

Nghiên cứu cho thấy ngôn ngữ i cao niên sẽ cải thiện trí não nếu u chú u khó lên mạng Internet



Theo kết quả nghiên cứu được trình bày tại cuộc họp khoa học về ngôn ngữ niên của Hội Society for Neuroscience thì ngôn ngữ i cao niên có thể cải thiện tình trạng minh mẫn và tránh được bệnh hay quên ngôn ngữ nếu họ tiếp xúc với internet nếu u chú u khó làm việc tìm tòi trên Internet.

Một toán chuyên gia của Đại học Los Angeles đã “scan” não bộ của 24 người cao niên (một nửa là những người thường xuyên lên internet còn nửa kia thì không) với mục đích tìm xem Internet tác động ra sao lên não bộ các ngôn ngữ i già.

Nhóm cao niên “lên internet” được cho dùng cách sử dụng máy đi n toán căn bản rồi được yêu cầu khi vào nhà vào internet trung bình mỗi ngày 7 tiếng trong suốt 2 tuần liên tiếp. Khi họ quay trở lại, các chuyên gia đã sử dụng máy MRI để “scan” não bộ của họ thì thấy lượng máu được nhồi vào các mạch máu như của não bộ. Có nhiều vùng của não bộ đã được tiếp máu nhiều hơn so với trước khi làm thí nghiệm.

Các nhà khoa học ví não bộ của các người cao niên trước đây “lên internet” giống như một bộ

máy xe hơi được nhả ga tăng tốc để chạy sau 2 tuần là “lười nhãng đời” trên mạng (Net). Các thành viên nhóm này có tuổi trung bình là 66.8 tuổi.

Trên đây là một số của các thành viên này sống ở vùng có liên kết với thị giác, phán xét, nhận thức không gian trong cuộc sống hàng ngày. Sau 2 tuần là các thành viên tin và làm việc với máy tính toán, các nhà nghiên cứu nhận thấy ngoài các vùng nói trên, nhận thức khác trong não bộ của các thành viên cũng bị sáng.

Đặc biệt vùng não gọi là hồi trán (frontal gyrus) phía trước và trung bộ đã được kích thích mạnh mẽ. Đó là nhận thức vùng được biết là có vai trò quan trọng trong việc ra quyết định, trí nhớ và các giới hạn quy tắc phức tạp. Chúng có khả năng giúp các thành viên cao niên tập trung mạnh mẽ hơn, ít bị phân tâm.

Các nhà khoa học còn nhận thấy là sau cuộc thí nghiệm não bộ của các thành viên trước “lười nhãng internet” nay đã có sự sống mới nhờ não bộ của các thành viên xuyên sống internet. Các thành viên nhóm sau này có tuổi bình quân là 62.4 tuổi. Ngoài ra khi yêu cầu nhóm sau này cũng làm các thao tác giống như nhóm trước, các nhà khoa học nhận thấy là não bộ của họ đã “sống động ít sự mệt mỏi hơn”, có vẻ như tập vì não “đã nhận ra các thao tác quen thuộc” khi lên internet và cảm thấy các thao tác đó dễ dàng hơn rất nhiều.

Bác sĩ thần kinh Gary Small, người tham gia vào công cuộc nghiên cứu, nhận định như sau “kết quả cho thấy là nhận thức cao niên nào muốn trí não của họ sống bền bỉ thì không gì hơn là mở “động cơ” trong tất cả các ngón tay của họ”. Ông cũng nói có vẻ như xã hội văn minh với nhiều thao tác kỹ thuật phức tạp đã làm trí não con người trở nên theo nhận thức cách mà “ngay cả khoa học cũng chấp nhận sự tiến bộ”.

(theo LosAngeles Time- HuynhQuang-CaliToDay)

Xây dựng internet có thể cải thiện chức năng nhận thức của não

Các nhà nghiên cứu tại Đại học UCLA (California) đã chứng tỏ là trong khi bên sống internet để tìm kiếm các thông tin, gửi thư điện tử cho con cháu, mua sách trên mạng... bên đã gia tăng khả năng nhận thức của não mà không hay biết.

