

Ученые из Канады и Японии сосредоточились на нейрогенезе — процессе образования новых нервных клеток в гиппокампе. Гиппокамп — это область мозга, которая отвечает за формирование воспоминаний, связанных с конкретными местами и ситуациями.

Исследователи полагают, что рост новых нейронов нарушает связи между старыми клетками мозга, что приводит к забыванию воспоминаний. В ходе исследования у мышей искусственно вызывали страх перед помещением, ассоциируя его с электрическим шоком.

Затем ученые разделили мышей на группы: одни получили доступ к беговому колесу, другие нет. Через месяц у мышей, которые бегали, наблюдалось снижение тревожности и забывание страха.

Исследователи планируют разработать лекарство, которое будет стимулировать рост нейронов, и испытать его эффективность в лечении посттравматического стресса и наркотической зависимости.

Однако ученые подчеркивают, что физические упражнения и здоровый образ жизни также крайне важны для профилактики и лечения этих заболеваний.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.