

27 Οκτωβρίου 2016

## Ο συνδυασμός κινήσεων που αποδιοργανώνει τον εγκέφαλο

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



H

ταυτόχρονη εκτέλεση δύο λειτουργιών θεωρείται ικανότητα που σχετίζεται με την ευστροφία.

Όπως εξηγούν όμως οι ειδικοί, το να παρακολουθούμε το να κάνουμε πολλά πράγματα ταυτόχρονα, όπως να ασχολούμαστε σε πολλές οθόνες την ίδια ώρα, είναι μάλλον κακή ιδέα γιατί στην πραγματικότητα το μόνο που καταφέρνουμε είναι να αποδιοργανώνουμε τον εγκέφαλο μας.

Οι ειδικοί εξηγούν ότι όταν ασχολούμαστε με ένα μόνο πράγμα η πληροφορία αποθηκεύεται στον ιππόκαμπο -τη βιβλιοθήκη του εγκεφάλου- όπου τα δεδομένα οργανώνονται και κατηγοριοποιούνται ώστε να τα θυμόμαστε εύκολα.

Όταν όμως η προσοχή μας διασπάται ανάμεσα σε πολλές οθόνες η πληροφορία στέλνεται σε ένα άλλο σημείο του εγκεφάλου, το ραβδωτό σώμα, την περιοχή που ασχολείται με τον σχεδιασμό των κινήσεων και δεν είναι ιδανική για να αποθηκεύει δεδομένα ώστε να μπορούμε αργότερα να τα ανακαλούμε.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Κοπεγχάγης βρήκαν ότι κατ' αυτόν τον τρόπο ο εγκέφαλός μας μαθαίνει να προσπαθεί να αποθηκεύει πληροφορίες στο λάθος σημείο. Τα αποτελέσματα αυτά είναι αντίθετα με εκείνα από άλλες έρευνες που έδειξαν ότι οι ταξιτζήδες στο Λονδίνο αναπτύσσουν τον ιππόκαμπο τους επειδή χρειάζεται να αποθηκεύσουν πολλές πληροφορίες και οι βιολιστές την περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει το αριστερό χέρι.

Η έρευνα είχε ζητήσει από ανθρώπους να χρησιμοποιήσουν το κινητό ή το τάμπλετ τους, στέλνοντας email ή κοιτώντας τα κοινωνικά δίκτυα, ενώ έβλεπαν και τηλεόραση ταυτόχρονα. Δήλωσαν ότι αυτό τους έκανε να νοιώθουν ότι ήταν παραγωγικοί και αποτελεσματικοί αλλά η έρευνα έδειξε ότι δεν θυμόντουσαν και πολλά από όσα είχαν δει μετά από μισή ώρα.

Επιπλέον, αν έχουμε πολλές οθόνες μπροστά μας απελευθερώνεται ντοπαμίνη, ορμόνη που θέτει τον εγκέφαλό μας στη ίδια κατάσταση που θα ήταν αν είχαμε πάρει ναρκωτικά.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)