

PHÁT HIỆN THÊM TÁC HẠI KHI SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI BAN ĐÊM

Nghiên cứu mới đã chỉ ra rằng, dùng điện thoại muộn sẽ khiến bạn không có giấc ngủ ngon và giảm hiệu suất làm việc vào hôm sau.

Một nghiên cứu mới đây của các nhà khoa học thuộc ĐH Washington (Mỹ) đã chỉ ra, sử dụng điện thoại vào ban đêm không chỉ gây hại nghiêm trọng đến giấc ngủ của bạn mà còn khiến hiệu suất làm việc bị giảm sút vào hôm sau.

Trưởng nhóm nghiên cứu Christopher Barnes thuộc trường kinh doanh Foster của ĐH Washington cho biết: "Một chiếc điện thoại thông minh sẽ giúp bạn giải quyết không ít vấn đề ngay cả khi bạn không có mặt ở phòng làm việc".

Tuy nhiên, nghiên cứu của Christopher Barnes cũng đã chỉ ra mặt trái của chiếc điện thoại thông minh hữu ích này. Bên cạnh việc giúp giải quyết công việc năng động hơn thì nó thực sự là kẻ phá hoại hoàn hảo giấc ngủ của bạn. Cùng với đó, nó cũng khiến bạn "ôm" nhiều việc hơn.

Christopher Barnes lý giải rằng: "Chiếc điện thoại với nhiều tiện ích khiến bạn khó lòng có thể dứt ra khỏi khối công việc khổng lồ và thư giãn, đắm chìm trong giấc ngủ say".

Vài nghiên cứu trước đây cũng chỉ ra, ánh sáng màu xanh dương hay ánh sáng phát ra từ điện thoại di động có thể khiến bạn mất ngủ do chúng kích thích cơ thể tạo ra melatonin - chất hóa học kiểm soát đồng hồ sinh học trong cơ thể.

Để chắc chắn hơn, các nhà khoa học tiến hành một thử nghiệm mỗi ngày với 82 người giữ chức vụ quản lý trong suốt hai tuần. Kết quả chỉ ra, những người này sau khi sử dụng điện thoại quá khuya ban đêm có xu hướng mệt mỏi và hay vắng mặt ở cơ quan vào buổi sáng hôm sau.

Nghiên cứu khác được tiến hành với 161 nhân viên văn phòng, Họ sẽ được yêu cầu sử dụng TV, máy tính bảng, laptop, thiết bị điện tử khác... vào tối muộn và đi ngủ. Trước đó, những tình nguyện viên đã được theo dõi về chiều sâu của giấc ngủ khi họ sử dụng điện thoại trước đó.

Sau khi tiến hành so sánh, các nhà khoa học thu được kết quả, không chỉ điện thoại di động mà nhiều thiết bị điện tử khác cũng khiến bạn có giấc ngủ chập chờn và cảm thấy mệt mỏi vào sáng hôm sau. Tuy nhiên, mức độ thiệt hại mà điện thoại gây ra cho giấc ngủ là mạnh mẽ nhất.

Do đó, các chuyên gia khuyến cáo, bạn nên tắt điện thoại di động từ 9h tối để có thể thật sự tận hưởng một giấc ngủ ngon lành, giúp não có thời gian thư giãn tốt nhất, chuẩn bị ngày làm việc mới vào hôm sau.