

## THIẾU NGỦ CÓ THỂ KHIẾN BẠN BỊ "TẦY NÃO"

Theo các nhà nghiên cứu, chỉ 2 giờ đồng hồ thiếu ngủ cũng đủ để khiến bộ não của bạn ngưng kiểm duyệt và lưu trữ ký ức. Và việc "tầy não" như thế này có thể rất dễ thấy khi bạn giảm số giờ ngủ mỗi ngày từ 8 tiếng đồng hồ xuống còn 6 tiếng.

Theo các nhà nghiên cứu, chỉ 2 giờ đồng hồ thiếu ngủ cũng đủ để khiến bộ não của bạn ngưng kiểm duyệt và lưu trữ ký ức. Và việc "tầy não" như thế này có thể rất dễ thấy khi bạn giảm số giờ ngủ mỗi ngày từ 8 tiếng đồng hồ xuống còn 6 tiếng.

Phát biểu tại hội nghị thường niên của Hiệp hội Thần kinh học Mỹ, tác giả nghiên cứu Ted Abel cho biết: "Tôi nghĩ điều thực sự có ý nghĩa trong cuộc sống hiện đại là, giấc ngủ không phải thứ xa xỉ. Nó thực sự vô cùng thiết yếu đối với bộ não và để bộ não hoàn thành đúng chức năng, giúp bạn có thể ghi nhớ và củng cố những sự kiện đã xảy ra với bản thân trong ngày".

Theo tờ Daily Mail, giáo sư Abel và các cộng sự đến từ trường Đại học Pennsylvania (Mỹ) đã xem xét cách những con chuột thí nghiệm bị tước đoạt thời gian ngủ, gây nhiễu loạn quá trình ghi nhớ thông tin. Cụ thể là, các con chuột đã bị giữ cho tỉnh thức trong các khoảng thời gian khác nhau nhằm xác định xem bị mất giấc ngủ trong bao lâu sẽ hủy hoại việc gọi lại ký ức của chúng.

Nhóm nghiên cứu phát hiện, khi tước đoạt thời gian ngủ của các sinh vật thí nghiệm, khả năng lưu trữ thông tin của chúng bị giảm sút. Quan trọng hơn, họ nhận thấy, một khoảng thời gian ngủ rất ngắn bị mất - chỉ 3 giờ đồng hồ (đối với chuột là tương đương 20% thời gian ngủ trong 24 giờ đồng hồ) - cũng đủ để ngăn chặn quá trình củng cố ký ức. Ở người, việc này tương đương với thời gian ngủ hàng ngày giảm từ 8 tiếng đồng hồ xuống còn 6 tiếng.

Nhóm của giáo sư Abel cũng khám phá ra rằng, có một giai đoạn then chốt để củng cố ký ức sau khi học hỏi hoặc tiếp nhận thông tin. Điều này đồng nghĩa, việc mất ngủ ở một số thời điểm nhất định có thể gây hại hơn vào những thời điểm khác. Các nhà nghiên cứu khẳng định, bất kỳ ký ức nào bị mất đi do con người không có đủ thời gian để chộp mắt có thể vĩnh viễn không thể hồi phục được. Do đó, việc ngủ lâu hơn vào đêm tiếp theo sẽ không thể văn hồi được ký ức bị mất.

Neil Stanley, một trong những chuyên gia về giấc ngủ hàng đầu của Anh, nhấn mạnh: "Tầm quan trọng của giấc ngủ là nó cho phép bộ não thực hiện những việc không thể làm ban ngày vì quá bận. Giấc ngủ là thời gian yên tĩnh, mang tới cho bộ não thời gian để làm công tác lưu trữ hồ sơ".

Tiến sĩ Stanley, người đã thành lập các phòng thí nghiệm về giấc ngủ tiêu chuẩn quốc tế tại Đại học Surrey trước khi trở thành chuyên gia tư vấn giấc ngủ tự do, nói thêm rằng, thiếu quá trình củng cố ký ức có thể dẫn tới việc "khổ chủ" quên tiến hành những nhiệm vụ đơn giản, ví dụ như quên lời dặn đi mua cà phê cho chồng hay lời hẹn đi mua sắm cùng bạn.