

Người già lên tuổi sẽ dùng Computer... tốt cho trí não, không có hại.



Nghiên cứu cho thấy người cao niên sẽ cảm thấy trí não nếu họ gặp khó khăn trong việc sử dụng Internet

Theo kết quả nghiên cứu được trình bày tại cuộc họp hội thảo người cao niên của Hội Society for Neuroscience thì người cao niên có thể cảm thấy tình trạng minh mẫn và tránh được bệnh hay quên nếu họ nhận được sự giúp đỡ của người trẻ trong việc tìm kiếm thông tin 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 người già.

Nhóm cao niên “lên internet” được chọn cách sử dụng máy tính 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 dồn nhiều hơn vào các mạch máu não bộ. Có nhiều vùng của não bộ đã được tiếp nhận 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 chiếc máy xe hơi được nhả ga tăng tốc độ chỉ sau 2 tuần lái “lên ngang đường” trên mạng (Net). Các thành viên nhóm này có tuổi trung bình là 66.8 tuổi.

Trước đây não bộ của các người này sử dụng để nhiều vùng có liên kết với thị giác, phán xét, nhận thức không gian trong cuộc sống hàng ngày. Sau 2 tuần lái các chiếc xe đạp và làm việc với máy tính toán, các nhà nghiên cứu nhận thấy ngoài các vùng nói trên, những vùng khác trong não bộ của các người cũng bừng sáng.

Đặc biệt vùng não gọi là hồi trán (frontal gyrus) phía trước và trung bộ đã được kích động mạnh mẽ. Đó là những vùng được biết là có vai trò quan trọng trong việc ra quyết định, trí nhớ và các giới hạn của phép tính. Chúng có khả năng giúp các người cao niên tiếp nhận trung tâm mạnh mẽ hơn, ít bị đãng trí.

Các nhà khoa h c còn nh n th y là sau cu c thí nghi m não b c a các c tr c “l i lên internet” nay đã có s c s ng gi ng nh não b c a các c th ng xuyên s d ng internet. Các c thu c nhóm sau này có tu i bình quân là 62.4 tu i. Ngoài ra khi yêu c u nhóm sau này cũng làm các thao tác gi ng nh nhóm th nh t, các nhà khoa h c nh n th y là não b c a h đã “s d ng ít s c m nh h n”, có v nh t i vì não “đã nh n ra các thao tác quen thu c” khi lên internet và c m th y các thao tác đó d dàng h n r t nhi u.

Bác sĩ th n kinh Gary Small, ng i tham gia vào công cu c nghiê c u, nh n đ nh nh sau “k t qu cho th y là nh ng cao niên nào mu n trí nh c a h s c bén tr l i thì không gì h n là m “d ng c trong t m các ngón tay c a h”. Ông cũng nói có v nh xã h i văn minh v i nhi u thao tác k thu t ph c t p đã làm trí não con ng i tr l i theo nh ng cách mà “ngay c khoa h c cũng ch a hi u t ng t n”. (theoLosAngeles Time- HuynhQuang-Cali ToDay)

X d ng internet có th c i thi n ch c năng nh n th c c a não

Các nhà nghiê c u t i Đ i h c UCLA (California) đã ch ng t là trong khi b n s d ng internet đ tìm ki m các thông tin, g i th đ i n t cho con cháu , mua sách trên m ng... b n đã gia tăng kh năng nh n th c c a não mà không hay bi t.

Cho t i nay ng i ta v n th ng khuyê các ng i l n tu i nên ch i ô ch , các trò ch i đ (puzzles) , các trò đ vui (quizzes), sudoku...t t c ch v i m c đích gi cho ch t xám trong não ho t đ ng t t.

Nh ng t nay tr đi, chúng ta cũng còn có th khuy n khích các ng i l n tu i nên “ bay l n” trên m ng.

Th t v y ,t p chí khoa h c uy tín American Journal of Geriatric Psychiatry v a đ ng t i m t báo cáo c a các nhà nghi n c u thu c Đ i h c UCLA cho bi t là đ i v i các cao niên th ng xuyên tìm ki m thông tin trên internet, m t s trung tâm ch y u trong não của h có ch c năng ki m soát ti n trình quy t đ nh và suy lu n ph c t p đã đ c kích thích.. Nói m t cách c th h n thì k t qu nghiê c u trên đây ch ng t là các hoat đ ng tìm ki m trên m ng có th đóng góp vào vi c kích thích –và ngay c c i thi n--các ch c năng c a não

Trong thí nghi m, các nhà nghiên c u đã quan sát 24 ng i có tu i t 55 t i 76. Phân n a nh ng ng i này có thói quen tìm ki m thông tin trên internet, còn phân n a kia thì không.. C hai nhóm đ u gi ng nhau v tu i tác, tr nh đ h c v n và phái tính.

