

سلامت مغز کودکان

پایه و اساس یک مغز سالم در دوران کودکی و نوجوانی ساخته می‌شود. بسا تمرکز بر تغذیه خوب، خواب کافی، فعالیت بدنی و رفاه عاطفی، می‌توانید کودک خود را برای یک عمر سلامت شناختی و عاطفی آماده کنید. نکته مهم تر اینکه سال‌های مدرسه زمان بسیار مهمی برای رشد مغز هستند. کودکان و نوجوانان در حال یادگیری، رشد و شکل گیری عاداتی هستند که بر سلامت روانی و عاطفی آنها در زندگی تأثیر می‌گذارد. محققان چندین توصیه ضروری برای سلامت و شکوفایی مغز این گروه در سنین مدرسه مطرح می‌کنند که بخشی از آنها را در ادامه می‌خوانید.

۱. **تغذیه خوب برای رشد و عملکرد مغز**: اسیدهای چرب امگا ۳ مثل ماهی سالمون، گردو و دانه کتان باعث رشد شناختی کودکان می‌شود. از میوه‌ها و انواع سبزی‌های رنگارنگ مثل اسفناج، هویج، کدو تنبل و توت‌هم استفاده کنید. بلغور جو دوسر، برنج قهوه‌ای و نان سیوس دار هم می‌تواند تمرکز را تقویت کند.

۲. **خواب کافی، بهبود مغز**: مغز کودکان در زمان خواب یادگیری را تثبیت، احساسات را پردازش و خود را ترمیم می‌کند. کودکان در سنین مدرسه باید تا ۱۱ ساعت و نوجوانان تا ۱۰ ساعت بخوابند.

۳. **فعالیت بدنی**: ورزش جریان خون را در مغز افزایش می‌دهد و خلق و خو و حافظه را هم تقویت می‌کند. برای کودکان و نوجوانان حداقل ۶۰ دقیقه تحرک روزانه در نظر بگیرید.

۴. **تقویت عشق به یادگیری**: کنجکاوی و خلاقیت برای تحریک رشد شناختی اهمیت دارد و بهتر است کودکان را به کتاب‌خواندن تشویق کنید. سرگرمی‌های پشتیبان مثل آموزش موسیقی هم می‌تواند مناطق مختلف مغز را تقویت کند.

۵. **عادات سالم زندگی دیجیتال**: کودکان را به فعالیت‌های آفلاین تشویق کنید. مثل بازی در بیرون، ساختن وسیله‌های با دست یا سایر فعالیت‌های غیر دیجیتال. البته نمی‌توان آنها را به‌طور کامل از چنین فضایی محروم کرد اما مطمئن شوید که آنها در معرض محتوای مناسب سن قرار دارند.

۶. **ارتباطات اجتماعی قوی**: دوستی‌ها و تعاملات اجتماعی برای رشد عاطفی و مغزی ضروری است. به آنها یاد دهید با تعامل همسالان، مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله را در خودشان تقویت کنند. احترام گذاشتن و حل تعارضات بدون تنش را هم به آنها آموزش دهید. اگر کودک دچار انزواست، او را به انجام فعالیت‌های گروهی تشویق کنید.

مواد غذایی روزانه‌ای که مصرف می‌کنید، تأثیر مستقیم بر سلامت مغز دارد. به‌عنوان مثال اسیدهای چرب، امگا۳، آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها نقش مهمی در حفظ سلامت مغز و حمایت از فرایندهای شناختی مانند حافظه، توجه و یادگیری دارند و کمبودشان می‌تواند منجر به مختل شدن عملکرد دهای شناختی و عملکرد کلی مغز شود.



مدیرانه‌ای شوید

مدیرانه‌ای شوید

۵۵

مدیرانه‌ای شوید

آرش نیاوندی

روزنامه نگار
که در نگاه اول عالی به نظر می‌رسد چون برای دسترسی به دانش بی‌حد و حصر تنها چند کلیک فاصله داریم. اما طبق گفته سازمان بهداشت جهانی (WHO)، این مزیت جنبه تاریکی هم دارد. از جمله اینکه افراد زیادی به دلیل غرق شدن در فضای مجازی و اینترنت از زندگی اجتماعی دور شده و ذهن آنها در گیر فضای خیالی شده است. به همین دلیل در زندگی واقعی به هیچ پیشرفتی دست پیدا نمی‌کنند که به‌عنوان آسیب‌های اجتماعی مطرح است. اما در حوزه سلامت هم بخش آسیب‌پذیر این است که مغز آنها به دلیل این سبک از زندگی در معرض تهدید قرار گرفته است. علاوه بر اینکه منجر به کاهش توانایی‌های شناختی، توقف رشد فردی و مهارت‌های ارتباطی انسانی و اجتماعی هم می‌شود. نکته‌های که دکتر بابک قرائی مقدم، متخصص مغز و اعصاب هم آن را تأیید و در گفت‌وگو با همشهری تندرستی درباره آسیب‌های استفاده مکرر از شبکه‌های اجتماعی و حضور دائم در فضای مجازی نکات جالبی مطرح می‌کند. این نکات و توصیه‌هایی را که او به‌منظور استفاده مطلوب‌تر از شبکه‌های اجتماعی دارد در ادامه بخوانید.

