

RỐI LOẠN GIẤC NGỦ VÌ CÔNG NGHỆ

Ngày càng có nhiều người bị rối loạn giấc ngủ do căng thẳng và sử dụng công nghệ.

>>> 10 rối loạn giấc ngủ kỳ lạ nhất

Thay vì bị thức cả đêm, những bệnh nhân của hội chứng “bán mất ngủ” thường tỉnh giấc khi đang ngủ rồi lại ngủ lại, đặc biệt là vào những ngày bận rộn và căng thẳng, những bệnh nhân này ngủ, nhưng không thực sự sâu.

Giáo sư Nerina Ramlakhan, một chuyên gia về giấc ngủ ở bệnh viện Nightingale Cadio tại London cho biết, những bệnh nhân này tuy đang ngủ nhưng não của họ thì vẫn đang hoạt động.

Bệnh “bán mất ngủ”, khác với bệnh mất ngủ, thường không gây tác hại gì nghiêm trọng. Bệnh nhân thường thức dậy khoảng 30 phút mỗi đêm và sau đó phải mất tới 1 giờ để có thể ngủ trở lại vì trí óc vẫn đang hoạt động.

Các chuyên gia cho rằng bệnh bán mất ngủ có thể liên quan đến việc sử dụng công nghệ quá nhiều.