

Βελτίωση στις νοητικές επιδόσεις και με εικονικό ύπνο

[/ Γενικά Θέματα](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο αρκετός και καλός ύπνος κάνει καλό στην υγεία και ειδικότερα στο μυαλό. Φαίνεται όμως πως χάρη στη δύναμη της αυθυποβολής, αρκεί ένας άνθρωπος να νομίζει απλώς πως έχει κοιμηθεί καλά (εικονικός ύπνος), για να εμφανίσει επίσης βελτίωση στις νοητικές επιδόσεις του, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές του Κολεγίου του Κολοράντο, με επικεφαλής την καθηγήτρια ψυχολογίας Κρίστι Έρνταλ και την Κριστίνα Ντράγκανιτς, πειραματίστηκαν με 164 εθελοντές, χωρισμένους σε δύο ομάδες, στους οποίους εξηγήθηκε εκ των προτέρων πόσο σημαντικός είναι ο βαθύς ύπνος με όνειρα (τύπου REM) για τη λειτουργία του νου την επόμενη μέρα.

Το «τρικ» των ερευνητών ήταν ότι παραπλάνησαν τη μία από τις δύο ομάδες, λέγοντας το επόμενο πρωί στα μέλη της (που είχαν κοιμηθεί στο επιστημονικό εργαστήριο) πως είχαν κοιμηθεί πολύ καλά, καθώς εμφάνισαν πολύ μεγαλύτερης διάρκειας ύπνο τύπου REM από ό,τι είχε συμβεί στην πραγματικότητα.

Η δεύτερη ομάδα παραπλανήθηκε σκοπίμως σε αντίθετη κατεύθυνση σχετικά με την ποιότητα του ύπνου της, καθώς στα μέλη της ειπώθηκε πως είχαν κοιμηθεί χειρότερα (λιγότερης διάρκειας ύπνος REM) από ό,τι είχε συμβεί πραγματικά.

Ακολούθησαν και στις δύο ομάδες νοητικά και γνωσιακά τεστ που έδειξαν πως ακόμα και ο «εικονικός» ύπνος (όπως τα «πλασέμπο» φάρμακα) επηρεάζει θετικά

τους ανθρώπους, με αποτέλεσμα να έχουν καλύτερες επιδόσεις, όταν ξυπνάνε. Έτσι, όσοι εθελοντές έμαθαν ότι (δήθεν) είχαν κοιμηθεί καλύτερα το προηγούμενο βράδυ, εμφάνισαν κατά μέσο όρο σημαντικά καλύτερες επιδόσεις στα τεστ μνήμης, προσοχής κλπ, σε σχέση με όσους άκουσαν από τους ερευνητές πως είχαν κάνει χειρότερο ύπνο.

Όπως είπαν οι αμερικανίδες ψυχολόγοι, «τα ευρήματά μας υποστηρίζουν την υπόθεση ότι η νοοτροπία μπορεί να επηρεάσει τις νοητικές- γνωσιακές καταστάσεις τόσο σε θετική, όσο και σε αρνητική κατεύθυνση, πράγμα που μπορεί να επηρεάσει την υγεία και το μυαλό κάποιου».

Πηγή: ikypros.com