

VĂN PHÒNG KHÔNG CỬA SỔ KHIẾN BẠN MẤT NGỦ 46 PHÚT/ĐÊM

Bí quyết để có giấc ngủ ngon thực sự vào buổi tối có thể không phải là đọc sách, uống sữa hay nước nóng, mà là vị trí bạn ngồi tại nơi làm việc, theo một nghiên cứu mới.

Nghiên cứu mới được đăng tải trên tạp chí *Journal of Clinical Sleep Medicine* hé lộ, môi trường làm việc có thể đóng vai trò vô cùng quan trọng đối với việc thiết lập đồng hồ sinh học bên trong cơ thể chúng ta.

Thống kê của Anh cho thấy, 1/3 người dân nước này đang hứng chịu tình trạng ngủ không ngon giấc vào ban đêm. Hậu quả của tất cả các đêm mất ngủ đó không chỉ là sự thiếu tập trung và tâm trạng không tốt. Ngủ không ngon giấc thường xuyên được phát hiện làm tăng nguy cơ mắc những chứng bệnh nghiêm trọng như béo phì, tim mạch hay tiểu đường, và thậm chí có thể làm giảm tuổi thọ của "khổ chủ".

Những người làm việc trong môi trường hầu như không có cửa sổ, tức là ít tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên ban ngày có giấc ngủ đêm kém ngon giấc và chậm chạp hơn. (Ảnh: Corbis)

Sự căng thẳng, máy tính và đêm công việc về nhà làm thường bị đổ lỗi cho chất lượng giấc ngủ kém. Tuy nhiên, các nhà khoa học nhận định, giấc ngủ của chúng ta có thể chịu ảnh hưởng của mức độ tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên ban ngày.

Các chuyên gia đến từ hai trường Đại học Illinois và Đại học Northwestern ở Mỹ đã phối hợp với các đồng nghiệp thuộc Viện Công nghệ Hwa-Hsia ở Đài Loan tìm hiểu về vai trò của các cửa sổ tại nơi làm việc đối với việc hỗ trợ giấc ngủ. Họ đã tuyển lựa 49 nhân viên văn phòng, với hơn 1/2 số này làm việc ban ngày trong những môi trường gần như không có cửa sổ, trong khi số còn lại được tiếp xúc thường xuyên với ánh sáng tự nhiên ban ngày qua cửa sổ.

Mỗi người tình nguyện đã được phỏng vấn về kiểu giấc ngủ, hoạt động thể chất và lối sống nói chung của họ. Một số người tình nguyện cũng đeo đồng hồ công nghệ cao 24/24 giờ mỗi ngày, trong suốt 2 tuần để đo mức độ tiếp xúc ánh sáng, hoạt động thể chất và thời gian ngủ/thức tỉnh của họ.

Các nhà nghiên cứu phát hiện, các nhân viên văn phòng làm việc ở những nơi không có cửa sổ hoặc ít tiếp xúc với ánh sáng ban ngày tự nhiên trung bình ngủ ít hơn 46 phút mỗi đêm. Trong khi đó, những người ngồi gần cửa sổ được ghi nhận ít có giấc ngủ gián đoạn hơn và chất lượng cuộc sống cũng tốt hơn các đồng nghiệp bị tước đoạt ánh sáng ban ngày.

Chuyên gia giấc ngủ, tiến sĩ Neil Stanley giải thích, cơ thể cần tiếp xúc ánh sáng ban ngày để duy trì các dạng thức giấc ngủ đúng lộ trình. Cụ thể là, ánh sáng thông báo cho cơ thể thức tỉnh và bóng tối cảnh báo cơ thể chìm vào giấc ngủ. Vấn đề với ánh sáng nhân tạo tại các văn phòng hiện nay là chúng không bao gồm ánh sáng xanh dương, bước sóng ánh sáng chúng ta nhận được từ mặt trời, đang kiểm soát đồng hồ sinh học của chúng ta.

Theo các nhà nghiên cứu, khám phá trên ám chỉ, những văn phòng có thiết kế tốt hơn, với nhiều cửa sổ đón ánh sáng tự nhiên ban ngày, có thể tăng cường sức khỏe thể chất và tinh thần của người lao động.