

Η σιωπή κάνει καλό στον εγκέφαλο!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Από παλιά άνθρωποι που εκτιμούσαν τη σιωπή λίγο περισσότερο από το συνηθισμένο αυτόματα ή το κοινωνικό σύνολο τους αντιμετώπιζε με καχυποψία ή τους «φόρτωνε» με την ταμπέλα του «μονόχρωτου» και του «ιδιόρρυθμου».

Πλέον, όμως, ήρθε η ώρα να πανηγυρίσουν οι θιασώτες του ρητού «τα λίγα λόγια ζάχαρη και τα καθόλου μέλι» και γενικώς όλοι εκείνοι που δεν εκτιμούν καθόλου τη φασαρία, τους θορυβώδεις χώρους και την ακατάπαυστη πάρλα.

Αλλά, ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή: το 2011 το Φινλανδικό υπουργείο Τουρισμού προώθησε καμπάνια, η οποία χρησιμοποιούσε τη σιωπή ως... εξαγωγίμο προϊόν. Η συγκεκριμένη καμπάνια καλούσε τους τουρίστες να επισκεφθούν τη Φινλανδία και να ανακαλύψουν τις θεραπευτικές ιδιότητες και την ομορφιά των ήσυχων τοπίων της χώρας. Μάλιστα, είχαν προχωρήσει στη δημοσίευση διαφημιστικού υλικού, συγκεκριμένα μια σειρά υπέροχων φωτογραφιών που το βασικό τους σύνθημα ήταν το «Ησυχία, παρακαλώ» και συνοδευόταν από λίγες κουβέντες ακόμη: «Όχι άλλη κουβέντα, πράξεις!».

Σύμφωνα μάλιστα με την Eva Kiviranta, υπεύθυνη επικοινωνίας του ιστότοπου VisitFinland.com η κεντρική ιδέα ήταν η εξής: «Αποφασίσαμε ότι αντί να μιλάμε

για το πόσο απόκοσμα ήρεμα είναι εδώ, ας το αναδείξουμε ακριβώς αυτή την ησυχία ως το καλύτερο που διαθέτουμε». 2 ώρες απόλυτης σιωπής αρκούν για να δημιουργηθούν νέα κύτταρα στον ιππόκαμπο, την περιοχή του εγκεφάλου που συμμετέχει στη μεταφορά πληροφοριών από τη βραχυπρόθεσμη μνήμη στη μακροπρόθεσμη. Και μάλλον η υπεύθυνη επικοινωνίας αγνοούσε επιστημονικά project που διεξάγονταν πάνω στις ευεργετικές ιδιότητες της σιωπής. Συγκεκριμένα, βάσει ερευνών που διεξάγονται από το 2013 έως σήμερα, στα Πανεπιστήμια του Όρεγκον και του Ντιουκ, τόσο σε νεογέννητα ποντίκια όσο και σε ανθρώπους, προέκυψε ότι δύο λεπτά απόλυτης ησυχίας, μπορούν να επιδράσουν στον εγκέφαλο μας το ίδιο χαλαρωτικά όσο αν κοιμόμασταν ένα 15' της ώρας ή αν ακούγαμε την αγαπημένη μας μουσική για 5 λεπτά.

Η μελέτη με τίτλο «Εγκέφαλος, δομή και λειτουργία» που δημοσιεύθηκε πριν από λίγο καιρό επισήμαινε ένα πραγματικά εκπληκτικό εύρημα των επιστημόνων: αρκούσαν 2 ώρες απόλυτης σιωπής για να δημιουργηθούν νέα κύτταρα στον ιππόκαμπο, στην περιοχή του εγκεφάλου που συμμετέχει στη μεταφορά πληροφοριών από τη βραχυπρόθεσμη μνήμη στη μακροπρόθεσμη και στην καλύτερη συγκράτηση αυτών των πληροφοριών... Υπό αυτή την έννοια, οι επιστήμονες υποστήριζαν ότι η σιωπή βοηθά στην ανάπτυξη και τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου μας. Οι ίδιοι εξηγούν ότι έχει διαπιστωθεί ο τρόπος με τον οποίο ο θόρυβος και οι ομιλίες επιδρούν στη λειτουργία του εγκεφάλου μας, αναγκάζοντας τον να παράξει υψηλά επίπεδα ορμονών και προκειμένου να ανταποκριθεί σε μία multi-task απαίτηση.

Τα κύματα ήχου επιδρούν στον εγκέφαλο, ο οποίος τα αντιλαμβάνεται ακόμη και όταν κοιμόμαστε, οπότε με έναν τρόπο αποσυμπιέζεται η ένταση και ο εγκέφαλος λειτουργεί σωστά: είτε με το να αναζητούμε ένα δώρο σιωπής μέσα στη μέρα μας, είτε με το να κοιμόμαστε σε απολύτως ήσυχο περιβάλλον, όπου κανένας θόρυβος δεν θα μπορέσει να διαταράξει όχι τον ύπνο μας, αλλά τη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου μας.

Στοιχεία από Nautil.us και LifeHack.org

Επιμέλεια: THE LIFO TEAM

Πηγή: lifo.gr