

النوم ظهراً لفترة قصيرة يحسن من الذاكرة



كشفت دراسة جديدة قام بها باحثون من جامعة سارلاند في ألمانيا، عن أن قيلولة قصيرة خلال النهار يمكن أن تعزز قدرة الدماغ بشكل كبير.

وأشار الباحثون إلى أن الغفوة القصيرة خلال النهار لحوالي 45-60 دقيقة يمكن أن تحسّن التعلّم والذاكرة بمقدار 5 أضعاف.

وقام الباحثون بقياس النشاط الكهربائي للدماغ للتعرف على مدى تأثير منطقة الحصين التي تلعب دوراً رئيسياً في تعزيز الذاكرة في الدماغ بنوم القيلولة.

ووفقاً للباحثين، فإن هذه النتائج تشير إلى أن القيلولة القصيرة يمكن أن تعزز بشكل ملحوظ من الذاكرة «الترابطية» وهي القدرة على تذكر وجود صلة بين عناصر لا علاقة لها ببعضها البعض.

المصدر: الصحيفة الألمانية DW

منوعات

التصنيفات:

صحة