

ÁNH ĐÈN ĐÊM ẢNH HƯỞNG ĐẾN TÂM TRẠNG CON NGƯỜI

Sử dụng ánh sáng màu đỏ vào ban đêm để thấp sáng tốt hơn sử dụng ánh sáng màu trắng.

Trong nghiên cứu về chuột được đăng trên tạp chí The Journal of Neuroscience, các nhà khoa học phát hiện ánh sáng màu xanh vào ban đêm có tác động xấu đến tâm trạng của loài động vật này, tiếp đó là ánh sáng trắng.

Chuột tiếp xúc với ánh sáng màu đỏ ít xuất hiện các triệu chứng, dấu hiệu trầm cảm hơn so với chuột tiếp xúc với ánh sáng xanh hoặc trắng.

Sau khi thử nghiệm, các nhà nghiên cứu kiểm tra khu vực não bộ hippocampus của chuột đồng. "Các xét nghiệm hành vi và thay đổi cấu trúc não cho thấy màu sắc của ánh sáng đóng một vai trò quan trọng trong việc hình thành tâm trạng", Randy Nelson, đồng tác giả nghiên cứu, giáo sư thần kinh học và tâm lý học Đại học bang Ohio cho biết.

Đèn ngủ màu đỏ. (Ảnh: Fotolia)

Trong hầu hết các thử nghiệm, tâm trạng của con chuột tiếp xúc với ánh sáng xanh là tồi tệ nhất, tiếp theo là những con chuột tiếp xúc với ánh sáng trắng. Ánh sáng màu đỏ hoặc môi trường tối hoàn toàn không tác động nhiều.

Theo các nhà khoa học, phát hiện trên có ý nghĩa quan trọng đối với con người, đặc biệt là những người có công việc vào ban đêm. "Ánh sáng có thể khiến họ dễ bị rối loạn tâm trạng", Randy Nelson nói.

"Từ nghiên cứu trên, chúng ta có thể sử dụng ánh sáng màu đỏ cho công nhân làm việc ca đêm, ánh sáng đỏ không có tác động tiêu cực đến sức khỏe của họ như ánh sáng trắng", Science Daily dẫn lời ông Randy Nelson nói.

Nghiên cứu xem xét vai trò của các tế bào cảm nhận ánh sáng trên võng mạc gọi là ipRGCs. Nó không có vai trò quan trọng trong việc xác định tầm nhìn của con người nhưng nó cảm nhận ánh sáng, và gửi tín hiệu tới não bộ. Từ đó, nó giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học của cơ thể, tác động tới tâm trạng và cảm xúc con người.

Tracy Bedrosian, một cựu sinh viên đại học tại bang Ohio, Mỹ, đồng tác giả nghiên cứu cho biết: "Ánh sáng ban đêm khiến các bộ phận của não có chức năng điều chỉnh tâm trạng con người nhận tín hiệu như trong ban ngày một cách không cần thiết. Đây là lý do vì sao ánh sáng ban đêm liên quan đến bệnh trầm cảm ở một số người".

"Nếu bạn cần thấp sáng ban đêm trong phòng tắm hoặc phòng ngủ, sẽ tốt hơn nếu bạn chọn ánh sáng màu đỏ chứ không phải ánh sáng trắng", Bedrosian nói.