GIẤC MƠ GIÚP XOA DỊU NỖI ĐAU TINH THẦN

Khi gặp chuyện buồn hoặc căng thẳng tinh thần, chúng ta thường đi ngủ mong được khuây khỏa. Mới đây, các nhà khoa học Mỹ xác nhận việc nằm mơ thực sự giúp chúng ta vượt qua nỗi buồn.

>>> Sự thật đằng sau những giấc mơ của bạn

Theo nhóm nghiên cứu thuộc Đại học California ở Berkeley, trong giấc mơ, não của chúng ta xử lý các trải nghiệm cảm xúc và điều này giúp lấy đi bớt những ký ức đau buồn. Giáo sư Els van der Helm, đồng tác giả nghiên cứu, giải thích khi ngủ mơ - tức giai đoạn cử động mắt nhanh (REM), các ký ức sẽ được tái hiện và liên kết với nhau trong tình trạng các hóa chất gây stress giảm xuống theo hướng có lợi cho cơ thể.

Trong nghiên cứu, 35 tình nguyện viên trẻ và khỏe được chia thành 2 nhóm và được cho xem 150 tấm hình gây xúc động mạnh, lặp lại 2 lần và cách nhau 12 tiếng. Nhóm 1 được xem hình lần đầu vào buổi sáng và lần hai vào buổi tối, không ngủ giữa 2 lần xem. Nhóm 2 xem hình lần đầu vào buổi tối và lần hai vào sáng sớm, sau một giấc ngủ dài. Kết quả, cảm xúc của nhóm 2 giảm đáng kể trong lần xem hình thứ hai, sau khi ngủ dậy. Ảnh chụp cộng hưởng từ cho thấy giấc ngủ làm cho vùng não chuyên xử lý cảm xúc của họ giảm hoạt động và trong giấc ngủ, hàm lượng hoóc-môn gây stress cũng giảm xuống. Giáo sư Matthew Walker – đồng tác giả nghiên cứu – kết luận giấc mơ là liệu pháp hiệu quả giúp chúng ta loại bỏ những ký ức buồn bã của ngày trước đó.