

Dugotrajna koncentracija obično nas čini umornima, iako se ne bavimo tjelesnom aktivnošću i znanstvenici su sada pronašli mogući razlog i otkrili kako mentalni umor može utjecati na donošenje odluka.

Tijekom intenzivnog višesatnog mentalnog napora neurotransmitter glutamat nakuplja se u dijelu mozga, poznatom kao prefrontalni korteks, utvrdio je znanstveni tim predvođen Antoniusom Wiehlerom iz bolnice Pitie-Salpetriere u Parizu.

To je područje mozga aktivno kada pravite planove ili rješavate složene probleme.

Nakupljanje glutamata uzrokuje kognitivni umor, što nas tjera da se okrenemo aktivnostima koje nas više zadovoljavaju, otkrili su znanstvenici u svojoj studiji objavljenoj u časopisu Current Biology.

Prema timu, rezultati pokazuju da kognitivni rad dovodi do funkcionalne promjene mozga. U tom procesu, umor je sredstvo postizanja cilja, jer uzrokuje da ljudi prekidaju svoj rad, dopuštajući mozgu da nastavi sa svojim općim funkcijama.

U istraživanju znanstvenici su koristili posebne postupke koji su omogućili praćenje koncentracija određenih molekula u mozgu nekoliko puta dnevno. Radili su s dvije skupine ispitanika: jedni su morali rješavati teške zadatke, dok su drugi dobivali relativno lake kognitivne vježbe.

Na kraju dana zahtjevan mentalni napor rezultirao je većom koncentracijom glutamata u prefrontalnom korteksu od laganog kognitivnog rada.

Prema neurofizičaru Harald Moelleru s Instituta Max Planck za ljudske kognitivne i moždane znanosti u Leipzigu u Njemačkoj, porast koncentracije glutamata od nekoliko posto primijećen je mnogo puta uz ciljanu stimulaciju različitih regija mozga - na primjer, vidnog sustava.

Međutim, kada je stimulacija završila, došlo je do relativno brzog pada. (Hina)

Mentalni umor - studija istražuje zašto nas koncentracija čini umornima

Kategorija: MAGAZINAŽurirano: Utorak, 16 Kolovoz 2022 08:05

Objavljeno: Utorak, 16 Kolovoz 2022 08:05

