

# *Người lớn tuổi sử dụng computer*

Nghiên cứu cho thấy người cao niên sẽ cải thiện trí nhớ nếu chịu khó lên mạng Internet. Người lớn tuổi sử dụng computer thì tốt cho trí nhớ chứ không có hại

Theo kết quả nghiên cứu được trình bày tại cuộc hội thảo thường niên của Hội Society for Neuroscience thì người cao niên có thể cải thiện tình trạng minh mẫn và tránh được bệnh hay quên ngắn hạn của tuổi già nếu chịu khó làm việc tìm tòi trên Internet. Một toán chuyên gia của đại học Los Angeles đã “scan” não bộ của 24 cụ cao niên (một nửa những cụ thường xuyên lên internet còn nửa kia thì không) với mục đích tìm xem Internet tác động ra sao lên não bộ các người già .

Nhóm cao niên “lười lên internet” được chỉ dẫn cách sử dụng máy điện toán căn bản rồi được yêu cầu khi về nhà vào internet trung bình mỗi ngày 7 tiếng trong suốt 2

tuần lễ liên tục. Khi họ quay trở lại, các chuyên gia đã sử dụng máy MRI để “scan” não bộ của họ thì thấy lượng máu đổ dồn nhiều hơn vào các mạch máu nhỏ của não bộ. Có nhiều vùng của não bộ đã được tiếp máu nhiều hơn so với trước khi làm thí nghiệm.

Các nhà khoa học nói về não bộ của các cụ cao niên trước đây “lười lên internet” giống như một bộ máy xe hơi được nhấn ga tăng tốc độ chỉ sau 2 tuần lễ “lượn ngang dọc” trên mạng (Net). Các cụ thuộc nhóm nay có tuổi trung bình là 66.8 tuổi. Trước đây, não bộ của các cụ này sử dụng đến nhiều vùng có liên kết với thị giác, phán xét, nhận thức không gian trong cuộc sống hàng ngày. Sau 2 tuần lễ các cụ đọc tin và làm việc với máy điện toán, các nhà nghiên cứu nhận thấy ngoài các vùng nói trên, những vùng khác trong não bộ của các cụ cũng bừng sáng. Đặc biệt vùng não gọi là hồi trán (frontal gyrus) phía trước và trung bộ đã được kích động mạnh mẽ. Đó

là những vùng được biết là có vai trò quan trọng trong việc ra quyết định, trí nhớ và các giải quyết cấp thời. Chúng có khả năng giúp các cụ cao niên tập trung mạnh mẽ hơn,

Các nhà khoa học còn nhận thấy là sau cuộc thí nghiệm não bộ của các cụ trước “lười lên internet” nay đã có sức sống giống như não bộ của các cụ thường xuyên sử dụng internet. Ngoài ra, khi yêu cầu nhóm sau này cũng làm các thao tác giống như nhóm thứ nhất, các nhà khoa học nhìn thấy não bộ của họ đã “sử dụng trí sức mạnh hơn”, có vẻ như tại vì não “đã nhận ra các thao tác quen thuộc” khi lên internet và cảm thấy các thao tác đó dễ dàng hơn rất nhiều. Bác sĩ thần kinh Gary Small, người tham gia vào công cuộc nghiên cứu, nhận định như sau: kết quả cho thấy là những cao niên nào muốn trí nhớ của họ sắc bén trở lại thì không gì hơn là mở “dụng cụ ở trong tầm các ngón tay của họ”. Ông cũng nói có vẻ như xã hội văn minh với nhiều thao tác

kỹ thuật phức tạp đã làm tri não con người trẻ lại theo những cách mà “ngay cả khoa học cũng chưa hiểu tường tận”. (theo Los Angeles Time - Huynh Quang - Cali Today)

Sử dụng internet có thể cải thiện chức năng nhận thức của não

Các nhà nghiên cứu tại Đại học UCLA (California) đã chứng tỏ là trong khi bạn sử dụng internet để tìm kiếm các thông tin, gửi thư điện cho con cháu, mua sách trên mạng ... bạn đã gia tăng khả năng nhận thức của não mà không hay biết.

