

NÊN TRÁNH XA THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ 1 GIỜ TRƯỚC KHI NGỦ

Các cuộc thăm dò do Quỹ giấc ngủ quốc gia Mỹ thực hiện cho thấy khoảng 95% người Mỹ sử dụng thiết bị điện tử trong vòng một giờ trước khi ngủ. Năm 2013, quỹ này phát hiện rằng 89% người trưởng thành và 75% trẻ em có ít nhất một thiết bị điện tử trong phòng ngủ của họ, chủ yếu là

Các cuộc thăm dò do Quỹ giấc ngủ quốc gia Mỹ thực hiện cho thấy khoảng 95% người Mỹ sử dụng thiết bị điện tử trong vòng một giờ trước khi ngủ. Năm 2013, quỹ này phát hiện rằng 89% người trưởng thành và 75% trẻ em có ít nhất một thiết bị điện tử trong phòng ngủ của họ, chủ yếu là tivi, máy nghe nhạc mp3, máy tính bảng hoặc điện thoại thông minh.

>>> Tác hại của ánh sáng nhân tạo

Theo các chuyên gia, các sản phẩm công nghệ hủy hoại giấc ngủ của bạn bằng nhiều cách. Đầu tiên, ánh sáng và tiếng ồn do những thiết bị này phát ra có thể làm gián đoạn chu kỳ giấc ngủ và làm thay đổi nồng độ hormone liên quan đến giấc ngủ.

Ánh sáng từ màn hình có thể khiến cơ thể nghĩ đang là thời gian ban ngày, ngăn chặn việc sản xuất ra melatonin – một hormone giúp điều hòa giấc ngủ. Tiếp theo, các bản tin trên mạng cũng như trò chơi điện tử có thể làm cho trí não bạn luôn ở trong trạng thái tỉnh táo, khiến nó khó có thể thư giãn và đi vào giấc ngủ.

Các chuyên gia cho biết khi ở chế độ mở, điện thoại di động truyền tải liên tục thông tin với các tháp di động, phát ra bức xạ. Nghiên cứu đã chứng minh những người tiếp xúc với bức xạ điện thoại di động 3 giờ trước khi ngủ sẽ rất khó ngủ và không ngủ sâu. Ngoài ra, các nghiên cứu gần đây phát hiện trẻ em sở hữu các thiết bị điện tử trong phòng ngủ sẽ ngủ ít và chất lượng giấc ngủ thấp hơn so với những đứa trẻ khác.

Vì vậy để bảo vệ giấc ngủ – cơ chế giúp cơ thể phục hồi và tái tạo năng lượng để làm việc và học tập – các chuyên gia khuyên bạn nên có "giờ giới nghiêm" trong phòng ngủ. Đó là một giờ trước khi ngủ, hãy tránh xa hoặc tắt tất cả các thiết bị công nghệ.