Cho tới nay người ta vẫn thường khuyên các người lớn tuổi nên chơi ô chữ, các trò chơi đồ (puzzles), các trò đố vui (quizzes), sudoku... tất cả chỉ với mục đích giúp cho chất xám trong não hoạt động tốt.

Nhưng bây giờ đi, chúng ta cũng còn có thể khuyến khích các người lớn tuổi nên “bay lười nhãng” trên mạng.

Thật vậy, tạp chí khoa học uy tín American Journal of Geriatric Psychiatry vừa đăng tải một báo cáo của các nhà nghiên cứu thuộc Đại học UCLA cho biết là đối với các cao niên thường xuyên tìm kiếm thông tin trên internet, một số trung tâm chức năng trong não của họ có chức năng kiểm soát tiến trình quy tắc định và suy luận phức tạp đã được kích thích. Nói một cách cụ thể hơn thì kết quả nghiên cứu trên đây cho thấy là các hoạt động tìm kiếm trên mạng có thể đóng góp vào việc kích thích – và ngay cả cải thiện – các chức năng của não

Trong thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã quan sát 24 người có tuổi từ 55 tới 76. Phần nửa nhóm người này có thói quen tìm kiếm thông tin trên internet, còn phần nửa kia thì không. Cả hai nhóm đều giao tiếp nhau về tuổi tác, trình độ học vấn và phái tính.

Tất cả sự nghiên cứu trên đây đều được scan não với máy chụp cộng hưởng từ (RMI) trong khi họ được sách hoạt động tìm kiếm thông tin trên mạng. Máy RMI ghi các biến đổi trong các mạch não, hay nói rõ hơn máy này dò tìm cường độ phân bố của các tế bào não bằng cách đo sức chảy của các lưu lượng máu.

Kết quả cho thấy là:

- Trong thí nghiệm đầu tiên, não của tất cả các cao niên đều hoạt động mạnh mẽ, nhất là tại những trung tâm ngôn ngữ, định hướng, trí não và thời gian các thuật toán động (temporal), thùy trán (parietal) và thùy chẩm (occipital) của não

- Trái lại trong thí nghiệm Internet các nhà nghiên cứu đã phát hiện một số khác biệt rõ rệt giữa hai nhóm được và sử dụng internet. Đó là não của nhóm người được sách hoạt động mạnh mẽ thì não của nhóm “internet” lại hoạt động mạnh mẽ hơn ở các vùng thùy trán (frontal) và thùy thái dương (temporal), cũng như các hồi chẩm não (circonvolutions cingulaires) kiểm soát tiến trình quy tắc định và lý luận phức tạp

Giáo sư Gary Small, trưởng nhóm nghiên cứu nói: “Điều đáng chú ý trong phát hiện của chúng tôi là các hoạt động tìm kiếm thông tin trên mạng đã kích động các mạch neuron mà việc được sách không gây ra được.” Ông nói tiếp “ Một hoạt động hàng ngày đơn giản như tìm kiếm thông tin trên mạng dường như có thể cải thiện số vốn hành của não. Điều này cho thấy là tuy già người ta vẫn có thể tiếp tục học hỏi”. Giáo sư Gary Small cho biết thêm là nhóm của ông sẽ còn tiếp tục nghiên cứu thêm.

Ngày càng nhiều cao niên sử dụng Internet

Theo cuộc thăm dò mới đây của CSA (Pháp) thì đã có 46 phần trăm người người trên 50 tuổi sử dụng internet để tiếp xúc với bạn bè người thân, trao đổi kiến thức và quản lý đời sống hàng ngày. Một cuộc thăm dò tương tự tại Hoa Kỳ cũng xác nhận là ngày càng có nhiều người người thu nhập từ 50/60 vào internet. Điều này sẽ tạo một cơ hội hết sức tốt đẹp cho ngành thương mại trên internet.

