

Η μουσική βοηθά να έχουμε καλό ύπνο και γερή μνήμη



Αποτελεί η μουσική το κλειδί για

έναν καλό ύπνο; Επιστήμονες ανακάλυψαν ότι πράγματι μπορεί να ενδυναμώσει τη μνήμη μας και να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου, όσο εμείς κοιμόμαστε.

Νέα έρευνα ανακάλυψε ότι οι ήχοι που είναι συγχρονισμένοι στις χαμηλές συχνότητες ταλάντωσης του ανθρώπινου εγκεφάλου, καθώς κοιμόμαστε, ενδυναμώνουν αυτές τις ταλαντώσεις, οι οποίες κινητοποιούν τη μνήμη και βελτιώνουν την ποιότητα του ύπνου. Αυτό το πετυχαίνουν αυξάνοντας το πλάτος των ταλαντώσεων και το μήκος του σταδίου NREM του ύπνου (βαθύς ύπνος).

Οι χαμηλές ταλαντώσεις της εγκεφαλικής λειτουργίας που λαμβάνουν χώρα κατά το στάδιο NREM είναι βασικές για τη διατήρηση των αναμνήσεων. Επομένως, ενδυναμώνοντας τις ταλαντώσεις, βελτιώνεται και η μνήμη.

Ο δρ. Jan Born και οι συνεργάτες του από το Πανεπιστήμιο του Tübingen της Γερμανίας έκαναν τεστ σε 11 ανθρώπους, οι οποίοι εκτέθηκαν σε ακουστικά ερεθίσματα. Όταν οι εθελοντές άκουγαν ήχους που ήταν συγχρονισμένοι με τις χαμηλές συχνότητες ταλάντωσης του εγκεφάλου, μπορούσαν να θυμηθούν με μεγαλύτερη ευκολία συσχετισμούς λέξεων (δηλαδή λέξεις συνδεδεμένες μεταξύ τους) που είχαν μάθει την προηγούμενη μέρα.

Οι ερευνητές εκτιμούν ότι η μέθοδος του συγχρονισμού των ακουστικών ερεθισμάτων με το στάδιο του NREM του ύπνου θα μπορούσε να αποτελέσει και τεχνική βελτίωσης της ποιότητας του ύπνου.

