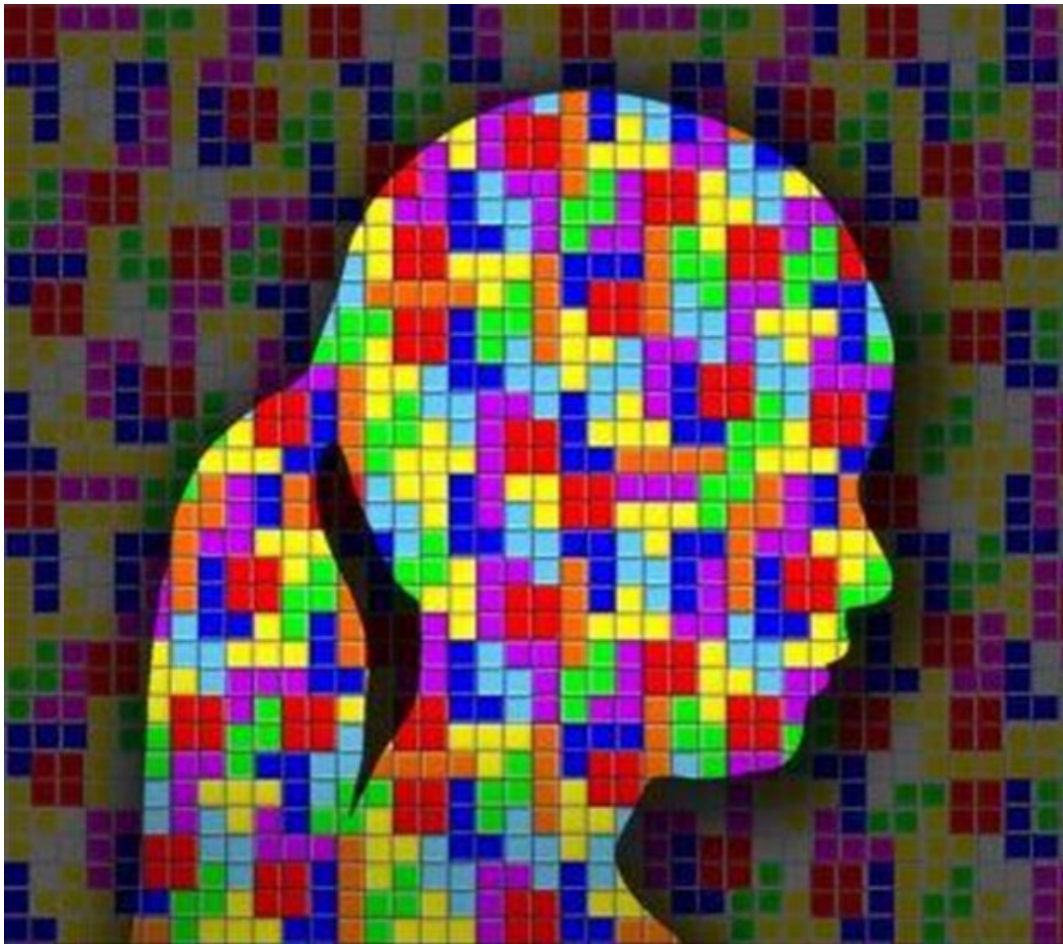


Κόψτε το κάπνισμα με... Tetris!

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Τρίτη, 18 Αυγούστου 2015 12:29



Η περιοχή του εγκεφάλου που ενεργοποιείται κατά το παιχνίδι «σβήνει» την όρεξη για τσιγάρο

Ξεχάστε τα επιθέματα και τις τσιχλες νικοτίνης. Αν είστε καπνιστής και πασχίζετε να κόψετε την επιβλαβή συνήθεια του τσιγάρου, τότε σύμφωνα με βρετανούς επιστήμονες, καλά θα κάνετε να το ρίξετε στο... Tetris!

