورتیزول را کاهش می دهد، فشار خون را پایین می آورد و جریان خون را به سوی مغز افزایش داده و در نتیجه حالت روحی بهبود می یابد. عمل خندیدن یا لذت ساده از برخی شوخ طبعی ها، آزاد سازی اندورفین ها و دوپامین را در مغز افزایش می دهد که حس لذت و پاداش را برای فرد ایجاد می کند.

در نتیجه این تغییرات مثبت عصب شیمیایی، عملکرد سیستم ایمنی نیز بهبود می یابد. محققان می گویند تغییراتی در فعالیت امواج مغزی موسوم به فرکانس موج گاما وجود دارد که حافظه و یادآوری را بهبود می دهد و خنده های لذت بخش، بلافاصله همین فرکانس های مغزی را تولید می کند، اینها فرکانس هایی هستند که افراد در زمان مراقبه و مدیتیشن تجربه می کنند. این دانش پژوهان یک فیلم خنده دار 20 دقیقه ای را به گروهی از افراد سالخورده سالم و سالخورده مبتلا به دیابت نشان دادند.

سپس از آنها خواسته شد پرسشنامه ای را پر کنند که یادگیری، یادآوری و تشخیص بینایی آنها را ارزیابی می کرد. آنها عملکرد این افراد را با گروه کنترل که فیلم خنده دار ندیده بودند مقایسه کردند. غلظت کورتیزول برای هر دو گروه در آغاز و پایان آزمایش ثبت شد. دانش پژوهان یک کاهش چشمگیر را در غلظت کورتیزول در بین هر دو گروهی که فیلم خنده دار دیده بودند مشاهده کردند. سالخوردگانی که این فیلم را دیده بودند بهبود بیشتری را در تمامی مناطق حافظه از خود نشان دادند.

این محققان می گویند یافته ها ما شیوه مفیدی را برای بهبود وضعیت حافظه و سلامت در افراد سالخورده فراهم می آورد. اگرچه با افزایش سن، در برخی افراد حافظه روند کاهشی به خود می گیرد اما درمان های لذت بخش و شادی آفرین می تواند به بهبود شرایط زندگی این بیماران کمک کند.