

# BỆNH NHẮN TIN LÚC NGỦ

Ngày càng có nhiều người sử dụng điện thoại trong lúc ngủ, và sau đó không hề nhớ gì về hành động đó.

Không ai lạ với chứng bệnh gọi là mộng du. Giờ đây đang xuất hiện một tình trạng hoạt động trong lúc ngủ khác: nhắn tin. Điện thoại di động là vật bất ly thân của nhiều cá nhân thời hiện đại. Họ dựa vào “đế” để thực hiện nhiều hoạt động trong ngày, từ gọi điện thoại, nhắn tin, kiểm tra thư điện tử hoặc thậm chí soạn thảo văn bản. Và những hành động này trở thành thói quen thường nhật đến nỗi có người bị ám ảnh một cách vô thức trong lúc ngủ.

Chuyên gia về giấc ngủ, tiến sĩ Josh Werber cho hay ngày càng có nhiều người bắt đầu sử dụng điện thoại để gửi tin nhắn trong khi ngủ, và sau đó không hề nhớ rằng mình đã soạn thảo tin nhắn đó. Ông cảnh báo rằng nhắn tin trong lúc ngủ có thể là những hậu quả đáng lo ngại cũng như dẫn đến những vấn đề về sức khỏe vì con người không ngủ đủ giấc và đủ chất lượng. Kênh truyền hình CBS2 của Mỹ dẫn lời cô Megan, 23 tuổi, thú nhận đã gửi tin nhắn cho bạn bè và gia đình trong lúc ngủ, nhưng đến khi thức ai hỏi lại cô đều chẳng nhớ gì đến những hành động trên. “Đồ sạc pin của tôi ở ngay đó, trong góc, nên tôi cứ hay để điện thoại gần sát bên. Tôi đoán là mình thức dậy, gửi tin nhắn và trở về giường ngủ, nhưng tôi không nhớ gì cả”, Megan nói.

Mộng “nhắn tin” đang ám ảnh không ít người trong xã hội hiện đại - (Ảnh: fotolia)

Khi xem lại thời gian nhắn tin, Megan mới phát hiện mình hay gửi tin nhắn vào khoảng 3 đến 4 giờ sáng trong khi lơ mơ ngủ. Đến khi tỉnh dậy, cô tá hỏa khi đọc lại những dòng chữ “rối nùi” và chẳng có nghĩa gì cả trong các tin nhắn trên. Trong khi hành động đó có thể gây bẽ mặt cho chủ chủ và làm hoang mang những người đột nhiên bị dựng dậy nửa đêm khi nghe âm thanh báo tin nhắn, tiến sĩ Werber của Tổ chức EOS Sleep cho hay những người nhắn tin khi ngủ không có đủ giấc ngủ sâu, tức giai đoạn được gọi là chuyển động nhanh của mắt, vốn đóng vai trò hết sức chủ chốt cho những chức năng cao cấp của não.

Laura Hogya, có công việc toàn thời gian nhưng cũng đồng thời là người bị mộng “nhắn tin”, chia sẻ với Đài CBS2 rằng mình thường thức dậy trong tình trạng mệt mỏi và kiệt sức, và không rõ đó là do đã trải qua giấc ngủ trần trọc, hay là do nhắn tin trong lúc lơ mơ ngủ. Cô cho hay mình trong tình trạng nửa thức nửa tỉnh khi ngồi dậy vào giữa đêm để đi vệ sinh hoặc lấy ly nước uống và bắt đầu trả lời những tin nhắn trên điện thoại di động. Nhưng cũng như trường hợp của Megan, cô này cũng chẳng nhớ gì về những hành động lạ mọ gửi tin vào lúc khuya khoắt này. Không giống như các tin nhắn của Megan, tin nhắn của Hogya có nội dung, hay đúng hơn là đọc cũng hiểu, nhưng cô vẫn lo ngại chứng mộng “nhắn tin” một ngày nào đó có thể gây phiền phức cho mình. “Tôi sợ là mình sẽ trả lời thư điện tử của khách hàng trong lúc chẳng có ý thức gì cả”, Hogya thú nhận.

Tiến sĩ Werber đề nghị những người bị chứng trên hãy để điện thoại xa tầm tay trong lúc ngủ, và đây là cách Hogya đang cố gắng thực hiện. Ông cho biết việc giấu điện thoại không những giúp bệnh nhân không gửi tin nhắn trong lúc ngủ, và còn giúp họ ngủ dễ hơn do không bị quấy rầy bởi ánh sáng phát ra từ “đế”. Ánh sáng này được cho là đã gửi thông điệp đến não và khiến não bị khuấy động, dẫn đến những hành động vô thức trên.

Theo tiến sĩ Weber, nên tắt hết thiết bị di động trong nhà trước khi đi ngủ ít nhất 1 giờ. Hiện vẫn chưa có cuộc nghiên cứu nào về mộng “nhắn tin”, nhưng một hiện tượng tương tự là mộng “gửi thư điện tử”, đã được triển khai vào năm 2008.

Các nhà nghiên cứu thuộc Đại học Toledo (Mỹ) đã trình bày một trường hợp phụ nữ 44 tuổi, chuyên soạn thảo thư điện tử trong lúc ngủ say. Bà không hề nhớ gì đến hành động đó khi thức.