

Δίδυμο Επιτυχίας :Η καλή μνήμη είναι άρρηκτα δεμένη με τον καλό ύπνο



Σύμφωνα με μελέτη που στο πανεπιστήμιο

Brandeis στη Μασαχουσέτη και δημοσιεύθηκε στη Daily Mail η έλλειψη ύπνου έχει αντίκτυπο στη μνήμη του ανθρώπου.

Συγκεκριμένα, οι επιστήμονες πιστεύουν ότι οι νευρώνες της μνήμης που ευθύνονται για τη μετατροπή της βραχυπρόθεσμης μνήμης σε μακροπρόθεσμη, λειτουργούν αποτελεσματικά όταν κάποιος δεν παραλείπει τον ύπνο του.

Οι ειδικοί υποστηρίζουν, ότι ο μηχανισμός που προωθεί τον ύπνο είναι επίσης υπεύθυνος για την εδραίωση της μνήμης, ενώ άλλοι αναρωτιούνται αν οι δύο διακριτές διαδικασίες συνεργάζονται με κάποιο τρόπο. Η μνήμη σταθεροποιείται κατά τη διάρκεια του ύπνου, επειδή ο εγκέφαλος βρίσκεται σε κατάσταση ηρεμίας και επιτρέπει στους νευρώνες να δουλέψουν.

Όπως λένε ο ύπνος είναι άρρηκτα συνδεδεμένος με την καλή μνήμη και τη μάθηση γι αυτό καλό θα είναι να αποφεύγονται τα ξενύχτια και οι πολλοί καφέδες ειδικά από τους μαθητές.

Πηγή: offsite.com.cy