

NGỦ TRƯA 45 PHÚT GIÚP TĂNG TRÍ NHỚ GẤP 5 LẦN

Các giấc ngủ ngắn ban ngày, chẳng hạn như chớp mắt vào buổi trưa, dù chỉ kéo dài 45 phút nhưng cũng đủ tăng gấp 5 lần trí nhớ của chúng ta.

Ngủ trưa giúp tăng trí nhớ

Theo các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Saarland (Đức), các giấc chớp mắt giúp chúng ta ghi nhớ thông tin đã học hỏi được và cải thiện đáng kể khả năng gọi nhớ lại chúng.

Kết luận trên được rút ra sau khi nhóm nghiên cứu cho những người tình nguyện học 90 từ đơn và 120 cặp từ không liên quan về nghĩa, chẳng hạn như "sữa - taxi". Một số người tình nguyện sau đó được cho xem một băng video, trong khi những người khác ngủ.

Cuối cùng, nhóm nghiên cứu tiến hành kiểm tra khả năng ghi nhớ của tất cả những người tình nguyện. Họ nhận thấy, những ai đã chớp mắt ghi nhớ được nhiều cặp từ hơn so với những người thức xem video.

Các chuyên gia cho biết, trong khi ngủ, các đợt bùng nổ hoạt động não đóng một vai trò quan trọng trong việc củng cố các thông tin mới học được. Giáo sư Axel Mecklinger, một thành viên nhóm nghiên cứu, nói thêm rằng, một giấc ngủ ngắn ban ngày, chỉ 45 phút đến 1 tiếng đồng hồ, giúp tăng gấp 5 lần khả năng gọi nhớ thông tin đã học hỏi được.

Giáo sư Mecklinger giải thích: "Trong thử nghiệm, kết quả ghi nhớ của những người tình nguyện sau khi chớp mắt tốt tương đương với trước khi họ ngủ, ở giai đoạn ngay sau khi hoàn thành quá trình học hỏi. Nói một cách chính xác, mức độ ghi nhớ vẫn được duy trì ở nhóm người được chớp mắt. Do đó, giấc ngủ ngắn ở nơi làm việc hoặc trường học đủ để cải thiện đáng kể khả năng học hỏi và ghi nhớ của mọi người. Dù ở bất kỳ môi trường học hỏi nào, chúng ta cần nghĩ về các lợi ích của giấc ngủ một cách nghiêm túc. Việc tăng cường khả năng gọi lại thông tin thông qua ngủ không đòi hỏi chúng ta phải vùi đầu trên gối suốt thời gian dài. Một giai đoạn học hỏi tập trung, tiếp theo là một giấc ngủ thư giãn ngắn là tất cả những gì chúng ta cần".