اعتماد به اینترنت و فضای مجازی باعث کاهش توانایی‌های شناختی، توقف رشد فردی و مهارت‌های ارتباطی می‌شود

ورشد ذهنی را هم متوقف می‌کند

مضرایا، مضرات و آسیب‌ها

قرنطینه معنادان مجازی

عادات سالم زندگی دیجیتال

یکی از رژیم‌های مناسب برای سلامت مغز، رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که حتی WHO هم آن را توصیه می‌کند. رژیم مبتنی بر غلات کامل، انواع سبزی بر برگ‌دار، آجیل، دانه‌ها، ماهی و روغن زیتون. این رژیم غذایی حافظه را تقویت می‌کند و توجه و تمرکز را افزایش می‌دهد. همچنین توانایی مغز در بخش سخنجوری را هم تا حد زیادی افزایش می‌دهد.

مدیریت استرس

مدیریت استرس

۵۶

مدیریت استرس

اثرات استرس بر مغز همیشه مضر نیست و گاهی می‌تواند به هوشیارتر شدن ذهن و بهبود توانایی در به‌خاطر سپردن جزئیات در مورد آنچه اتفاق می‌افتد نیز کمک کند؛ اما اگر مزمن شود، می‌تواند به سلول‌های مغز آسیب برساند و قشر جلوی مغز را کوچک کند. مدیتیشن ذهن‌آگاهی، یوگا و تمرینات تنفسی می‌توانند به کاهش استرس کمک کنند.



اجتماعی بنامید

اجتماعی بنامید

۵۷

اجتماعی بنامید

افراد منزوی در مقابل شرایط استرس‌زا، ضعیف‌ترند و احساس افسردگی در آنها بیشتر است. این افراد ممکن است برای پردازش اطلاعات دچار مشکل شوند که می‌تواند دشواری‌هایی را در زمینه تصمیم‌گیری و ذخیره و یادآوری خاطرات رقم بزند. روابط اجتماعی خود را حفظ و دائم در گفت‌وگوها مشارکت کنید تا دچار زوال عقل نشوید.



هشدار

هشدار

فعالیت ورزشی حامی مغز

مطالعات جدید نشان می‌دهد که تغییرات هر چند کوچک در میزان فعالیت بدنی روزانه یک فرد می‌تواند عملکرد مغز او را تحت تأثیر قرار دهد. مطالعاتی که ثابت کرده نادیده گرفتن ورزش و صرف وقت برای فعالیت‌هایی همچون نشستن یا دراز کشیدن با کاهش جزئی جدید از نسوی تیم تحقیقاتی در بریتانیا نشان داد، افرادی که ورزش را حتی برای ۸ دقیقه انجام ندادند، بین یک تا ۲ درصد کاهش در نمرات مربوط به عملکرد شناختی داشتند. آنها همچنین زمانی که ورزش شدید را با ۶ دقیقه فعالیت بدنی سبک یا ۷ دقیقه خواب جایگزین کردند، کاهش مشابیهی عملکرد شناختی داشتند. برعکس این مسئله هم صادق بود و انجام ورزش به جای نشستن عملکرد شناختی شرکت‌کنندگان را افزایش داد. به تأکید این محققان، وقتی فعال هستید، قدرت قلب خود را بهبود می‌بخشید و توانایی قلب برای پمپاژ خون در سراسر بدن و یکی از مهم‌ترین اندام‌ها یعنی مغز بهبود پیدا می‌کند.

کم‌تحركی، بخش خاطرات مغز را نازک می‌کند

مغز را نازک می‌کند

روانپزشکان عوارض کم‌تحركی مغز را فراتر از عملکرد شناختی مطرح می‌کنند و می‌گویند ورزش نکردن می‌تواند عوارض زیادی هم برای سلامت روان داشته باشد. به تأکید آنها مغز انسان بی‌تحركی را به رفتارهای پویاتر ترجیح می‌دهد و هر چه زمان بیشتری را صرف بی‌تحركی کنید، مغز تلاش بیشتری می‌کند تا در همین وضعیت باقی بماند. افرادی که خود را به‌چنین وضعیتی عادت می‌دهند به سلامت مغز خود فکر نمی‌کنند و شاید حتی ندانند در حال آسیب زدن به آن هستند. نتیجه اینکه بخشی از مغز که در ساختن خاطرات جدید نقش دارد با کم‌تحركی نازک می‌شود و همین مسئله، در درازمدت باعث ناتوانی در به‌خاطر سپردن خاطرات و تغییرات خلق و خوی می‌شود که تنها راه‌حل این مشکل، افزایش فعالیت بدنی است. هشدار دیگر اینکه بای‌تحركی، احتمال اینکه افسردگی یا اضطراب را تجربه کنید بسیار بیشتر خواهد شد و سلامت روان‌تان هم در معرض تهدید قرار می‌گیرد چون تمام روز بی‌تحرك هستید و احتمال ترشح سروتونین در مغز کاهش پیدا می‌کند.

