

PHƯƠNG PHÁP MỚI NGĂN NGỪA TRẦM CẢM VÀ SUY GIẢM TRÍ THÔNG MINH

Phương pháp "đơn giản đến bất ngờ này" được các nhà khoa học thuộc ĐH St Andrews (Anh) công bố.

Một nghiên cứu mới của các nhà khoa học thuộc ĐH St Andrews (Anh) đã chỉ ra, chơi một nhạc cụ âm nhạc có thể giúp chúng ta chống lại sự suy giảm tinh thần thông qua tuổi tác và bệnh tật.

Chơi một nhạc cụ, chẳng hạn như piano có thể giúp bảo vệ bộ não, chống lại sự suy giảm tinh thần thông qua tuổi tác hay bệnh tật

Các nhà nghiên cứu cho rằng, những nhạc sĩ, người nghệ sĩ luôn nhanh nhẹn, có cái nhìn sắc nét hơn về mọi khía cạnh, họ cũng có thể nhận ra lỗi lầm và sửa chữa nhanh hơn so với người không có chất nghệ sĩ trong mình.

Những chuyên gia thuộc ĐH St Andrews đã đo phản ứng hành vi và não bộ của những nhạc sĩ nghiệp dư và người bình thường. Kết quả cho thấy, chơi một loại nhạc cụ, thậm chí ở mức độ vừa phải, biết chơi - sẽ giúp cải thiện khả năng phát hiện sai sót và điều chỉnh bản thân hiệu quả hơn.

Dẫn đầu nghiên cứu - nhà tâm lý học Ines Jentzsch đã nói rằng: "Nghiên cứu của chúng tôi chỉ ra, hoạt động âm nhạc ở mức độ bình thường cũng mang lại nhiều lợi ích cho não".

Ines cũng nói thêm: "Những phát hiện này của chúng tôi có ý nghĩa vô cùng quan trọng. Hoạt động âm nhạc như một cách để làm chậm, thậm chí đảo ngược tuổi tác, mang đến những lợi ích tích cực cho người mắc chứng bệnh trầm cảm, tâm thần".

Nghiên cứu này được công bố trên tạp chí Neuropsychologia.