

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



Η ΜΑΘΗΣΙΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΟΥ ΥΠΝΟΥ, ΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Η μνήμη και η μάθηση είναι εγκεφαλικές λειτουργίες με τις οποίες γίνεται η επεξεργασία των πληροφοριών από το περιβάλλον και καθορίζεται η συμπεριφορά.

Για να λειτουργήσει η μνήμη πρέπει να αλληλεπιδράσουν δύο εγκεφαλικές δομές-ο ιππόκαμπος και ο φλοιός του εγκεφάλου-και εκατομμύρια νευρώνες στον εγκέφαλο. Η μνήμη διακρίνεται, ανάλογα με τη χρονική διάρκεια της συγκράτησης των πληροφοριών, σε βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη. Ο ιππόκαμπος συμμετέχει στη μεταφορά πληροφοριών από την βραχυπρόθεσμη μνήμη στην μακροπρόθεσμη, λειτουργεί δηλαδή στο μυαλό ως περιοχή «προσωρινής αποθήκευσης».

Κατά τη διάρκεια του ύπνου ενεργοποιούνται ξανά πληροφορίες της ημέρας και αποστέλλονται από τον ιππόκαμπο σε συγκεκριμένα τμήματα του εγκεφαλικού φλοιού, όπου και υφίστανται επεξεργασία. Εκεί γίνεται η σύνδεση της νέας γνώσης με τη μακροπρόθεσμη μνήμη. Η διαδικασία αυτή ονομάζεται παγίωση της μνήμης και μέσω αυτής επιλέγονται και ενισχύονται, από τον τεράστιο αριθμό των πληροφοριών που δέχεται ο εγκέφαλος σε κατάσταση εγρήγορσης, μόνο εκείνες που κρίνονται σημαντικές. Στη συνέχεια αποθηκεύονται μόνιμα και συνδέονται με τις εμπειρίες του παρελθόντος. Ύστερα από ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα τα περιεχόμενα διαγράφονται από την βραχυπρόθεσμη μνήμη και ό,τι δεν έχει φτάσει μέχρι τότε στην μακροπρόθεσμη μνήμη ξεχνιέται.

Όποιος μαθητής, λοιπόν, προετοιμάζεται για εξετάσεις και σκοτώνεται να αποστηθίσει μέσα σε λίγο χρόνο πάρα πολλούς όρους, έννοιες και πληροφορίες δεν πρόκειται να χάσει τίποτα, αν μείνει ξύπνιος τη νύχτα για να διαβάσει. Τα δεδομένα στην προσωρινή περιοχή αποθήκευσης της μνήμης του μένουν καλά φυλαγμένα για μερικές ημέρες ακόμα και με λίγο ύπνο. Γενικότερα, όμως, όποιος θέλει να βελτιώσει στο μέγιστο βαθμό τις συνειδητές και ασυνειδήτες επιδόσεις του σε μακροπρόθεσμη προοπτική θα πρέπει να φροντίσει να κοιμάται αρκετά. Αυτό είναι σημαντικό να το θυμούνται και οι γονείς και τα παιδιά, αν θέλουν να εξασφαλίσουν την επιτυχία στις εξετάσεις. Για να επιτευχθεί αυτό οι μαθήτριες και οι μαθητές θα πρέπει να περιορίσουν το χρόνο που αφιερώνουν στον υπολογιστή και το κινητό τηλέφωνο, γιατί η κατάχρησή τους οδηγεί σε αϋπνία και η έλλειψη ύπνου με τη σειρά της σε μαθησιακές δυσκολίες και σχολική αποτυχία.

Είναι πλέον γνωστό ότι και άλλοι παράγοντες, εκτός από τον ύπνο, μπορούν να ενισχύσουν τη μνήμη, όπως, λόγου χάριν, η άσκηση και η υγιεινή διατροφή. Κατά τη διάρκεια της άσκησης νευρικά κύτταρα απελευθερώνουν ένα είδος πρωτεϊνών, οι οποίες είναι γνωστές ως νευροτροφικοί παράγοντες. Ένας εξ αυτών, που ονομάζεται νευροτροφικός παράγοντας του εγκεφάλου, ενεργοποιεί πολλές άλλες χημικές ουσίες που προάγουν την υγεία του νευρικού συστήματος και ωφελούν άμεσα τις γνωστικές λειτουργίες, συμπεριλαμβανομένης της μάθησης. Η νυχτερινή άσκηση, ωστόσο, πρέπει να αποφεύγεται, γιατί προκαλεί αϋπνία.