T t c s ng i trên đây đ u đ c scan não v i máy ch p công h ng t (RMI) trong khi h đ c sách ho c tìm ki m thông tin trên m ng. Máy RMI ghi các bi n đ i trong các m ch não, hay nói rõ h n máy này dò tìm c ng đ ph n ng c a các t bào não b ng cách đo s c ch y c a các lu ng máu. K t qu cho th y là:

* Trong thí nghi m đ c, não của t t c các cao ni n đ u ho t đ ng m nh, nh t là t i nh ng trung tâm ngôn ng , đ c, trí nh và th giác n m c các thu thái đ ng (temporal), thùy đ nh (parietal) và thùy ch m (occipital) c a não

* Trái i trong thí nghi m Internet các nhà nghiên c u đã phát hi n m t s khác bi t rõ r t gi a hai nhóm đ c và s đ ng internet. Đó là n u não c a nhóm ng i đ c sách ho t đ ng m nh thì não c a nhóm “internet” i ho t đ ng m nh h n c các vùng thùy trán (frontal) và thùy thái đ ng (temporal) , cũng nh c các h i ch m não (circonvolutions cingulaires) ki m soát t i n trình quy t đ nh và lý lu n ph c t p

Giáo s Gary Small, tr ng nhóm nghiên c u nói “Đi u đáng chú ý trong phát hi n c a chúng tôi là các ho t đ ng tìm ki m thông tin trên m ng đã kích đ ng các m ch neuron mà vi c đ c sách không gây ra đ c.” Ông nói ti p “ M t ho t đ ng hàng ngày đ n gi n nh tìm ki m thông tin trên m ng đ ng nh có th c i thi n s v n hành c a não,. Đi u này ch ng t là tuy già ng i ta v n có th ti p t c h c h i “ Giáo s Gary Small cho bi t thêm là nhóm c a ông s còn ti p t c nghiên c u thêm.

Ngày càng nhi u cao ni n s đ ng internet

Theo cu c thăm dò m i đây c a CSA (Pháp) thì đã có 46 ph n trăm nh ng ng i trên 50 tu i s đ ng internet đ ti p xúc v i ban bè ng i thân , trau đ i ki n th c và qu n lý đ i s ng hàng ngày.. M t cuộc thăm dò t ng t i Hoa k cũng xác nh n là ngày càng có nhi u nh ng ng i thu c i a tu i 50/60 vào internet. Đi u này s t o m t c h i h t s c t t đ p cho ngành th ng m i trên internet.

Ch tr c đây có b n hay năm năm, ph n i n các cao ni n đ u không t ng t ng là m t ngày nào đó h s có th “bay i n” trên internet. Tuy nhiên s ph bi n c a internet cao t c, s h gi m giá c các đ ng c đ i n t và khiá c nh “không th tránh đ c” c a k thu t này đã lôi cu n các ng i tu i trên 50 vào m ng i đ i n t .

Th t v y theo nh cu c th m d m i d y c a CSA d c t i 46 ph n tr m ng i trong l a tu i 50/60 s d ng internet v d i d a s (80 ph n tr m) nh ng ng i n y coi mang i l c a ng d i v o th gi i b n ngo i..

N i r h n , mang i l m t cu n t i n b ch khoa v i d i, m t ph ng ti n k d i u gi p ch ng ta chu du kh p n i trong khi v n ng i nh . M ng i c ng c n l m t trong nh ng ph ng ti n t t nh t d gi li n l c v i gia d i nh , v nh t l v i c c ch u n i ngo i d i khi sinh s ng t n bi n kia n c Ph p hay ngay c b n kia d i d ng. C Monique, 61 tu i, t m s “D a ch u t i d c tham gia ch ng tr i nh trao d i sinh vi n t i ngo i qu c. Ch u n m m t trang blog v h n h tr i nh c a n n t i c th theo d i sinh ho t c a n m ch ng c n n o ph i g i d i n tho i v cho t i m i tu n. Th t l t i n i”. M t kh c c Marie ,58 tu i r t vui m ng khi nh n d c nh ng b c nh d u ti n c a ch u m i nh ch m t ng y sau khi d a ch u ra d i c c h Paris c n g n c y s .

M t cu c th m d kh c t i Hoa k do reserchandmarket.com th c hi n d cho bi t l s ng i tr n 60 tu i s d ng internet s t ng trong nh ng n m t i v khuy n h ng n y s t o m t c h i r t l n cho th tr ng th ng m i .Cu c th m d c ng cho th y l trong n m n m a, s ng i cao ni n s d ng internet i t nh t m t l n m i th ng s t ng t 58.2 tri u l n t i 63.7 tri u..

Theo cu c d i u tra c a grandparents.com, th i hi n nay t i Hoa k d c t i ph n n a c c b c o ng b a s dung Internet t 10 ti ng tr l n m i tu n d mua s m (69%), so s nh gi c (83%), theo d i qu ng c o (38%), trao d i h i nh (78%)

T ng c ng n n bi t l grandparents.com l ngu n th ng tin tr n m ng ch i nh y u d n h cho c c b c o ng b a t i Hoa k . , Trang web n y t o ph ng ti n duy tr i c c m i li n h v th t ch t i nh c m gia d i nh. N i dung trang web n y r t phong ph u bao g m c c tin t c v ho t d ng x h i, c c g i y t ch c du l ch cho c gia d i nh hay mua qu t ng cho m i l a tu i, ...Ngo i ra s trao d i li n th h gi a o ng b a, cha m , con c i c ng d c d ng h n nh v o blog, d i n d n, h i nh v video]

Sau h t, m t nghi n c u do Demos th c hi n t i Anh nh n m nh l internet c th tr th n m t y u t giao ti p x h i h t s c quan tr ng d i v i ng i gi nh ng hi n nay h y c n nhi u tr ng i. C c chuy n gia d i nghi c n ph i ph t tri n nh ng thi t b th i ch h p cho ng i gi c ng nh t ch c nh ng l p d y d n h ri ng cho h v i n u kh ng m t ph n l n lao d n s cao ni n s d ng nh i n b g t b . H n n a, trong nh ng n m t i s d ch v d c cung c p ch y u qua m ng i d i n t ng y c ng nhi u..