

STRESS LÀM SUY GIẢM TRÍ NHỚ

Bác sĩ tâm lý Dominic O'Brien (Anh) cho biết hầu hết khách hàng của ông đều quy kết rằng chính tình trạng suy giảm trí nhớ đã dẫn tới stress trong cuộc sống. Tuy nhiên, thực tế thì stress mới là thủ phạm chính gây ra tình trạng này.

Thất lạc chìa khóa, leo cầu thang và rồi tự hỏi mình leo lên đó vì cái gì; pha một ly trà và quên uống... đó là những dấu hiệu cho thấy trí nhớ của bạn có vấn đề. Và rồi tất cả các mã PIN, mật khẩu và nhiều mật mã bắt buộc phải nhớ khác bất thành lỉnh lỉnh khoi đầu bạn. Cách đây vài năm, bạn có chắc cuộc sống của mình ít căng thẳng không?

Nhiều nghiên cứu cho thấy trạng thái stress kéo dài hay căng thẳng cực điểm đều gây hại nghiêm trọng cho trí nhớ.

Điều đáng mừng là tính hay quên do stress có thể mất đi khi cơ thể lấy lại được cân bằng, bớt căng thẳng. Và đó là lý do vì sao chúng ta cần có stress như một cách thích ứng với cuộc sống nhưng khi nó bắt đầu ảnh hưởng tới cuộc sống thì cần nỗ lực để giảm stress, giúp não phục hồi chức năng ghi nhớ.

Tuy nhiên, để lại có thể ghi nhớ tốt, người có tính hay quên do stress cần phải luyện tập. Tại sao ư? Vì não chứa hàng tỉ tế bào hay các nơ-ron thần kinh. Hầu hết các tế bào này đều ở tình trạng sẵn sàng để chuyển đổi và lưu trữ dữ liệu. Khi bị stress, các tế bào này hoạt động kém và chỉ trở lại tình trạng sẵn sàng "ghi chép" khi được "kích thích".

Vậy nên, lời khuyên của chuyên gia tâm lý Dominic O'Brien là: hãy luyện tập trí nhớ thường xuyên. Hãy chơi các trò chơi liên quan đến trí nhớ. Hãy học cách nhớ 10 quân bài, 10 cửa hàng, 10 cái tên...