سخت فکر کردن می‌تواند سلامت مغز را به خطر بیندازد

24 مرداد 1403

آخرین یافته‌های محققان حکایت از این دارد که "سخت فکر کردن" می‌تواند به مغز آسیب بزند!

تازه‌ترین یافته‌های محققان هلندی ادعا دارد که سخت فکر کردن می‌تواند سلامت مغز را به خطر بیندازد و به این عضو مهم آسیب بزند! موضوعی که متخصصان مغز و اعصاب با نگاه تردید به آن می‌نگرند.

یک بررسی جدید پژوهشگران کشور هلند نشان می‌دهد افرادی که پیشانی خود را می‌مالند و شکایت می‌کنند که یک مشکل پیچیده باعث آسیب مغزی آنها شده، اغراق نمی‌کنند. موضوعی که دو متخصص مغز و اعصاب آن را رد کرده‌اند.

زیاد فکر نکنیم؟

دکتر مسعود صابری، متخصص جراحی مغز و اعصاب در این باره می‌گوید: من هیچ جا چنین چیزی را ندیده‌ام. اتفاقا زیاد فکر کردن یا مطالعه فراوان می‌تواند از بروز خیلی از بیماری‌ها مثل آلزایمر جلوگیری کند.

این جراح مغز و اعصاب ادامه می‌دهد: سخت فکر کردن یا زیاد فکر کردن، به خودی خود به مغز آسیب نمی‌زند، اما می‌تواند باعث بروز علائم و مشکلات دیگری شود که بر سلامت فرد تأثیر منفی بگذارد. مثلا تکرار مداوم اخبار منفی می‌تواند باعث بروز اضطراب و افسردگی شود اما داشتن افکار مثبت و حتی زیاد فکر کردن نه تنها آسیبی به مغز نمی‌رساند، بلکه خیلی هم برای مغز خوب است.

محققان هلندی در پژوهش اخیر خود گزارش داده‌اند که به نظر می‌رسد تلاش ذهنی در بسیاری از موقعیت‌ها با احساسات ناخوشایند مرتبط است. در واقع، نتایج نشان می‌دهد که هرچه تلاش ذهنی فرد بیشتر باشد، احساساتی مانند ناامیدی، تحریک‌پذیری، استرس یا آزار را بیشتر تجربه می‌کند. دکتر صابری در این زمینه می‌گوید: اولا این یک رویکرد روانپزشکی است. دوم این که دلیل نمی‌شود مغز به خاطر تجربه کردن احساسات ناخوشایندِ روانی دچار آسیب شود.

دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب هم در این باره می‌گوید: زیاد کار کشیدن از مغز، آن را تقویت می‌کند و این که گفته می‌شود زیاد فکر کردن می‌تواند به مغز آسیب بزند، مزخرف است و پایه علمی ندارد. اگر هم باعث اضطراب و افسردگی شود، این اثرات روانی است و اثرات مغزی ندارد. بیماری‌های روانی هیچ ارتباطی به مغز ندارد.

مغز هم استراحت نیاز دارد

متخصصان معتقدند اگرچه مغز انسان برای انجام وظایف پیچیده طراحی شده، اما مانند هر اندام دیگری به استراحت و مراقبت نیاز دارد و کار کشیدن زیاد از آن خستگی ذهنی، اضطراب و استرس و افسردگی، بی‌خوابی و کاهش تمرکز و کاهش توانایی در تصمیم‌گیری را به دنبال دارد. بنابراین توصیه می‌شود که افراد برای جلوگیری از بروز مشکلات ناشی از زیاد فکر کردن، از روش‌هایی مانند مدیریت استرس، مدیتیشن، تمرین‌های آرام‌سازی ذهن و استراحت‌های منظم استفاده کنند.