

GAME GIÚP NGƯỜI GIÀ NHỚ TỐT HƠN

Người già nên được khuyến khích chơi game vì tác dụng tăng cao khả năng tập trung và cải thiện trí nhớ của trò chơi điện tử.

Trò chơi mà các nhà nghiên cứu đưa ra cho nhóm người lớn tuổi từ 50 trở lên là lái xe trên con đường gỗ ghề và thỉnh thoảng có những đèn báo hiệu xuất hiện bất chợt hai bên đường. Như vậy, người chơi sẽ phải tập trung tối đa để thực hiện hai công việc cùng một lúc, lái xe trên đường gỗ ghề và chú ý đến các hệ thống báo hiệu hai bên đường.

Người tham gia được chơi trò này 12 buổi/tháng và mỗi buổi kéo dài 60 phút. Kết quả sau một tháng, các nhà nghiên cứu thuộc trường Đại học California của Mỹ đã phát hiện ra khả năng làm nhiều việc cùng một lúc của người tham gia tốt hơn các những người cùng lứa tuổi, có khi còn hơn cả các thanh niên tuổi 20 không chơi những trò chơi tương tự như trên. Đặc biệt, khả năng tập trung làm nhiều việc cùng một lúc này của người già còn kéo dài thêm 6 tháng.

“Tôi tự hào là giờ đây mình lại có thể làm nhiều việc được cùng một lúc và làm việc được với nhiều người. Trước đây, tôi thường quên làm một việc nào đó, khi có một việc khác” - cụ Ann Linsley (65 tuổi) chia sẻ.

Các nhà nghiên cứu cũng nhận thấy, khả năng tập trung, phản ứng nhanh nhạy và tốc độ xử lý thông tin của các người già được cho chơi trò chơi điện tử cũng được cải thiện đáng kể.

Ông Joaquin Anguera, chuyên gia nghiên cứu thần kinh, Đại học California cho biết: “Qua nghiên cứu, chúng tôi nhận thấy trò chơi điện tử không chỉ giúp làm chậm lại quá trình suy giảm các chức năng não bộ, mà còn làm tăng thêm tốc độ nhận thức ở người già”.

Với kết quả nghiên cứu này, các nhà khoa học khuyên các cụ già nên thỉnh thoảng chơi trò chơi điện tử vừa có thể giao lưu nhiều hơn với con cháu của mình vừa cải thiện được trí nhớ của mình. Đây cũng là cách giúp các cụ đẩy lùi nguy cơ mắc bệnh Alzheimer.