

حال مغز در کدام فصل بهتر است؟

تغییرات فصل بر روی عملکرد مغز و روحیات و شخصیت افراد بسیار تاثیر گذار است. برای مثال در فصل زمستان برخی افراد دچار افسردگی می شوند.

به گزارش خبرنگاران زندگی و سرگرمی گزارش خبر، آیا می دانستید که ممکن است در یک فصل حالتان خوب باشد اما برعکس، در فصل دیگر حوصله نداشته باشید؟ در واقع عملکرد ذهنی در فصل های مختلف دچار تغییر می شود. مطالعات نشان می دهد که با وارد شدن به فصل جدید، ذهن به تغییرات و تحولات اطراف خود پاسخ می دهد که گاهی اوقات این پاسخ مثبت است و گاهی اوقات چندان مثبت نیست.

احتمالاً شما هم این حس های درونی را تجربه کرده باشید و بدانید که راجع به چه چیزی صحبت می کنیم. در این قسمت قصد داریم راجع به نوسانات فصلی که روی وضعیت ذهنی تاثیرگذار است، صحبت کنیم.

جهت و زاویه زمین با خورشید روی همه چیز از جمله رفتار و شخصیت ما اثر گذار است. همچنین اختلالات فصلی یا افسردگی های فصلی هم وجود دارند که می توانند مغز انسان ها را دچار تغییر و تحولاتی بکنند و روی روحیه آن ها اثرگذار باشند. این موضوع کاملاً از نظر علمی به اثبات رسیده است.

به همین دلیل است که درمان های مختلفی از جمله نور درمانی وجود دارد که در این روش، انسان ها جلوی آینه قرار می گیرند که نور مستقیم به آن ها بتابد و احساس شادابی و نشاط در آن ها افزایش پیدا کند. معمولاً این درمان را در فصل زمستان انجام می دهند که همه چیز تیره و تاریک است و یک حس غمگینی در افراد ایجاد می شود.

مغز در کدام فصل بهتر کار میکند؟

معمولاً فصل زمستان با افسردگی و اختلالات ذهنی همراه است. تمرکز، توجه و حافظه افراد در فصل زمستان قدرت کمتری نسبت به همیشه دارد و بسیاری از افراد در این فصل بیش از همیشه از داروهای ضد افسردگی استفاده می کنند. با وجود همه این تفاسیر، می توان نتیجه گرفت که آب و هوا و فصل ها تاثیرات متفاوتی روی مغز و روحیه افراد دارند.

همچنین فصل های متفاوت می توانند روی جسم شما نیز اثرگذار باشند. به عنوان مثال در فصل زمستان خطر مشکلات قلبی عروقی و اختلالات خود ایمنی هم افزایش پیدا می کند. تغییرات دما حتی در هنگام صبح و شب هم باعث ایجاد تغییراتی در سیستم عصبی افراد می شود و الگوی ذهنی آن ها را دستخوش تغییر می کند.

فصل بهار

فصل بهار، فصلی است که در آن گل ها شکوفه می کنند، برگ ها شکل می گیرند و همه چیز رنگ و بوی تازه به خودش می گیرد. فصل بهار تولد دوباره طبیعت است. در این فصل، زندگی احساس خوبی می دهد، طبیعت تغییر می کند و ذهن هم دچار تغییر می شود. در فصل بهار روزها بلند می شود، هوا گرم تر شده و ما به انسان های فعال تری تبدیل می شویم.

اگر فصل بهار را در بیرون از منزل سپری کنید، قطعاً حالتان بهتر می شود. سطوح ویتامین دی با تابش نور خورشید شبیه به نیروی خورشیدی فرابنفش عمل کرده و شما را شارژ می کند. ذهن و روحیه تان را بهبود می بخشد و ورزش در هوای گرم تر و آفتابی تر باعث ایجاد اندورفین بالا می شود و حس خوب را در شما افزایش می دهد.