Σύμφωνα με ψυχολόγους από το Πανεπιστήμιο του Πλίμουθ το δημοφιλές ηλεκτρονικό παιχνίδι με τα πολύχρωμα τουβλάκια, τα οποία πέφτουν από το πάνω μέρος της οθόνης και ο παίκτης καλείται να στοιβάξει όσο καλύτερα μπορεί χωρίς να αφήνει κενά, μπορεί να περιορίσει ακόμα και κατά 20% την όρεξη για τσιγάρο.

Όπως εξηγούν οι ειδικοί, αυτό συμβαίνει γιατί κατά την διάρκεια του παιχνιδιού

Κόψτε το κάπνισμα με... Tetris!

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Τρίτη, 18 Αυγούστου 2015 12:29

ενεργοποιείται μια περιοχή του εγκεφάλου η οποία σχετίζεται με το αίσθημα της ικανοποίησης των ορέξεων, π.χ. για τσιγάρο, για φαγητό, αλκοόλ ή ακόμα και για σεξ.

Παίζοντας... κόβεται η όρεξη

Στο πλαίσιο της μελέτης τους οι βρετανοί επιστήμονες συνεργάστηκαν με συναδέλφους τους από το Πανεπιστήμιο Τεχνολογίας του Κουίνσλαντ, στην Αυστραλία. Στις δοκιμές συνολικής διάρκειας μιας εβδομάδας, έλαβαν μέρος 31 φοιτητές ηλικίας 18-27 ετών.

Συγκεκριμένα οι ψυχολόγοι ζήτησαν από τους εθελοντές να καταγράψουν πότε ένιωθαν έντονη λαχτάρα για κάτι αλλά και να αξιολογούν πόσο δυνατή ήταν αυτή. Στους μισούς συμμετέχοντες οι ειδικοί έδωσαν από ένα iPad με το παιχνίδι Tetris.

Παρατήρησαν λοιπόν ότι όσοι επιδίδονταν στο «χτίσιμο» των τούβλων εμφάνιζαν κατά 20% λιγότερη όρεξη για τσιγάρο, φαγητό ή κάποια άλλη εθιστική συμπεριφορά. «Πρόκειται για την πρώτη μελέτη που αποκαλύπτει ότι η γνωστική παρέμβαση μπορεί να χρησιμοποιηθεί εκτός εργαστηρίου για τον περιορισμό της λαχτάρας για ουσίες και δραστηριότητες, πέραν του φαγητού» εξηγεί η καθηγήτρια δρ Τζάκι Αντρέιντ από το Πανεπιστήμιο του Πλίμουθ.

«Πιστεύουμε ότι το Tetris επιδρά καθ' αυτόν τον τρόπο γιατί το αίσθημα της λαχτάρας βασίζεται στον οραματισμό της εμπειρίας της κατανάλωσης μιας συγκεκριμένης ουσίας – όπως π.χ. της νικοτίνης. Όταν ο καπνιστής παίζει ένα οπτικά ενδιαφέρον παιχνίδι όπως το Tetris, ενεργοποιούνται οι γνωστικές διεργασίες του εγκεφάλου που υποστηρίζουν τη φαντασία του. Είναι δύσκολο λοιπόν να φανταστεί κάτι έντονα τη στιγμή που παίζει παράλληλα το εν λόγω παιχνίδι» προσθέτει η ειδικός.

Από την πλευρά του ο καθηγητής δρ Τζον Μεί από το ίδιο πανεπιστήμιο έσπευσε να συμπληρώσει: «Η επίδραση του Tetris στην λαχτάρα των εθελοντών για διαφορετικά πράγματα ήταν σταθερή κατά τη διάρκεια της εβδομάδας. Παρά το γεγονός ότι έπαιξαν το παιχνίδι κατά μέσο όρο 40 φορές η αποτελεσματικότητά του ως προς το «σβήσιμο» της έντονης όρεξης για κάτι δεν φάνηκε να μειώνεται με τον χρόνο. Το εν λόγω εύρημα θα μπορούσε να είναι σημαντικό για την αντιμετώπιση εθιστικών συμπεριφορών».

Κόψτε το κάπνισμα με... Tetris!

Συντάχθηκε απο τον/την City Voice Team
Τρίτη, 18 Αυγούστου 2015 12:29

tonima.gr