

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 suy giảm và tránh được bệnh hay quên ngôn ngữ nếu họ tiếp tục học ngôn ngữ i 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 chọn cách sử dụng máy tính toán căn bản rồi tiếp theo 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 dồn nhiều hơn 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 để các nhóm nghiên cứu tăng tốc độ chạy sau 2 tuần là “lười nhãng đờc” trên mạng (Net). Các thành viên nhóm này có tuổi trung bình là 66.8 tuổi.

Trước đây não bộ của các thành viên này sử dụng phần não 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 điện toán, các nhà nghiên cứu nhận thấy ngoài các vùng nói trên, não vùng khác trong não bộ của các thành viên cũng bừng sáng.

Đỉnh bộ phận vùng não gọi là hồi trán (frontal gyrus) phía trước và trung bộ đã được kích hoạt mạnh mẽ. Đó là não 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 “lười nhãng đờc” nay đã có sự sống mới nhờ não bộ của các thành viên xuyên sử dụng 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 “sử dụng ít sự cố gắng 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 não bộ cao niên nào muốn trí não của họ sống bền bỉ thì không gì hơn là mở “đường chạy” 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 những cách mà “ngay cả khoa học cũng chưa hiểu được”.

(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 minh là trong khi bận sử dụng internet để tìm kiếm các thông tin, gửi thư điện tử cho con cháu, mua sách trên mạng... bận đã gia tăng khả năng nhận thức của não mà không hay biết.

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

Những gì nay trở đi, chúng ta cũng còn có thể khuyến khích các người lười nhãng nên “bày 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 tắt dần và suy luận phức tạp đã được kích thích. Nói một cách khác thì kết quả nghiên cứu trên đây chứng tỏ 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 nhau về tuổi tác, trình độ học vấn và phái tính.

Tất cả số người trên đây đều được scan não với máy chụp cộng hưởng từ (RMI) trong khi họ đọc sách hoặc 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 trước, não của tất cả các cao niên đều hoạt động mạnh, nhất là tại những trung tâm ngôn ngữ, trí não và thời gian của các thuật toán (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 đọc và sử dụng internet. Đó là não của nhóm người đọc sách hoạt động mạnh thì não của nhóm “internet” lại hoạt động mạnh 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 tắt dần 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 đọc 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 chứng tỏ 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 người 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 tài sản hàng ngày. Một cuộc thăm dò tương tự tại Hoa Kỳ cũng xác nhận là ngày càng có nhiều người người thu nhập 50/60 vào internet. Điều này sẽ tạo ra một cơ hội mới cho ngành thương mại trên internet.

Chỉ trong một thời gian ngắn, phần lớn các cao niên đều không tin tưởng là một ngày nào đó họ sẽ có thể “bày tỏ” 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.

Thực tế 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 đi du lịch (80 phần trăm) người người này coi mạng lưới là công cụ đi vào thế giới bên ngoài.

Nói rõ hơn, mạng lưới là một công cụ điện tử bách khoa vĩ đại, một phương tiện kỹ thuật 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 tận bên kia nước Pháp hay ngay cả bên kia đại dương. Cô Monique, 61 tuổi, tâm sự: “Đứa cháu tôi được tham gia chương trình trao đổi sinh viên 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 gọi điện thoại và viết cho tôi thư nữa. Thật là tiện lợi”. Một khác cô Marie, 58 tuổi rất vui mừng khi nhận được những bức thư từ đứa cháu mình chỉ một ngày sau khi đứa 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 khuyến khích người người này sẽ tạo ra một cơ hội mới 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 phần lớn 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 ra phương tiện duy trì các mối liên hệ và kết nối tình cảm gia đình. Nội dung trang web này rất phong phú bao gồm các tin tức và hoạt động xã hội, các gợi ý về chăm sóc du lịch cho các gia đình hay mua quà tặng cho người người... Ngoài ra sẽ trao đổi liên hệ hỗ trợ ông bà, cha mẹ, con cái cũng được đăng lên nhúng 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 nên phát triển những thiết bị thích hợp cho người già cũng như các chương trình dạy riêng cho họ vì họ không một phần lớn lao động cao niên sẽ dễ dàng tiếp thu. Hơn nữa, trong những năm tới sẽ có các cung cấp cho họ qua mạng lưới điện tử ngày càng nhiều.