Cho tới nay người ta vẫn thường khuyên các người lớn tuổi nên chơi ô chữ, các trò chơi đố (puzzles), các trò đố vui (quizzes), sudoku ... tất cả chỉ với mục đích giữ cho chất xám trong não hoạt động tốt. Nhưng từ nay trở đi, chúng ta cũng còn có thể khuyến khích các người lớn tuổi nên “bay lượn” trên mạng. Thật vậy, tạp chí khoa học uy tín American Journal of Geriatric Psychiatry vừa đăng tải một báo cáo của

các nhà nghiên cứu thuộc Đại học UCLA cho biết là đối với các cao niên thường xuyên tìm kiếm thông tin trên internet, một số trung tâm chủ yếu trong não của họ có chức năng kiểm soát tiến trình quyết định và suy luận phức tạp đã được kích thích .. Nói một cách cụ thể hơn thì kết quả nghiên cứu trên đây chứng tỏ là các hoạt động tìm kiếm trên mạng có thể đóng góp vào việc kích thích – và ngay cả cải thiện các chức năng của não.

Trong thí nghiệm, các nhà nghiên cứu đã quan sát 24 người có tuổi từ 55 tới 76. Phần não những người nay có thói quen tìm kiếm thông tin trên internet, còn phần n-  
ửa kia thì không.. Cả hai nhóm đều giống nhau về tuổi tác, trình độ học vấn và phái t-  
ánh.

Tất cả số người trên đây đều được scan não với máy chụp cộng hưởng từ (RMI) trong khi họ đọc sách hoặc tìm kiếm thông tin trên mạng. Máy RMI ghi các biến đổi trong các mạch não hay nói rõ hơn, máy

này dò tìm cường độ phản ứng của các tế bào não bằng cách đo sức chảy của các luồng máu. Kết quả cho thấy là:

- Trong thí nghiệm đọc, não của tất cả các cao niên đều hoạt động mạnh, nhất là tại những trung tâm ngôn ngữ, đọc, tri nhớ và thị giác nằm ở các thùy thái dương (temporal), thùy đỉnh (parietal) và thùy chẩm (occipital) của não.

- Trái lại, trong thí nghiệm Internet, các nhà nghiên cứu đã phát hiện một sự khác biệt rõ rệt giữa hai nhóm đọc và sử dụng internet. Đó là nếu não của nhóm người đọc sách hoạt động mạnh thì não của nhóm “internet” lại hoạt động mạnh hơn ở các vùng thùy trán (frontal) và thùy thái dương (temporal) cũng như ở các hồi chẩm não (circonvolutions cingulaires) kiểm soát tiến trình quyết định và lý luận phức tạp. Giáo sư Gary Small, trưởng nhóm nghiên cứu, nói: “Điều đáng chú ý trong phát hiện của chúng tôi là các hoạt động tìm kiếm thông tin trên mạng đã kích động các mạch

neuron mà việc đọc sách không gây ra được.” Ông nói tiếp: “ Một hoạt động hàng ngày đơn giản như tìm kiếm thông tin trên mạng dường như có thể cải thiện sự vinh nh của não. Điều này chứng tỏ là tuy già, người ta vẫn có thể tiếp tục học hỏi “  
Giáo sư Gary Small cho biết thêm là nhóm của ông sẽ còn tiếp tục nghiên cứu thêm.

Ngày càng nhiều cao niên sử dụng internet  
Theo cuộc thăm dò mới đây của CSA  
(Pháp) thì đã có 46 phần trăm những người trên 50 tuổi sử dụng internet để tiếp xúc với bạn bè và người thân, tra cứu kiến thức và quản lý đời sống hàng ngày.. Một cuộc thăm dò tương tự tại Hoa kỳ cũng xác nhận là ngày càng có nhiều những người thuộc lứa tuổi 50 / 60 vào internet. Điều này sẽ tạo một cơ hội hết sức tốt đẹp cho ngành thương mại trên internet. Chỉ trước đây có bốn hay năm năm, phần lớn các cao niên đều không tưởng tượng là một ngày nào đó, họ sẽ có thể “bay lượn” trên internet.

