

TÁC HẠI CHẴNG AI NGHĨ ĐẾN KHI NHẮN TIN QUÁ NHIỀU

Lời cảnh báo với những ai "nghiện" nhắn tin được đưa ra bởi các nhà nghiên cứu khoa học Mỹ.

>>> Bệnh nhắn tin lúc ngủ

Các chuyên gia thuộc ĐH Washington (Mỹ) đã cảnh báo, những ai "nghiện" nhắn tin hay luôn "kè kè" điện thoại bên cạnh cả ngày sẽ gặp một loạt các vấn đề về giấc ngủ. Theo đó, những người càng nhắn tin nhiều vào tối khuya, họ càng khó ngủ.

Các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng, khi nhắn tin, chúng ta cảm thấy bị áp lực khi muốn nhận hồi đáp/trả lời tin nhắn ngay lập tức. Bên cạnh đó, một số người còn đặt điện thoại bên cạnh mình khi ngủ, và họ hẳn sẽ bị thức giấc bởi các tin nhắn đến trong đêm.

Nhà nghiên cứu Karla Murdock thuộc ĐH Washington sau khi tiến hành kiểm tra, đo số lượng tin nhắn và chất lượng giấc ngủ của các tân sinh viên, cô phát hiện ra rằng, các sinh viên năm thứ nhất nhắn tin rất nhiều và họ ngủ rất ít. Không chỉ vậy, những giấc ngủ mà họ có thường không sâu giấc, hay giật mình tỉnh giấc mỗi đêm và luôn buồn ngủ vào ban ngày.

Tiến sĩ Murdock lưu ý rằng, phát hiện này đã củng cố thêm bằng chứng cho mối liên hệ trực tiếp giữa việc sử dụng điện thoại thường xuyên và sự mất ngủ ở thanh thiếu niên, người trẻ tuổi.

Không những thế, nghiên cứu còn chỉ ra, ngoài trao đổi thông tin thông thường, những tin nhắn qua lại mỗi ngày cũng mang theo đó nhiều sự căng thẳng trong tình cảm, bất đồng ý kiến...

Tiến sĩ Murdock chia sẻ: "Tin nhắn đôi khi gây ra nhiều sự hiểu lầm không đáng có, đặc biệt với những ai thích viết tắt. Nó lại càng không phù hợp trong việc thảo luận vấn đề nhạy cảm hay giải quyết căng thẳng giữa các cá nhân. Và đương nhiên, tin nhắn không rõ ràng như một cuộc trò chuyện thẳng thắn, trực tiếp. Bởi vậy, khi có những mâu thuẫn, căng thẳng, bạn nên chọn giải pháp gặp gỡ để nói chuyện, giải quyết khó khăn chứ đừng sử dụng tin nhắn".