

MỆO HAY GIÚP TỈNH TÁO DÙ NGỦ ÍT

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng, chỉ trải qua vài đêm ngủ 7 tiếng đồng hồ hoặc ít hơn cũng đủ khiến bộ não của chúng ta trở nên kém tỉnh táo và phản ứng chậm hơn đáng kể.

Tuy nhiên, giáo sư tâm lý học Richard Wiseman thuộc Đại học Hertfordshire (Anh) đã hé lộ 2 bí quyết đơn giản, nhưng vô cùng hiệu quả giúp chúng ta tạm thời vẫn duy trì được sự tỉnh táo và tránh được một số tổn hại do ngủ ít gây ra. Đó là việc tuân thủ quy luật ngủ 90 phút và ngủ chợp mắt vào ban ngày.

Quy luật ngủ 90 phút

Trò chuyện với các nhà nghiên cứu về giấc ngủ, bạn sẽ sớm khám phá ra rằng, hầu hết họ đều sử dụng một mẹo ít biết để cảm thấy tỉnh táo vào ngày hôm sau. Bí quyết dựa vào kiến thức rằng, một chu kỳ giấc ngủ của chúng ta gồm 5 giai đoạn riêng rẽ, trong đó giai đoạn cuối cùng là ngủ động mất nhanh (REM), gắn liền với các giấc mơ.

Mỗi chu kỳ ngủ này thường kéo dài gần 90 phút, tiếp sau là một khoảng thời gian dừng nghỉ ngắn, khi chúng ta tương đối tỉnh thức, trước khi một chu kỳ ngủ mới bắt đầu. Quá trình này thường lặp đi lặp lại trong tổng cộng 4 - 5 chu kỳ ngủ mỗi đêm. Nói một cách khác, nếu chúng ta ngủ hoàn toàn tự nhiên, không bị chuông đồng hồ báo thức hoặc các dạng nhiễu loạn giấc ngủ khác khuấy động, chúng ta thường sẽ tỉnh thức sau một khoảng thời gian là bội số của 90 phút.

Ảnh: lbknews.com

Điều này đồng nghĩa, bạn sẽ cảm thấy tỉnh táo hơn khi thức giấc vào cuối của một chu kỳ ngủ 90 phút. Bởi vì lúc đó, bạn sẽ gần trạng thái tỉnh thức bình thường nhất.

Để tối đa hóa cơ hội có được điều này, bạn cần lưu ý đến thời điểm muốn thức dậy, sau đó tính ngược theo từng khoảng 90 phút để tìm ra thời gian gần với thời điểm đi ngủ mong muốn của bạn. Chẳng hạn như, nếu bạn muốn thức giấc vào lúc 8 giờ sáng và đi ngủ vào lúc khoảng gần nửa đêm, cách tính ngược như sau: 8h sáng > 6h30 > 5h00 > 3h30 > 2h > 0h30 > 23h đêm. Trong ví dụ này, bạn nên đi ngủ vào lúc khoảng 11 giờ hoặc 12h30 đêm để có thể cảm thấy đặc biệt tỉnh táo khi thức dậy vào 8h sáng hôm sau.

Ngủ chợp mắt ban ngày

Hàng trăm thí nghiệm và nghiên cứu đã chỉ ra vô số lợi ích của việc chợp mắt vào ban ngày. Theo các chuyên gia, việc để cái đầu của bạn nghỉ ngơi dù chỉ vài phút mỗi ngày cũng sẽ giúp bạn có trí nhớ tốt hơn, tỉnh táo hơn, nâng cao thời gian phản ứng, tăng năng suất lao động và góp phần duy trì tình trạng sức khỏe tốt cho bạn.

Điều quan trọng là phải biết thời điểm phù hợp nhất để chợp mắt ban ngày. Các nhịp sinh học tự nhiên trong cơ thể ảnh hưởng tới mức năng lượng của chúng ta trong ngày, nên thời điểm tốt nhất để chợp mắt là khi mức năng lượng sụt giảm. Thời điểm này phụ thuộc vào lúc bạn thức dậy vào buổi sáng.

Dưới đây là một bảng đơn giản giúp hướng dẫn cho bạn:

Thời gian thức dậy buổi sáng

Thời gian hoàn hảo để chợp mắt

6h
13h30

6h30
13h45

7h
14h

7h30
14h15

8h
14h30

8h30
14h45

9h
15h

Đừng lo lắng nếu bạn không thể chìm vào giấc ngủ vào thời điểm chọn mất lý tưởng. Các nghiên cứu chỉ ra rằng, chỉ cần nằm xuống với ý định sẽ chọn mất cũng đủ khiến huyết áp của bạn giảm xuống một cách có lợi.

Nếu bạn muốn cực kỳ tỉnh táo ngay sau một giấc chọn mất ngắn ngủi, hãy uống một tách cà phê hoặc đồ uống có caffein khác ngay trước khi ngủ. Caffein sẽ bắt đầu phát huy tác dụng khoảng 25 phút sau khi uống, đúng vào lúc bạn bắt đầu tỉnh thức.