Tuy nhiên, sự phổ biến của internet cao tốc, sự hạ giảm giá cả các dụng cụ điện tử và khía cạnh “không thể tránh được” của kỹ thuật này đã lôi cuốn các người tuổi trên 50 vào mạng lưới điện tử.

Thật vậy, theo như cuộc thăm dò mới đây của CSA, đã có tới 46 phần trăm người trong lứa tuổi 50/60 sử dụng internet và đại đa số (80 phần trăm) những người này coi mạng lưới là cửa ngõ đi vào thế giới bên ngoài.

Nói rõ hơn, mạng lưới là một cuốn tự điển bách khoa vĩ đại, một phương tiện kỳ diệu giúp chúng ta chu du khắp nơi trong khi vẫn ngồi nhà. Mạng lưới cũng còn là một trong những phương tiện tốt nhất để giữ liên lạc với gia đình và nhất là với các cháu nội ngoại đôi khi sinh sống ở tận bên kia nước Pháp hay ngay cả bên kia đại dương. Cụ Monique, 61 tuổi, tâm sự: “Đứa cháu tôi được tham gia chương trình trao đổi sinh viên tại ngoại quốc. Cháu nó mở một trang blog về hành trình của nó nên tôi có thể



theo dõi sinh hoạt của nó mà chẳng cần nó phải gọi điện thoại về cho tôi mỗi tuần. Thật là tiện lợi!”. Mặt khác, cụ Marie 58 tuổi rất vui mừng khi nhìn được những bức ảnh đầu tiên của cháu mình chỉ một ngày sau khi đưa cháu ra đời ở cách Paris cả ngàn cây số.

Một cuộc thăm dò khác tại Hoa kỳ do [reserchandmarket.com](http://reserchandmarket.com) thực hiện đã cho biết là số người trên 60 tuổi sử dụng internet sẽ tăng trong những năm tới và khuynh hướng này sẽ tạo một cơ hội rất lớn cho thị trường thương mại. Cuộc thăm dò cũng cho thấy là trong năm năm nữa, số người cao niên sử dụng internet ít nhất một lần mỗi tháng sẽ tăng từ 58.2 triệu lên tới 63.7 triệu.

Theo cuộc điều tra của [grandparents.com](http://grandparents.com) thì hiện nay, tại Hoa kỳ đã có tới phân nửa các bậc ông bà sử dụng Internet từ 10 tiếng trở lên mỗi tuần để mua sắm (69%), so sánh giá cả (83%), theo dõi quảng cáo (38%), trao đổi hình ảnh (78%) v.v...

Tưởng cũng nên biết [grandparents.com](http://grandparents.com) là nguồn thông tin trên mạng chính yếu dành cho các bậc ông bà tại Hoa kỳ. Trang web này tạo phương tiện duy trì các mối liên hệ và thắt chặt tinh cảm gia đình. Nội dung trang web này rất phong phú bao gồm các tin tức về hoạt động xã hội, các gợi ý tổ chức du lịch cho cả gia đình hay mua quà tặng cho mọi lứa tuổi. Ngoài ra, sự trao đổi liên thế hệ giữa ông bà, cha mẹ, con cái cũng được dễ dàng hơn nhờ vào blog, diễn đàn, hình ảnh và video...

Sau hết, một nghiên cứu do Demos thực hiện tại Anh nhấn mạnh là internet có thể trở thành một yếu tố giao tiếp xã hội hết sức quan trọng đối với người già nhưng hiện nay hãy còn nhiều trở ngại. Các chuyên gia đề nghị cần phải phát triển những thiết bị thích hợp cho người già cũng như tổ chức những lớp dạy dành riêng cho họ vì nếu không thì một phần lớn lao dân số cao niên sẽ đương nhiên bị gạt bỏ. Hơn nữa, trong những năm tới, số dịch vụ được

cung cấp chủ yếu qua mạng lưới điện tử ngày càng nhiều.

Ghi chú: Theo tôi nghĩ, việc sử dụng internet thật sự có lợi cho trí nhớ của người già nhưng nếu "lướt mạng" mỗi ngày 7 giờ thì e nhiều quá, không tốt cho thị giác và cột sống.