کدام محتوای مجازی بی‌کیفیت است؟

یکی از هشدارهای مهم در جست‌وجوهای فضای مجازی، مواجهه با محتوای بی‌کیفیت است. البته باید از مطالب بی‌کیفیت در فضای مجازی تعریفی ارائه دهیم. بی‌کیفیت از نظر هر گروه و طرز تفکری معنای خاص خود را دارد. من‌بعنوان یک پزشک معتقدم اگر این سبک از زندگی منجر به اعتیاد در افراد شود، قطعاً برای مغز مضر است که نمونه آن در دانش‌آموزان دیده می‌شود. که برای جلوگیری از افت تحصیلی، نظارت‌ها و پیگیری‌های سختگیرانه برای تحویل دستگاه‌های دیجیتال شکل می‌گیرد. می‌توان تصور کرد که خود بازی کامپیوتری مشکلی ندارد اما زمانی که افراد با به این فضا و بازی‌های مجازی و عادت می‌کنند و ساعت‌های طولانی مثل ۱۲ یا ۱۴ ساعت را به آن اختصاص دهند، قطعاً این شرایط آسیب‌زا است. آن هم درحالی‌که تمام این مدت بدون فعالیت بدنی یا تعامل با انسان‌های دیگر (اعضای خانواده یا

دوستان خود) سپری شود. به‌ویژه زمانی که کودک و نوجوان در دوره حساس یادگیری ارتباطات انسانی و آموزش‌های فرهنگی و اجتماعی است، این وضعیت خطرناک‌تر به نظر می‌رسد. او فکر و ذکرش حضور طولانی‌مدت در اتاق و سپری کردن ساعات‌های طولانی پای بازی‌های کامپیوتری یا پیمایش شبکه‌های اجتماعی است و از مهم‌ترین جنبه اجتماعی زندگی‌اش عقب می‌ماند. وضعیتش است که نمونه آن در دانش‌آموزان دیده می‌شود. که او را از انسان‌های دیگر جدا کرده و ارتباطات اجتماعی‌اش را تضعیف می‌کند. آسیب جدی چنین رفتاری می‌تواند تبدیل شدن یک فرد به انسانی گوشه‌گیر و دچار اعتیاد به وسایل و ابزار دیجیتال باشد. اما چه بخواهیم، چه نخواهیم، شبکه‌های اجتماعی و مجازی جایگزین خیلی چیزها در زندگی انسان‌ها شده است. مردم امروزه کمتر از کتابخانه کتاب بر می‌دارند و بیشتر در کامپیوتر و تبلت مطالعه می‌کنند و تجهیزات دیجیتال جایگزین روزنامه‌ها و کتاب‌ها شده‌اند.

راهکارها

راهکارهایی برای برون‌رفت از اعتیاد به فضای مجازی و کاهش آسیب‌های مغزی وجود دارد. اگر به فرد یاد داده شود که چه استفاده‌هایی از شبکه‌های اجتماعی ببرد، قطعاً او را در مسیر پیشرفت هم قرار می‌دهد. باید این آگاهی ایجاد شود که حضور در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی نباید صرف سرگرمی و پرکردن وقت باشد یا تمام وقت فرد را به خود اختصاص دهد. اگر چنین آموزش‌هایی به فرد داده شود، قطعاً می‌تواند از حضور در جمع خانواده و همسالان بدون اینترنت لذت ببرد. این آموزش‌ها به‌ویژه برای کودکان و نوجوانان اهمیت بیشتری دارد چون در معرض آسیب‌های بیشتری هستند.

حضور مداوم در فضای مجازی می‌تواند منجر به آسیب‌های تحصیلی و شغلی هم بشود. مطالعات نشان داده که دانش‌آموزان معناد به فضای مجازی به‌شدت دچار افت تحصیلی شده‌اند. آنها به جای درس خواندن، وقت خود را صرف بازی‌های کامپیوتری یا حضور در شبکه‌های اجتماعی می‌کنند که باعث می‌شود مهارت‌های مختلف را از دست بدهند. یعنی نوجوان یا جوانی که از هوش مناسبی هم برخوردار است، آنقدر غرق می‌شود که با وجود حضور در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، به‌مهارت‌های مختلف با دست‌نبردن با کودکان و نوجوانان با صفحاتی مواجه شوند که مناسب سن آنها نیست. چنین اوضاعی افراد را از فضای حقیقی و روابط اجتماعی و انسانی دور می‌کند و منجر به تقویت ارتباطات مجازی می‌شود. به همین دلیل نمی‌توان باطمینان اعلام کرد که این سبک زندگی و مواجهه با فضای مجازی به‌طور حتم می‌تواند منجر به پوسیدگی مغز شود و باید تحقیقات نوروساینس در این باره صورت بگیرد.

