

VÌ SAO THÓI QUEN KHÓ SỬA?

Thói quen giúp chúng ta hằng ngày, từ việc vút bỏ nhu cầu phải nhớ chi tiết các bước làm bánh, lái xe đến công sở hoặc những thao tác nhiều công đoạn khác. Thói quen xấu, hơn thế, lại ăn sâu cả vào trí óc lẫn hành vi. Chúc

Thói quen giúp chúng ta hằng ngày, từ việc vút bỏ nhu cầu phải nhớ chi tiết các bước làm bánh, lái xe đến công sở hoặc những thao tác nhiều công đoạn khác. Thói quen xấu, hơn thế, lại ăn sâu cả vào trí óc lẫn hành vi. Chúng vừa cực kỳ khó sửa, lại vừa rất dễ hồi sinh, như vẫn thấy ở nhiều người nghiện thuốc. Một nghiên cứu mới đăng trên *Nature*, do Ann Graybiel từ Viện McGovern, Viện công nghệ Massachusetts, nay đã chỉ ra nguyên nhân vì sao: Hình thái hoạt động thần kinh chủ yếu ở một vùng não đặc biệt bị thay đổi khi thói quen hình thành, và thay đổi tiếp khi thói quen đó bị phá vỡ, song nó lại nhanh chóng phục hồi khi có thứ gì đó kích hoạt thói quen đã mất. Vùng não trên có tên gọi là hạch cơ sở - vùng có vai trò quyết định đối với các thói quen, cảm giác nghiện và trình tự học tập. Ở những bệnh nhân bị Parkinson, rối loạn ám ảnh và nhiều rối loạn tâm thần khác, hoạt động của hạch cơ sở bị trục trặc. Trong thí nghiệm của Graybiel, những con chuột học được thói quen rằng có một phần thưởng bằng chocolate ở cuối một mê cung hình chữ T. Khi chúng đang ghi nhớ điều này, các nơon "bật sáng" suốt quá trình chúng chạy qua mê cung, như thể mọi thứ đối với nó đều rất quan trọng. Khi chuột ghi nhớ thói quen cùng với ám hiệu (tiếng nói) trong quá trình chạy tới miếng chocolate, các nơon trong vùng hạch cơ sở cũng kích hoạt. Khi chuột đã thuộc lòng ám hiệu, các nơon liên quan chỉ hoạt động mạnh mẽ ở những phần quan trọng nhất của nhiệm vụ - điểm đầu và cuối của mê cung. Song các nơon này trở nên im lặng khi chuột chạy qua mê cung quen thuộc, như thể chúng tận dụng hiểu biết của mình để tập trung có hiệu quả hơn vào phần thưởng. Các nơon "không liên quan" cũng bật tiếng trong suốt quá trình vượt mê cung. Sau đó, các nhà nghiên cứu bỏ phần thưởng đi, và khiến cho các ám hiệu trở nên vô nghĩa. Sự thay đổi này khiến cho mọi thứ trong mê cung lại trở nên "có liên quan", và các nơon lại bật sáng suốt đường chạy. Cuối cùng các con chuột dừng chạy (từ bỏ thói quen) và thói quen mới tập được trên các tế bào não biến mất. Nhưng ngay khi nhóm nghiên cứu đặt chocolate trở lại, mô hình thần kinh tập nhiễm (do học hỏi mà có), với điểm bắt đầu và kết thúc, lại tái diễn. "Chúng tôi đã cố gắng mô phỏng việc học tập và loại bỏ một thói quen. Nếu một hình thái tập nhiễm được vẫn duy trì ở trong não sau khi hành vi biến mất, có thể đó là lý do vì sao việc thay đổi một thói quen lại khó khăn đến vậy", Yasuo Kubota, thành viên nhóm nghiên cứu, nhận định. "Vì một lý do nào đó, não bộ giữ nguyên ký ức về thói quen, và hình thái này có thể khôi phục nếu các ám hiệu tương ứng với thói quen xuất hiện trở lại. Tình huống đó tương tự như một người đang cố gắng giảm cân, nhưng chỉ cần nhìn thấy một miếng chocolate là có thể phải bắt đầu lại tất cả ý định tốt đẹp đó", Graybiel nói. Nhóm nghiên cứu hy vọng phát hiện sẽ là chìa khóa để tìm ra cách điều trị những thói quen xấu như nghiện ngập, và cách để khuyến khích các thói quen tốt có lợi cho sức khỏe và hạnh phúc. T. An (theo Physorg)