

التعرض للشمس يزيد القدرة علي التركيز



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

1/08/2009

أكدت دراسة علمية حديثة أن قلة التعرض للشمس قد تؤدي إلى تراجع القدرات الذهنية للمصابين بالكآبة وليس مجرد الاضطراب في أمزجتهم. وقالت الباحثة شيا كنت وزملاؤها من جامعة ألاباما، الذين أعدوا دراسة بهذا الشأن، حسبما توصلوا إليه قد لا يؤثر على المزاج فقط ولكن على القدرة المعرفية للبشر. وأشارت الباحثة إلى أن الاضطراب العاطفي الموسمي والذي يعرف أيضاً باسم كآبة الشتاء هو عبارة عن اضطراب في المزاج يصيب الناس بشكل متكرر في الشتاء لأن الشمس لا تسطع كثيراً في الأماكن التي يعيشون فيها. وتوصلت الدراسة إلى هذه النتيجة بعد مراقبة الحالة النفسية لـ 14474 شخصاً من أجل معرفة العلاقة بين الكآبة والقدرات الذهنية وأشعة الشمس ومدى انعكاس ذلك على البشر. وتبين للباحثين وجود علاقة بين أشعة الشمس وتدفق الدم إلى الدماغ وهو المحفز والمحرك للنشاط المعرفي والإدراكي وتنظيمه لنشاط هرمونات سيروتونين وميلاتونين التي تلعب دوراً مهماً في هذا المجال.

المصدر : وكالات