

القيلولة تحفز القدرات الذهنية وفق دراسة اميركية



الخميس 1 يناير 2004 12:01 م

23/02/2010

اظهرت دراسة انجزتها مجموعة من الباحثين الاميركيين ان اخذ قيلوللة لا يساهم في استعادة الدماغ لنشاطه فحسب وانما في تحفيزه ايضا [وشرح استاذ علم النفس في جامعة بيركلي والمشراف الرئيسي على هذه البحوث ان "للنوم اثارا علاجية على مستوى القدرات العصبية الادراكية مقارنة مع ما كانت عليه قبل اخذ القيلوللة" وقد عرضت نتائج هذه الدراسات خلال المؤتمر السنوي ل"اميريكان اسوسيايشن فور ذي ادفانسمنت اوف ساينس" لتطوير العلوم خلال نهاية الاسبوع الماضي في سان دييغو (كاليفورنيا).

وتابع الباحثون في الدراسة 39 شابا توزعوا في فئتين، اخذت احداها القيلوللة في حين لم تفعل الثانية [وعند الظهر، اخضع جميع المشاركين الى تمارين ذهنية تهدف الى تنشيط الحنين وهي منطقة في الدماغ تساعد على تخزين المعلومات، وجاء اداء المجموعتين متطابقا [وعند الساعة الثانية بعد الظهر، نام افراد المجموعة التي استيقظت لاذخ قيلوللة لتسعين دقيقة في حين بقي الآخرون مستيقظين [وعند الساعة السادسة بعد الظهر، اخضع جميع المشاركين في الدراسة من جديد الى سلسلة من التمارين الذهنية حيث كان عليهم حفظ بعض المعلومات [وتبين ان اداء الذين بقوا مستيقظين طيلة النهار تراجع مقارنة مع التمارين السابقة [في حين حقق المشتركون الذين اخذوا قيلوللة نتائج افضل لا بل كانت قدراتهم اقوى حتى [وتؤكد هذه النتائج النظرية القائلة بأن النوم ضروري لافراغ ذاكرة الدماغ القصيرة الامد وافساح المجال لمعلومات جديدة، على ما اوضح ماثيو ووكر خلال عرض نتائج الدراسة [

المصدر : أ ف ب