کنندگی فعالیت ذهنی

حضور مداوم در فضای مجازی می‌تواند منجر به آسیب‌های تحصیلی و شغلی هم بشود. مطالعات نشان داده که دانش‌آموزان معناد به فضای مجازی به‌شدت دچار افت تحصیلی شده‌اند. آنها به جای درس خواندن، وقت خود را صرف بازی‌های کامپیوتری یا حضور در شبکه‌های اجتماعی می‌کنند که باعث می‌شود مهارت‌های مختلف را از دست بدهند. یعنی نوجوان یا جوانی که از هوش مناسبی هم برخوردار است، آنقدر غرق می‌شود که با وجود حضور در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، به‌مهارت‌های مختلف با دست‌نبردن با کودکان و نوجوانان با صفحاتی مواجه شوند که مناسب سن آنها نیست. چنین اوضاعی افراد را از فضای حقیقی و روابط اجتماعی و انسانی دور می‌کند و منجر به تقویت ارتباطات مجازی می‌شود. به همین دلیل نمی‌توان باطمینان اعلام کرد که این سبک زندگی و مواجهه با فضای مجازی به‌طور حتم می‌تواند منجر به پوسیدگی مغز شود و باید تحقیقات نوروساینس در این باره صورت بگیرد.

اعتیاد مجازی توقف مغزی

نکته مهم اینکه اگر فرد به سبب اعتیاد به فضای مجازی برود، بر خوی توانمندی‌ها را یاد نمی‌گیرد. این اعتیاد واقعا مانند اعتیاد به مواد مخدر مخرب است. درست مانند اعتیاد به سیگار کشیدن، حضور در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی و پیگیری اخبار و رویدادهای این فضا چه در سبب، چه نا در سبب باشند، می‌تواند منجر به اعتیاد شود. به‌عنوان مثال وقتی فضای مجازی را از دسترس فرد معناد خارج می‌کنند او دچار آشفته‌گی می‌شود. این یعنی وابستگی رخ داده و رشد مغزی او در مورد مسائل دیگر از جمله ارتباط برقرار کردن با اطرافیان یا توانمندی تامل و تفکر درباره مسائل و آگاهی عمیق از آنها از بین رفته است. البته اینها مباحث تئوریک است، اما مربوط به تئوری‌هایی است که هم روان‌شناسان و هم نوروساینست‌ها هم روی این مسائل و اعتیاد پیدا کردن نوجوانان و جوانان به فضای مجازی کاملاً نظر جدی دارند. هر چند که امروز این وضعیت برای افراد با سنین بالاتر هم مطرح است. حتی افراد ۵۰ساله با بالا هم دیده می‌شوند که سبب فعالیت طولانی از زندگی ۴۴ساعته خود را به بازی کامپیوتری یا حضور در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی سپری می‌کنند و کاملاً معناد شده‌اند. همه فکر و ذکر آنها به این بعد از زندگی معطوف شده و به تدریج از جامعه کنار می‌روند.

حضور مداوم در فضای مجازی می‌تواند منجر به آسیب‌های تحصیلی و شغلی هم بشود. مطالعات نشان داده که دانش‌آموزان معناد به فضای مجازی به‌شدت دچار افت تحصیلی شده‌اند. آنها به جای درس خواندن، وقت خود را صرف بازی‌های کامپیوتری یا حضور در شبکه‌های اجتماعی می‌کنند که باعث می‌شود مهارت‌های مختلف را از دست بدهند. یعنی نوجوان یا جوانی که از هوش مناسبی هم برخوردار است، آنقدر غرق می‌شود که با وجود حضور در شبکه‌های اجتماعی و فضای مجازی، به‌مهارت‌های مختلف با دست‌نبردن با کودکان و نوجوانان با صفحاتی مواجه شوند که مناسب سن آنها نیست. چنین اوضاعی افراد را از فضای حقیقی و روابط اجتماعی و انسانی دور می‌کند و منجر به تقویت ارتباطات مجازی می‌شود. به همین دلیل نمی‌توان باطمینان اعلام کرد که این سبک زندگی و مواجهه با فضای مجازی به‌طور حتم می‌تواند منجر به پوسیدگی مغز شود و باید تحقیقات نوروساینس در این باره صورت بگیرد.