

ĐỂ CÓ TRÍ NHỚ TỐT: CẦN QUÊN ĐI MỘT VÀI THỨ

Ký ức tuổi thơ có lẽ được lưu giữ tốt nhất trong những cuốn sách ảnh chứ không phải trong tâm trí. Hóa ra, nhớ những ký ức quá khứ có thể làm bạn quên cuộc hẹn quan trọng hay những thứ bạn cần mua trong ngày.

>>> Lợi ích của lãng quên

Quá nhiều ký ức dài hạn có thể khiến bạn khó khăn khi kết nối chuỗi thông tin mới và xử lý những ký ức ngắn hạn, đây là kết quả được đưa ra trong nghiên cứu công bố trong tháng 03/2007 trong Báo cáo thường kỳ của Viện hàn lâm khoa học quốc gia (Mỹ).

"Trong thế giới chúng ta, con người luôn luôn phải hứng lấy hàng loạt thông tin mới nên cần phải lọc bỏ những thông tin không cần thiết, nếu chúng ta không làm được điều này sẽ bị chôn vùi trong hàng đống thông tin", tiến sỹ Gaël Malleret, thành viên nhóm nghiên cứu thuộc Trung tâm Y khoa - Đại học Columbia cho biết.

Hippocampus là cấu trúc nằm bên trong thùy thái dương của não bộ. Hình minh họa mặt dưới của não bộ, thùy chẩm của não ở phía trên, thùy chẩm nằm ở phía dưới. (Ảnh: en.wikipedia.org)

Nghiên cứu mới chỉ ra rằng để trí nhớ làm việc tốt thì số lượng neuron thần kinh mới được phát triển trong vùng hippocampus phải ít đi - đây là vùng não bộ có liên quan đến hoạt động lưu giữ thông tin & hình thành ký ức. Điều này giúp con người quên đi những thông tin cũ hay thông tin vô ích nhanh hơn & có thể tiếp nhận thông tin mới nhanh hơn.

Các nhà nghiên cứu trước đó đã tin rằng sự tăng trưởng của số lượng neuron thần kinh mới trong vùng hippocampus, được biết đến với tên gọi neurogenesis, sẽ có lợi cho trí nhớ. Thế nhưng theo kết quả nghiên cứu mới, Malleret & đồng nghiệp đã tiến hành thí nghiệm trên 2 nhóm chuột đực lập bằng cách ngăn cản hoạt động của neurogenesis, nhằm chỉ ra những cải thiện trong khả năng làm việc của trí nhớ - kết quả là trí nhớ ngắn hạn được cải thiện tốt hơn.

Các con chuột phải xác định vị trí có đặt thức ăn trong một mê cung. Kết quả là nhóm chuột bị ngăn chặn hoạt động của neurogenesis đã lựa chọn & tìm thấy thức ăn nhanh hơn nhóm chuột mà vùng hippocampus không bị ức chế.

"Chúng tôi ngạc nhiên khi phát hiện thấy những sự ngăn cản phát triển của các neuron thần kinh trong vùng hippocampus sẽ dẫn đến cải thiện khả năng ghi nhớ, điều này gợi ý rằng quá nhiều ký ức không phải lúc nào cũng tốt & lãng quên là cần thiết cho một nhận thức & hành vi bình thường", Mallerer cho biết.

Các nhà nghiên cứu tin tưởng rằng khám phá này có thể dẫn đến lối thoát cho những nỗ lực đấu tranh chống lại những hoạt động bất thường của trí nhớ.

"Trong y học, phát hiện này có ý nghĩa quan trọng trong những phép chữa bệnh hướng đến cải thiện khả năng ghi nhớ", Malleret cho biết. "Sự cân bằng của neurogenesis là cần thiết để hướng đến những cải thiện trí nhớ nhằm giữ con người bên ngoài tình trạng tràn ngập thông tin do quá nhiều hoạt động".

Nam Hy Hoàng Phong (Dịch theo "Key to a Good Memory: Forget a Few Things", Sara Goudarzi, LiveScience)