فصل تابستان

شاید فصل بهار برای شما عاملی برای بهبود روحیه باشد اما فصل تابستان شبیه به یک بمب اتمی عمل می کند. بلند ترین روزهای سال و گرمترین هوا در فصل تابستان است. در نتیجه ساعت درونی بدن تان به شما می گوید که شاد باشید و به بیرون از منزل بروید.

مغز نیز در این دوران فعالیت بیشتری دارد. زیرا هوا روشن تر است و ذهن فعال تر خواهد بود. ارتعاشات تابستانی باعث می شود که شما در آن حس خوبی پیدا کنید. تستوسترون مردان و هورمون های زنانه در فصل تابستان و در اوایل ماه تیر به بالاترین حد خود می رسند.

اگرچه تابستان فصل باران و رنگین کمان نیست اما محرک های زیادی در این فصل هستند که ممکن است تمرکز ما را بگیرند و به یک انسان تنبل تبدیل کنند. البته این اتفاق خیلی هم بد نیست اما تحقیقات عمیق تر نشان می دهد که فصل تابستان فرایند یادگیری و به حافظه سپردن، در پایین ترین سطح خودش قرار دارد.

هوای گرم در فصل تابستان شاید از انرژی بالای شما بکاهد و این اتفاق معمولاً در شهریور و مرداد بیشتر رخ می دهد، زیرا ذهن از این گرما کلافه می شود و نمی خواهد مثل همیشه فعال باقی بماند.

فصل پاییز

هیچ چیز زیباتر از عصر های خنک پاییزی نیست. پاییز جذاب با رنگ های بسیار زیبا! احتمال این که در فصل پاییز تمایل به خوابیدن زیاد داشته باشید، بالا می رود. البته این اتفاق خیلی هم بد نیست، زیرا کیفیت و عمق خواب شما بهبود پیدا می کند.

البته همیشه هم نمی توان گفت که خواب طولانی، یعنی خواب بهتر. از آن جایی که در فصل پاییز روزها کوتاه تر است و نور خورشید کمتر به زمین می تابد، بنابراین احتمال عمیق شدن خواب بالاتر می رود.

پاییز فقط برای چرت زدن نیست. در انتهای فصل تابستان و تغییرات آن به سمت فصل پاییز، بدن شما دوباره جان تازه می گیرد، زیرا دمای آن خنک تر

می شود و عملکرد آن بهبود پیدا می کند. در نتیجه فصل پاییز برای بهبود حافظه، حوصله و توانایی حل مسئله بهتر است.

فصل زمستان

بعضی از افراد در فصل زمستان به افسردگی زمستانی یا افسردگی فصلی مبتلا می شوند. اگرچه که زمستان فصل مورد علاقه تعداد کمی از افراد است اما ممکن است که افسردگی را با خودش به همراه داشته باشد. به همین دلیل است که همه از تعطیلات انتهای سال استقبال می کنند، زیرا دیگر ذهنشان از هوای سرد و تلخ برداشته می شود و به دنبال تازگی و نو شدن هستند.

در فصل زمستان، بدن و ذهن پاسخ بیولوژیکی به تغییرات نور می دهد که بخشی از آن، ساعت درونی بدن خود ماست که می گوید چه زمانی احساس خواب آلودگی کنیم و چه زمانی از خواب بیدار شویم.

هورمون های تنظیم دما، سوخت و ساز و روحیه ما هم دستخوش تغییر می شود. مطالعات نشان می دهد که آزاد سازی سروتونین در فصل زمستان کاهش پیدا می کند. سروتونین هورمونی است که به تنظیم حال خوب و احساس شادابی کمک می کند.

مطالعات نشان می دهد که عملکرد ذهنی در فصل زمستان بهتر است، زیرا بدن می خواهد در این فصل عملکرد های موثرتری را به انجام برساند. و به دنبال اولویت بندی و انجام کارهای پایه ای و دقیق است که معمولا از لحاظ اقتصادی هم بهتر کار می کند.