Chỉ trong một năm, phần lớn các cao niên đều không tin rằng là một ngày nào đó họ sẽ có thể “bay lượn” trên internet. Tuy nhiên sự phổ biến của internet cao tốc, sự giảm giá của các dụng cụ điện tử và khái niệm “không thể tránh được” của kỹ thuật này đã lôi cuốn các người người trên 50 vào mạng lưới điện tử.

Thật vậy theo cuộc thăm dò mới đây của CSA đã có tới 46 phần trăm người người trong độ tuổi 50/60 sử dụng internet và đời sống (80 phần trăm) người người này coi mạng lưới là của ngõ đi vào thế giới bên ngoài..

Nói rõ hơn, mạng lưới là một cuốn từ điển bách khoa vĩ đại, một phương tiện không thể thiếu giúp chúng ta chu du khắp nơi trong khi vẫn ngồi nhà. Mạng lưới cũng còn là một trong những phương tiện tốt nhất để giữ liên lạc với gia đình, và nhất là với các cháu nội ngoại đôi khi sinh sống tại bên kia nước Pháp hay ngay cạnh bên kia đường. Cô Monique, 61 tuổi, tâm sự: “Đã cháu tôi đến tham gia chương trình trao đổi sinh viên tại ngoại quốc. Cháu nó mở một trang blog và hành trình của nó nên tôi có thể theo dõi sinh hoạt của nó mà không cần nó phải đi đến thăm tôi và cho tôi một tin nhắn. Thật là tiện lợi”. Một khác cô Marie, 58 tuổi rất vui mừng khi nhận được một thư từ bạn bè của cháu mình chỉ một ngày sau khi cháu ra đi về cách Paris chỉ ngàn cây số.

Một cuộc thăm dò khác tại Hoa Kỳ do reserchandmarket.com thực hiện đã cho biết là người người trên 60 tuổi sử dụng internet sẽ tăng trong những năm tới và khuynh hướng này sẽ tạo một cơ hội rất lớn cho thế giới thương mại. Cuộc thăm dò cũng cho thấy là trong năm nay, người người cao niên sử dụng internet ít nhất một lần mỗi tháng sẽ tăng từ 58.2 triệu lên tới 63.7 triệu.

Theo cuộc điều tra của grandparents.com, thì hiện nay tại Hoa Kỳ đã có tới phân nửa các ông bà sử dụng Internet từ 10 tiếng trở lên mỗi tuần để mua sắm (69%), so sánh giá cả (83%), theo dõi quảng cáo (38%), trao đổi hình ảnh (78%).

Tương tự cũng nên biết là grandparents.com là nguồn thông tin trên mạng chính yếu dành cho các ông bà tại Hoa Kỳ. Trang web này tạo phương tiện duy trì các mối liên hệ và hỗ trợ tình cảm gia đình. Nội dung trang web này rất phong phú bao gồm các tin tức về hoạt động xã hội, các gợi ý để chăm sóc du lịch cho các gia đình hay mua quà tặng cho người người... Ngoài ra sẽ trao đổi liên hệ với ông bà, cha mẹ, con cái cũng được đề cập vào blog, diễn đàn,

hình ảnh và video.

Sau hết, một nghiên cứu do Demos thực hiện tại Anh nhận thấy rằng internet có thể trở thành một yếu tố giao tiếp xã hội hết sức quan trọng đối với người già. Người già hiện nay vẫn còn nhiều trở ngại. Các chuyên gia khuyến nghị cần phải phát triển những thiết bị thích hợp cho người già cũng như các chương trình dạy dành riêng cho họ vì họ không một phần lớn lao động cao niên sẵn lòng tự nhiên bắt đầu. Hơn nữa, trong những năm tới sẽ có rất nhiều người cung cấp cho họ qua mạng lưới đi kèm ngày càng nhiều.