

เคล็ดลับ!!! ความจำดี-อ่านและรู้แล้ว ให้ "รีบนอนให้หลับ"

นำเสนอเมื่อ : 21 พ.ค. 2552

เคล็ดลับ!!! ความจำดี-อ่านและรู้แล้ว ให้ "รีบนอนให้หลับ"



**เคล็ดให้ความจำระยะยาวฝังหัว พอรู้อ่านให้จับ
หลับกลางวันเสีย มีขอแนะนำกับผู้ที่อ่านข่าวเรื่องนี้ว่า หากอยากจะทำจำให้ได้แม่น
พออ่านจบแล้วให้ไปรีบนอนจับให้หลับเสีย**

นักวิจัยสมองของมหาวิทยาลัยไฮฟาของอิสราเอล ได้สำรวจพบว่า
การนอนช่วยเก็บงำความจำระยะยาวที่บางครั้งบางครั้งมักจะผ่านไปเร็วให้ โดยเฉพาะหากได้
นอนกลางวันได้นาน 90 นาที จะได้ผลดีที่สุด

นายอาวี คาร์นี นักวิทยาศาสตร์ยอมรับว่า
“เราก็ยังไม่รู้กลไกของขบวนการความจำที่เป็นไปตอนนอนหลับชัดเจนเหมือนกัน แต่ผลการวิจัยบอกว่า
มันอาจจะเป็นไปได้ว่าช่วยเร่งฝังหัวไวให้เร็วขึ้น”

ความจำระยะยาว หมายถึงความจำที่คงอยู่กับเราได้แรมปี อย่างเช่น การได้รับอุบัติเหตุทางรถ
หรือความจำในวิธีการต่างๆ เช่น การฝึกตีกลอง

เขารายงานผลการศึกษาวินิจฉัยในวารสาร “ประสาทวิทยาศาสตร์ธรรมชาติ” ของสหรัฐฯ ว่า
ได้ทำการศึกษาโดยการบอกให้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม จดจำวิธีการบางอย่าง
หลังจากนั้นให้กลุ่มที่หนึ่งจับนอนไปนาน 1 ชม. พบว่ากลุ่มที่ได้จับ แสดงให้เห็นว่าทำงานได้ดีขึ้นกว่าเดิมมาก
ทั้งยังพบด้วยว่า การหลับหัว 90 นาที ช่วยให้เห็นสมองเก็บงำความจำระยะยาวได้เร็วขึ้นมาก

ดร.คาร์นีกล่าวชี้ว่า “การนอนงีบกลางวัน จะช่วยย่นระยะเวลาของการเก็บงำความจำ แทนที่ต้องใช้เวลาตั้ง 6-8 ชม. สมองสามารถบีบอัดความจำ ชั่วโมงเวลาหลับแค่ 90 นาที เอาไว้ได้”.

ภาพประกอบข่าวจากอินเทอร์เน็ต

ที่มาจากหนังสือพิมพ์ 