

28 Σεπτεμβρίου 2016

# Ο ύπνος δυναμώνει τη μνήμη μας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός





*Πολλά είναι τα ερωτήματα και τα πειράματα που έχουν πραγματοποιήσει οι επιστήμονες για τον ύπνο, τη σημασία των ονείρων και τον ρόλο που αυτά διαδραματίζουν.*

Μια νέα και άκρως ενδιαφέρουσα μελέτη διαπίστωσε ότι κατά τη διάρκεια του ύπνου οι εμπειρίες που μας είναι περισσότερο προσφιλείς αποθηκεύονται καλύτερα στη μακροπρόθεσμη μνήμη.

Για να καταλήξουν στο συμπέρασμα αυτό, οι ερευνητές διδάξαν σε 80 εθελοντές που δεν μιλούσαν ουαλικά ορισμένες λέξεις στη γλώσσα της Ουαλίας και ελέγξαν πόσο καλά τις είχαν απομνημονεύσει ύστερα από μια περίοδο κατά την οποία κάποιοι εθελοντές παρέμειναν ξύπνιοι και κάποιοι άλλοι κοιμόνταν. Έτσι οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι εκείνοι που είχαν κοιμηθεί είχαν αυξημένη ικανότητα να μάθουν τις νέες λέξεις. Αυτό το θετικό συμπέρασμα ήταν ακόμη πιο έντονο σε εκείνους τους εθελοντές που είχαν επενδύσει συναισθηματικά στην εκμάθηση της νέας γλώσσας.

Όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, αυτό υποδεικνύει ότι οι μνήμες που θεωρούνται σημαντικές έχουν ειδική μεταχείριση από τον εγκέφαλο κατά τη διάρκεια του ύπνου. Παρότι έχει στο παρελθόν αποδειχθεί ότι οι αναμνήσεις ενισχύονται όταν κοιμόμαστε, η πρόσφατη αυτή μελέτη είναι η πρώτη που δείχνει πέρα από κάθε αμφιβολία ότι η ενίσχυση της ανάμνησης εξαρτάται από το αν αυτή μας είναι προσφιλής ή όχι. Η μελέτη παρουσιάστηκε και συζητήθηκε κατά τη διάρκεια του Βρετανικού Επιστημονικού Φεστιβάλ, ενώ στο εγγύς μέλλον αναμένεται να δημοσιευθεί στην επιθεώρηση *Journal of Sleep Research*.

«Απλώς και μόνον το γεγονός ότι το συναίσθημά σου για κάτι επηρεάζει τον τρόπο που ο εγκέφαλος επεξεργάζεται την πληροφορία, κατά τη διάρκεια της νύχτας είναι πραγματικά πολύ σημαντικό», επισημαίνει ο καθηγητής Μαρκ Μπλάγκροβ του Πανεπιστημίου του Σουάνσι, ο οποίος συντόνισε το ερευνητικό έργο μαζί με τη συνεργάτιδά του Ελέιν βαν Ριν.

Στη μελέτη συμμετείχαν φοιτητές του πανεπιστημίου που μιλούσαν αγγλικά και είχαν φτάσει στην Ουαλία αλλά δεν μιλούσαν τη γλώσσα του τόπου. Με τη βοήθεια μιας εφαρμογής για ηλεκτρονικό υπολογιστή, οι επιστήμονες παρουσίαζαν στους εθελοντές 28 ουαλικές και βρετανικές μεταφράσεις βρετανικών λέξεων. Η εφαρμογή μπορούσε να μετρήσει πόσο καλά οι εθελοντές μπορούσαν να ανακαλέσουν στη μνήμη τις λέξεις τόσο άμεσα όσο και ύστερα από 12 ώρες, περίοδο κατά την οποία οι εθελοντές είτε είχαν παραμείνει άγρυπνοι είτε είχαν κοιμηθεί επί έξι ώρες.

Ταυτόχρονα οι επιστήμονες ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν πόσο αγαπούσαν την ουαλική γλώσσα. Όσον αφορά την ομάδα που είχε κοιμηθεί πριν εξεταστεί, οι επιστήμονες κατέγραψαν μια αδιαμφισβήτητη σχέση ανάμεσα στη συναισθηματική αξία που οι εθελοντές απέδιδαν στην ουαλική γλώσσα και στον αριθμό των ουαλικών λέξεων που είχαν απομνημονεύσει. Όπως επισημαίνει ο καθηγητής Μπλάγκροβ και η Βαν Ριν, οι εμπειρίες ενισχύονται κατά τη διάρκεια του ύπνου κυρίως όταν αφορούν πράγματα στα οποία αποδίδουμε αξία.

Επίσης μια άλλη πτυχή της έρευνας είναι η αναζήτηση της σημασίας των ονείρων που βλέπουμε κατά τη διάρκεια του ύπνου. Οι ερευνητές δεν προσπάθησαν να γράψουν «ονειροκρίτη» αλλά να χαρτογραφήσουνε πώς και γιατί δημιουργούνται τα όνειρα και κυρίως να διαπιστώσουν αν έχουν κάποιον φυσιολογικό ρόλο ή αν είναι παράγωγα άλλων συμβάντων που λαμβάνουν χώρα κατά τη διάρκεια του ύπνου. Ειδικότερα για να κατανοήσουν τη χρονική στιγμή και το περιεχόμενο των ονείρων, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες στο πείραμα να διηγηθούν με δικά τους λόγια τα όνειρα που είδαν. Έτσι διαπίστωσαν ότι είναι

πολύ πιθανότερο να ονειρευτούμε συχνότερα κατά τη φάση REM του ύπνου, που χαρακτηρίζεται από τις ταχείες κινήσεις των οφθαλμών. Επίσης συμπέραναν ότι τα γεγονότα της ημέρας εντάσσονται στα όνειρα με καθυστέρηση ενός 24ώρου και επανεμφανίζονται μετά από πέντε έως επτά ημέρες.

**Πηγή:** [kathimerini.gr](http://kathimerini.gr)