

การหลับตา ช่วยให้จำสิ่งต่างๆ ได้ดีขึ้น

นำเสนอด้วย : 19 มี.ค. 2567

การหลับตา อาจ ช่วยให้ความจำดีขึ้นในทางอ้อม ดังนี้

1. การพักร่อน การหลับตาช่วยให้ร่างกายและสมองได้พักผ่อน เมื่อสมองได้พักผ่อนเพียงพอ ประสิทธิภาพในการทำงานก็จะดีขึ้น รวมไปถึงความจำด้วย

2. การจดจำ การหลับตาช่วยลดสิ่งรบกวนทางสายตา ทำให้จดจำกับสิ่งที่กำลังทำอยู่ได้ชื่น

3. การลดความเครียด การหลับตาช่วยให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด ความเครียดส่งผลเสียต่อความจำ การลดความเครียดจึงช่วยให้ความจำดีขึ้น

อย่างไรก็ตาม การหลับตาเพียงอย่างเดียวอาจไม่เพียงพอที่จะทำให้ความจำดีขึ้น ยังมีปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลต่อความจำ เช่น

- การอนุนหลับ การอนุนหลับอุ่นเย็นเพียงพูด (7-8 ชั่วโมงต่อวัน)
ช่วยให้สมองมีเวลาจัดเรียงข้อมูลและสร้างความจำถาวร
 - การออกกำลังกาย การออกกำลังกายช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงสมอง สงผลดีต่อความจำ
 - อาหาร การกินอาหารที่มีประโยชน์ต่อสมอง เช่น ปลา ถั่ว ผัก ผลไม้ ช่วยให้ความจำดีขึ้น
 - การฝึกสมอง การฝึกสมองด้วยกิจกรรมต่างๆ เช่น การอ่าน การเขียน การเล่นเกมฝึกสมอง
ช่วยให้สมองทำงานดีขึ้น สงผลดีต่อความจำ

การหลับตาอาจช่วยให้ความจำขึ้นทางอ้อม แต่ไม่ใช่ปัจจัยหลัก ยังมีปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมายที่ส่งผลต่อความจำ การดูแลสุขภาพหัวใจร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการรักษาความจำที่ดี

ขอบคุณที่มาจากการอนามัย 2 ตุลาคม 2566