



εξάρτησή μας από έξυπνα κινητά, ηλεκτρονικούς υπολογιστές και ταμπλέτες εξασθενίζει τη μνήμη, σύμφωνα με έρευνα που δόθηκε χθες στη δημοσιότητα. Πολλοί δεν αποστηθίζουν πλέον την παραμικρή πληροφορία, καθώς είναι πολύ εύκολο να τη βρουν σε κάποια από τις ηλεκτρονικές τους συσκευές. Είναι χαρακτηριστικό ότι πολλοί ενήλικοι μπορούν να θυμηθούν αριθμούς τηλεφώνων από τα παιδικά τους χρόνια, αλλά αδυνατούν να θυμηθούν το τηλέφωνο εργασίας τους ή τους αριθμούς τηλεφώνου των οικείων τους. Η Μαρία Ουίμπερ, του Πανεπιστημίου του Μπέρμιγχαμ, υποστηρίζει ότι η τάση που έχουμε να βασιζόμαστε στις ηλεκτρονικές μας συσκευές «αποτρέπει τη δημιουργία μακροχρόνιων αναμνήσεων».

Η μελέτη, για την οποία αναλύθηκαν οι συνήθειες απομνημόνευσης και ανάκλησης στη μνήμη 6 χιλιάδων ενηλίκων από Βρετανία, Γαλλία, Γερμανία, Ιταλία, Ισπανία, Βέλγιο, Ολλανδία και Λουξεμβούργο, υποδεικνύει ότι περισσότερο από το ένα τρίτο των συμμετεχόντων στρέφεται στις ηλεκτρονικές συσκευές προκειμένου να ανακαλέσει στη μνήμη κάποια στοιχεία.

«Ο εγκέφαλός μας ενισχύει μια ανάμνηση κάθε φορά που την ανακαλεί στη μνήμη, ενώ ταυτόχρονα σβήνει από τη μνήμη τις άσχετες αναμνήσεις», εξηγεί η δρ

Ουίμπερ. «Αντιθέτως, η παθητική επανάληψη κάποιας πληροφορίας, όπως συμβαίνει όταν τη βρίσκουμε ξανά και ξανά στο Ιντερνετ, δεν δημιουργεί μία σταθερή ανάμνηση με διάρκεια κατά τον ίδιο τρόπο».

Η μελέτη, που εκπονήθηκε από την εταιρεία διαδικτυακής ασφάλειας Kaspersky Lab, υποδεικνύει ότι ο περισσότερος κόσμος χρησιμοποιεί τις ηλεκτρονικές συσκευές σαν να είναι «επέκταση του εγκεφάλου του». Επίσης, οι ειδικοί επισημαίνουν την ύπαρξη της λεγόμενης «ψηφιακής αμνησίας», όταν τείνουμε να ξεχνούμε σημαντικά πράγματα διατηρώντας την εντύπωση ότι μπορούμε να τα ξαναβρούμε εύκολα χρησιμοποιώντας κάποια ψηφιακή συσκευή, ενώ, ταυτόχρονα, υπάρχει μία τάση να κρατούμε τις προσωπικές μας αναμνήσεις σε ψηφιακή μορφή. Φωτογραφίες, παραδείγματος χάρη, παραμένουν στο κινητό τηλέφωνο με κίνδυνο να χαθούν αν το κινητό χαθεί ή κλαπεί. Τέλος, η διαρκής καταγραφή πληροφοριών, με τις ψηφιακές συσκευές, καθιστά πιο απίθανο να τοποθετηθεί η πληροφορία στη μακροχρόνια μνήμη και ταυτόχρονα αποσπά την προσοχή μας από την ορθή κωδικοποίηση ενός συμβάντος την ώρα που λαμβάνει χώρα.

Πηγή: kathimerini.gr