Η αξία της υγιεινής διατροφής είναι τεκμηριωμένο ότι εκτός από τη συνολική προσφορά στην υγεία βοηθά και στην ενίσχυση της μνήμης με την προσφορά ενέργειας, με τις διάφορες βιταμίνες, τα μέταλλα και τις αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στα τρόφιμα. Τα τελευταία χρόνια έχει δημιουργηθεί μια μεγάλη παρεξήγηση, όσον αφορά τη βοήθεια των βιταμινών και των συμπληρωμάτων διατροφής στην ενίσχυση της μνήμης. Έτσι κάθε χρόνο 2-3 μήνες πριν τις πανελλήνιες έχει γίνει μόδα πολλοί γονείς να ζητούν ιατρική βοήθεια, αναζητώντας το καλύτερο σκεύασμα με βιταμίνες για να το δώσουν στο παιδί τους, με την ελπίδα ότι θα το βοηθήσουν να αντέξει την κόπωση, να ενδυναμώσει τη μνήμη του, να γράψει καλά και να εξασφαλίσει την εισαγωγή του στο πανεπιστήμιο ή στα ΤΕΙ. Αν το παιδί κάνει υγιεινή διατροφή, οι γονείς δεν πρέπει να ανησυχούν, δεν έχουν ανάγκη τα σκευάσματα των βιταμινών και τα συμπληρώματα διατροφής. Αυτά μπορούν ίσως να βοηθήσουν όταν το παιδί δεν διατρέφεται με υγιεινό τρόπο και παρουσιάζει έλλειψη βιταμινών. Είναι, πράγματι, γνωστό σε όλους ότι κάποια παιδιά στην εφηβεία δεν έχουν σωστή διατροφή, λόγω της κουλτούρας της εφηβείας, που σημαίνει πρόχειρα γεύματα εκτός σπιτιού, χωρίς φρούτα, χωρίς σαλάτες, πλούσια σε αλάτι και λίπος. Μόνο τέτοια παιδιά ενδέχεται να βοηθηθούν από τη λήψη συμπληρωμάτων διατροφής και βιταμινούχων σκευασμάτων.

Τα παιδιά στην εφηβεία δεν κοιμούνται νωρίς το βράδυ, λόγω διαβάσματος μέχρις αργά, λόγω χρήσης του διαδικτύου και του κινητού, αλλά και λόγω του βιολογικού τους ρολογιού που κινείται πιο αργά, είτε είναι σπιτόγατοι, είτε διασκεδάζουν. Επιπλέον ξυπνούν νωρίς το πρωί, λόγω των εκπαιδευτικών τους υποχρεώσεων, κόντρα στο βιολογικό τους ρολόι, που τους υπαγορεύει να ξυπνήσουν αργά. Επίσης είναι γνωστό ότι η διατροφή τους δεν είναι σωστή και η άσκηση λείπει, κυρίως λόγω έλλειψης χρόνου. Όλα αυτά λειτουργούν-μαζί με το άγχος-αρνητικά στην προετοιμασία τους για τις πανελλήνιες εξετάσεις.

Φαίνεται, λοιπόν, ότι η σωστή τακτική, για να φθάσει το παιδί στην εφηβεία και στις πανελλήνιες εξετάσεις με αυξημένες πιθανότητες για επιτυχία, είναι η ανάπτυξη σωστών συνηθειών ύπνου, η εκπαίδευσή του στην υγιεινή διατροφή και η προτροπή για άσκηση, γιατί όλα αυτά μειώνουν και το άγχος του, το οποίο είναι σημαντικός παράγοντας αποτυχίας. Σε καμιά περίπτωση δεν είναι σωστή τακτική η χορήγηση συμπληρωμάτων διατροφής και σκευασμάτων βιταμινών. Αυτά και μόνο δεν αρκούν. Ακόμα δεν πρέπει να ξεχνούν οι γονείς, ότι περνάνε στο παιδί (και όχι μόνο) το μήνυμα του ντόπινγκ. Το παιδί μαθαίνει ότι για να αντέξει στην άσκηση και να έχει καλές επιδόσεις

στον όποιο αγώνα του πρέπει να παίρνει συμπληρώματα διατροφής. Και το χειρότερο: μαθαίνει να περιμένει βοήθεια από τη λήψη διαφόρων ουσιών για να λιγοστέψει το άγχος του...

Δημοσιεύτηκε στην εφημερίδα ΝΕΟΣ ΑΓΩΝ στις 29/11/2015