

מחקר חדש פורץ דרך: היתרונות הקוגניטיביים של הפלגה איטית בים

Posted on 26 בנובמבר 2024 by עוזי בכר



מחקר שכלל 40 אורחים בהפלגה טרנס-אטלנטית גילה: 5 ימים בלבד בים מביאה תועלת משמעותית, רווחה נפשית ורגשית. מגבירה ב-26% יכולות קוגניטיביות חשובות

Categories: [חדשות](#), [ראשי](#)

Tag: [CUNARD](#), [הפלגה איטית בים](#)

במשך יותר מ-180 שנה, חברת Cunard דוגלת בכוח השיקום של שייט באוקיינוס. מחקר פורץ דרך חדש שנערך באוניית הדגל של החברה, **Queen Mary 2**, מאשר שחמישה ימים בלבד בים יכולים להשפיע לטובה על יכולות קוגניטיביות, כמו זיכרון, חשיבה לוגית, יכולות תפיסתיות ופתרון בעיות, מה שמוכיח שהפלגה טרנס-אטלנטית מביאה תועלת משמעותית, רווחה נפשית ורגשית.

המצאים העיקריים כללו:

***זיכרון:** שיפור של 29% בזכירת מילים, המעיד על ביצועים משופרים של זיכרון לטווח קצר.

***פתרון בעיות:** שיפור של 125% במשימות חשיבה ולוגיות ומרחביות מורכבות.

***תשומת לב:** שיפור של 14% במיקוד במהלך משימות חזותיות.

***הרפיה:** ההרפיה העצמית עלתה ב-158%, בעוד שרמות הלחץ הפיזיולוגיות הכוללות ירדו ב-35%, מה שמסקף את ההשפעה המרגיעה של ההפלה.



קווין מרי 2 - אטריום מרכזי. צילום עוזי בכר

ד"ר ג'ק לואיס (Dr Jack Lewis), מדען מוח, התייחס לממצאים: "מה שבולט עבורי במחקר זה הוא עד כמה כל החלקים משתלבים זה בזה. הזמן של הנוסעים באונייה הפחית בבירור את רמות הלחץ שלהם בהתבסס על מדדים סובייקטיביים ואובייקטיביים. הורמון הסטרס העיקרי, קורטיזול, ידוע בספרות המחקר המדעית כמפריע לתהליכים קוגניטיביים שונים, כך שסביר להניח שהחיזוק בזיכרון וביכולת החשיבה הלוגית שזוהה במחקר זה מיוחס להשפעה משחררת המתח של הפלגות באוקיינוס. זה, בשילוב עם המגוון המדהים של פעילויות מעוררות בסיפונה של אוניית האוקיינוס [?] היחידה בעולם הפועלת באופן קבוע במסלול טרנס אטלנטי, מאפשר למוח של הנוסע לנצל את מלוא הפוטנציאל שלו.

מעבר לממצאים הקוגניטיביים של המחקר, ההצעה הייחודית של Cunard, מספקת מקום ללא תחרות לרגיעה והתחדשות. מהרצאות שובות לב של מומחים בעלי שם עולמי כחלק מתוכנית Cunard Insights ועד לטיפול בריאות מותאמים אישית, כל מרכיב של המסע מתוכנן מתוך מחשבה כדי לטפח רווחה. כל זה מתווסף על ידי שירות White Star המהולל של Cunard, המבטיח שכל רגע בסיפון יובחן על ידי תשומת לב אישית ואלגנטית.

קייטי מקאליסטר (Katie McAlister), נשיאת Cunard, הוסיפה: "המחקר הזה מחזק את מה שידענו מאז ומתמיד - הפלגה ב-Cunard מעניקה הרבה יותר. תוכניות ההעשרה שנאספו בקפידה, חוויות בריאות מותאמות אישית, אוכל ברמה עולמית ושירות White Star הנודע שלנו בשילוב עם ההזדמנות להירגע ולאמץ את השלווה של האוקיינוס, מותירים את האורחים שלנו רעננים, מלאי השראה ומלאי מרץ".

<https://www.youtube.com/watch?v=GM4eyKCmwzA>

ברוכים המצטרפים לקבוצת הפייסבוק "[קרוז חלום של הפלגה](#)" הייחודית בעולם הקרוזים. למעלה מ-15,000 חברים

.There are no comments yet