

LẠM DỤNG MẠNG XÃ HỘI CÓ THỂ BỊ MẤT TRÍ NHỚ TẠM THỜI

Theo kết luận của một nhóm nhà khoa học thuộc Viện Công nghệ Hoàng gia Thụy Điển (RIT) công bố ngày 23/9, sử dụng triền miên Facebook và các trang mạng xã hội khác có thể dẫn đến tình trạng mất trí nhớ tạm thời.

Erik Fransen, một thành viên nhóm nghiên cứu cho biết đặc trưng của các hành vi lướt Internet có thể cản trở khả năng sắp xếp tất cả các thông tin cần thiết của bộ não. Một số người tin vào cái gọi là "trí nhớ làm việc" hay "trí nhớ ngắn hạn" để hiểu ý nghĩa thế giới xung quanh. Trí nhớ hoạt động mạnh có nghĩa là con người có thể cất giữ tất cả các mẫu thông tin yêu cầu hoàn thành một nhiệm vụ đặc biệt.

Ảnh: myadelaide.com.au

Việc ngồi lý bên máy tính kết nối Internet trong một khoảng thời gian dài khiến cho bộ não có ít thời gian hơn cho "công việc quản gia" và không thể sắp xếp một cách có trật tự sự lộn xộn của thông tin.

Erik Fransen khẳng định khi bạn đang lang thang trên Facebook, bạn làm cho não hoạt động nặng nề hơn khi phải lưu giữ những thứ bạn cần đang "online" trong đầu. Và trên thực tế, khi bạn cố gắng xử lý thông tin giác quan như lời nói hay video, trong một chừng mực nào đó bạn cũng cần một hệ thống trí nhớ làm việc tương tự, vì vậy bạn đang giảm khả năng trí nhớ làm việc của bản thân. Và, khi bạn cố lưu trữ nhiều thứ trong trí nhớ làm việc, bạn càng ít có khả năng tốt về xử lý thông tin. Trong khi đó, đa số mọi người tin rằng bộ não đòi hỏi phải có "thời gian nhàn rỗi" để chuyển tải dữ liệu từ trí nhớ trong thời gian ngắn hạn sang trí nhớ dài hạn.

Vì vậy, khi cố gắng thực hiện nhiều nhiệm vụ trí óc không chỉ dẫn đến tình trạng quá tải về thông tin, mà còn có thể làm giảm sự hoạt động hiệu quả của bộ não về lâu dài. Đây không phải là lần đầu tiên các trang mạng xã hội như Facebook liên quan nhiều đến các vấn đề trí tuệ. Nghiên cứu trước đây cũng đã chỉ ra rằng Facebook liên quan đến sex, sự lo lắng, nợ nần và thậm chí tăng cân.