

CẢNH BÁO: DỪNG THIẾT BỊ ĐIỆN TỬ TRƯỚC KHI ĐI NGỦ

Một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học thuộc Tr

Một nghiên cứu mới nhất của các nhà khoa học thuộc Trung tâm y học Kennedy (Mỹ) cho thấy thanh thiếu niên trước khi đi ngủ lên mạng, nhắn tin... sẽ gây ra các hậu quả xấu như mất ngủ, tinh thần không ổn định và khó khăn trong học tập.

Ảnh mang tính minh họa. (Nguồn Internet)

Các chuyên gia y học khuyên rằng các bậc phụ huynh cần có những can thiệp nhất định đối với những đứa trẻ vì mãi mê các thiết bị điện tử dẫn tới đi ngủ muộn.

Trong quá trình tiến hành điều trị đối với những thanh thiếu niên gặp vấn đề về giấc ngủ, các nhà khoa học phát hiện các thiết bị điện tử như di động và máy tính có ảnh hưởng rất lớn đối với giấc ngủ của chúng.

Kết quả thống kê cho thấy trong thời gian từ 10 phút đến 4 giờ trước khi ngủ của mỗi tháng, thanh thiếu niên trung bình nhận được hơn 3.404 tin nhắn hoặc thư điện tử.

Thanh thiếu niên nam trước khi ngủ rất thích lướt web và chơi điện tử, trong khi đó nữ giới lại thích buôn điện thoại hoặc gửi tin nhắn. Thông thường thanh thiếu niên có độ tuổi càng lớn đi ngủ càng muộn, thời gian sử dụng thiết bị điện tử trước khi ngủ càng dài.

Theo các nhà khoa học, giấc ngủ kém sẽ gây ức chế khả năng nhận thức của thanh thiếu niên khiến chúng gặp rất nhiều vấn đề trong học tập và cuộc sống.