

TIẾT GIAO MÙA LÀM CON NGƯỜI BIẾN ĐỔI "KHÓ LƯỜNG"

Các nhà khoa học đã chỉ ra mối liên hệ mật thiết giữa thiên nhiên, thời tiết bốn mùa trong năm với tinh thần, tâm trạng của con người...

Giao mùa là khoảnh khắc thiên nhiên chuyển mình từ mùa này sang mùa khác. Giờ đây, khi mùa hè qua và thu tới cũng là thời điểm đất trời có nhiều sự vận động, thay đổi nhất.

Trong thời khắc như vậy, đã bao giờ bạn thấy mình trở nên vui đột ngột hơn, hay tự dưng buồn vu vơ không lý do? Nếu có thì cũng đừng lo, bởi đó là chuyện bình thường. Khoa học đã chứng minh, thời tiết chuyển mùa mang trong mình một mãnh lực ghê gớm...

Sức mạnh ấy là gì?

Nhiều người sẽ tự hỏi liệu sức mạnh ghê gớm chúng ta vừa đề cập tới là gì? Đó chính là sự tác động tới tâm trạng, cảm xúc và ảnh hưởng tới hành động của thời tiết giao mùa.

Phải chăng khi thấy lá vàng rơi, ai trong chúng ta cũng cảm thấy một nỗi buồn man mác?

Con người là động vật cấp cao, tuy nhiên ít nhiều vẫn chịu những ảnh hưởng từ nhiệt độ, ánh sáng bên ngoài, nhất là khi có sự chuyển đổi tương đối lớn giữa các mùa trong năm.

Chẳng hạn, mùa xuân ấm áp, độ ẩm cao, ánh sáng vừa phải thì sang mùa hè, trời nóng oi, khô hạn và cường độ sáng cực mạnh; tới mùa thu nhiệt độ lại giảm hơn, ánh sáng cũng không còn gắt. Cuối cùng, trời sẽ lạnh vào mùa đông, đây là khoảng thời gian mà nhiệt độ thấp và ánh sáng yếu nhất trong năm.

Tất cả những yếu tố đó tác động lên tâm trạng của mỗi người mà nhiều khi chúng ta không hề nhận biết được, ngoại trừ các chuyên gia. Để chứng minh sự tồn tại của khả năng này, một nhóm nhà khoa học thuộc Viện Tâm thần quốc gia Washington đã tiến hành thí nghiệm sau:

Họ để một người phụ nữ sống một mình trong căn phòng mát mẻ suốt 5 ngày, tắm nước lạnh 1-2 lần/ngày. Đây lại là người phụ nữ có tiền sử thường xuyên buồn bã khi trời nóng nực trong suốt 15 năm liền.

Kết quả thu được thật đáng kinh ngạc: người phụ nữ đã trở nên hào hứng, vui vẻ, không còn gặp phải tình trạng như cũ nữa. Rõ ràng, sự thay đổi nhiệt độ, ánh sáng khi giao mùa có tác động đáng kể tới hiệu ứng tâm lý, tinh thần của con người.

Những tác động không hề dễ chịu

Thời tiết chuyển mùa đem lại không ít rắc rối cho con người. Nếu thời tiết thay đổi quá nhanh, đột ngột và trong thời gian dài sẽ làm khả năng thích nghi của con người không kịp phản ứng. Hệ quả là chúng ta sẽ gặp phải một số vấn đề liên quan tới sức khỏe, thể trạng cũng như tinh thần.

Nguy hiểm nhất có lẽ là việc giao mùa làm tỉ lệ người tự tử tăng vọt. Có thể bạn không tin nhưng sự thật là theo một nghiên cứu tới từ Hàn Quốc, nhiệt độ tăng 1 độ C thì tỷ lệ gia tăng tự tử tăng thêm những 1,4%. Những quan sát được tiến hành từ năm 1820 cũng chỉ ra rằng, vào thời điểm cuối mùa xuân, tỷ lệ tự tử cao nhất trong năm.

Bức ảnh mùa xuân cùng đất trời tươi đẹp...

Người ta lý giải rằng, do mùa đông, thời tiết lạnh khiến con người ta ít ra ngoài, ít gặp những xung đột căng thẳng hơn so với mùa xuân. Nếu sự căng thẳng quá lớn, nhiều và đến đột ngột, hậu quả tất yếu là một ý định tự tử sẽ bộc phát. Truyền thông phương Tây còn đưa tin rằng: "Khi trời ở Anh nhiều sương mù, dãy núi Alpes có gió nóng thì đó là thời kỳ vàng của tự tử".

Đáng sợ không kém là hội chứng trầm cảm theo mùa SAD (- rối loạn cảm xúc theo mùa - Seasonal

affective disorder). Theo đó, chứng bệnh này thường xảy đến vào giai đoạn chuyển mùa - cuối thu đầu đông hoặc cuối xuân đầu hè.

Một nghiên cứu năm 2001, công bố trên tạp chí Archives of General Psychiatry cho biết, những người mắc hội chứng SAD tiết ra hormone melatonin nhiều hơn người bình thường. Đây là loại hormone tiết ra nhiều về đêm, giúp chúng ta ngủ ngon hơn. Tuy nhiên, chúng kích hoạt cảm giác tuyệt vọng và buồn rầu, làm giảm thân nhiệt cơ thể, làm chúng ta yếu đi so với bình thường.

Cảnh buồn... người có vui đâu bao giờ?

Ở mức độ nhẹ nhất, thời tiết giao mùa tác động tương đối tới hành vi, cảm xúc nhất thời của chúng ta. Các công trình nghiên cứu trên thế giới 100 năm gần đây đã kết luận có sự liên quan giữa thời tiết nóng bức với tình trạng gia tăng tội phạm hình sự.

Theo đó, con người ta trở nên hung hăng hơn khi thời tiết quá nóng. Một thống kê ở Mỹ cho thấy, 27% dân số chịu ảnh hưởng khá nhiều từ sự chuyển giao các mùa trong năm. Ví dụ: mùa đông thiếu ánh sáng là nguyên nhân khiến nhiều người bi quan, chán nản, cáu gắt một cách vô cớ, hay mất ngủ và hiếm có hứng thú làm việc.

Tạm kết: Chuyển mùa là những khoảng thời gian thời tiết biến đổi bất thường nhất trong năm, đặc biệt là trong giai đoạn chịu ảnh hưởng sâu sắc của biến đổi khí hậu ngày nay. Để kịp thời thích nghi, đảm bảo sức khỏe để phục vụ cuộc sống, hãy thường xuyên theo dõi tình hình thời tiết để lựa chọn trang phục phù hợp, thức ăn đầy đủ dinh dưỡng hợp lý.