

THIẾU NGỦ DỄ NỔI CÁU

Người thiếu ngủ có khuynh hướng lo âu nhiều hơn cũng như nhanh nổi cáu hơn so với người ngủ đủ giấc, bởi vì não vốn dễ nhạy cảm với những thứ mà chúng ta không hài lòng khi mệt mỏi.

>>> Thiếu ngủ tăng nguy cơ mắc bệnh Alzheimer

Kết luận trên được đưa ra sau khi các nhà khoa học tại Trung tâm Thần kinh học và tâm thần học của Nhật Bản theo dõi tâm trạng và giấc ngủ của 14 người đàn ông, theo báo The Yomiuri Shimbun ngày 2/7.

Người thiếu ngủ có khuynh hướng lo âu nhiều hơn

Nhóm nghiên cứu đã yêu cầu những người đàn ông này ngủ 4 giờ/ngày trong năm ngày liên tiếp và sau đó ngủ 8 giờ/ngày trong năm ngày tiếp theo.

Đồng thời, nhóm nghiên cứu theo dõi hoạt động não của những người này trong ngày cuối cùng của hai giai đoạn thử nghiệm nói trên.

Sau khi ngủ 4 giờ/ngày và xem các ảnh có khuôn mặt sợ hãi, vùng hạch hạnh nhân (amygdala) của những người tham gia trở nên lạnh lợi hơn so với lúc ngủ 8 giờ/ngày.

Amygdala là một phần ở não được cho là đóng vai trò thiết yếu trong việc xử lý cảm xúc.

Các nhà nghiên cứu còn phát hiện những người có amygdala trở nên lạnh lợi do thiếu ngủ có dấu hiệu trở nên lo lắng hơn, dễ nổi cáu và nhầm lẫn hơn khi được kiểm tra về mặt tâm lý.