

GIẤC NGỦ ĐIỀU KHIỂN THỜI GIAN CỦA TỰ NHIÊN?

Nhiều người trong chúng ta băn khoăn rằng mình đã ngủ đủ sâu và đủ thời gian chưa, một số thì muốn dành thêm thời gian cho giấc ngủ, trong khi số khác lại muốn giảm bớt.

Và chúng ta nghĩ rằng việc bị thức giấc lúc 2 giờ sáng là điều không tốt cho sức khỏe. Nhưng liệu có phải vậy không?

Thực ra, không ai biết rõ điều này. Các nhà khoa học vẫn chưa giải thích được tại sao động vật lại cần đến giấc ngủ và mỗi loại động vật lại có thói quen ngủ khác nhau.

Tại sao loài sư tử lại dành 15 tiếng một ngày để ngủ, trong khi hươu cao cổ chỉ cần 5 tiếng? Làm thế nào mà các loài chim di cư có thể ngủ khi chúng phải bay liên tục nhiều ngày trời? Và tại sao mà con người càng về già lại càng ngủ ít?

(Ảnh: VNN)

Tạp chí Khoa học Thần kinh số tháng 8 vừa qua đã có một bài giải thích về vấn đề này. Bài báo này đã trích dẫn lời của Jerome Siegel, giáo sư tâm lý thuộc trường đại học California, Los Angeles. Ông cho rằng giấc ngủ cũng là một cách sử dụng thời gian của động vật và điều này giúp chúng ẩn nấp an toàn hơn. Theo cách giải thích đó, sự khác nhau về giấc ngủ của các loài chỉ đơn giản là sự thích nghi đối với những môi trường khác nhau.

Trong cuộc đời, chúng ta dành 1/3 thời gian để ngủ, và điều này có vẻ như không hợp lý. Các nhà khoa học thường gọi điều này là sai lầm lớn nhất của tạo hóa. Nhưng giáo sư Siegel, hiện cũng đang là trưởng khoa sinh học thần kinh thuộc Trung tâm chăm sóc sức khỏe cựu chiến binh của Los Angeles, thì cho rằng: "Nếu coi giấc ngủ là sai lầm của tạo hóa thì việc thức trắng còn là một sai lầm lớn hơn".

Trong lĩnh vực nghiên cứu về giấc ngủ, các chuyên gia hầu hết đều bất đồng về bất cứ giả thuyết nào được đưa ra, và giả thuyết của giáo sư Siegel cũng không phải là ngoại lệ. Một số chuyên gia phản đối rằng khi động vật ngủ, chúng sẽ mất đi độ cảnh giác và giấc ngủ là để phục vụ cho những chức năng thiết yếu khác của cơ thể. Một số ý kiến cho rằng ngủ là quãng thời gian để não bộ củng cố trí nhớ, số khác thì coi giấc ngủ như là nhân tố giúp phục hồi các nơ ron thần kinh bị tổn thương.

Theo giả thuyết tôi, giấc ngủ là quãng thời gian để cơ thể "bảo trì" các nơ ron thần kinh" – Clifford Saper, giáo sư thần kinh học thuộc đại học Harvard, cho biết. Nhưng ông cũng nói thêm, giả thuyết của ông và giáo sư Siegel không phải là khả năng duy nhất.

Giáo sư Siegel nói rằng động vật khi ngủ không hề vô hại như chúng ta lầm tưởng. Vì khi ngủ, thính giác của chúng trở nên nhạy bén hơn với bất cứ loại âm thanh nào. Điều này giải thích được tại sao chúng ta có thể bị đánh thức bởi những tiếng động rất nhỏ.

Người ta cũng nghiên cứu được rằng sự cảnh giác của cá hổ kình khi ngủ cũng như khi chúng thức là như nhau.

Loài dơi nâu được các nhà khoa học coi là loại động vật có vú "lười biếng" nhất. Chúng ngủ 20 tiếng mỗi ngày và chỉ dành ra 4 tiếng để đi săn lúc trời sẩm tối. "Lý do loài động vật này dành nhiều thời gian để ngủ đến vậy là vì giấc ngủ giúp cơ thể chúng tiết kiệm năng lượng và có khả năng nhìn cũng như bay tốt hơn mỗi khi đi săn" – Giáo sư Siegel giải thích.

Đối với con người, chất lượng của giấc ngủ thay đổi dần theo độ tuổi. Trẻ em cần ngủ nhiều và sâu, trong khi người lớn chỉ cần 5 hoặc 6 tiếng ngủ mỗi ngày. "Đây là vấn đề của việc cân bằng sinh học, trẻ em cần giấc ngủ dài và sâu như là điều kiện để phát triển thể chất và trí não" – Giáo sư Siegel nói

Nói tóm lại, dù mặt trời có không mọc hay 24 giờ của chúng ta đều là ban ngày thì động vật vẫn cần phải ngủ. Và tùy theo từng loài động vật mà thời gian thức có thể phụ thuộc hoặc không phụ thuộc vào thời gian ngủ.

Không ai có thể nói rằng một giấc ngủ tốt là điều không cần thiết hay những vấn đề về giấc ngủ không tồn tại. Nhưng theo giả thuyết của giáo sư Siegel, việc mất ngủ có thể không phải là bằng chứng của sự rối loạn của cơ thể. Nếu như giấc ngủ đã trở thành công cụ quản lý thời gian hữu hiệu nhất trong tự nhiên thì việc bạn bị thức giấc lúc 2h sáng đơn giản là vì bạn cần phải hoàn thành một việc nào đó. Vì vậy, việc đơn giản mà bạn cần làm khi đó là bước ra khỏi giường và bắt đầu làm việc.