

# MẤT NGỦ 1 ĐÊM CŨNG LÀM BỘ NÃO "SHUT DOWN" TẠM THỜI!

Một nghiên cứu gần đây đã chứng minh được rằng thậm chí chỉ một đêm không ngủ cũng đủ làm cho bộ não của bạn mất thăng bằng nghiêm trọng.

Dù bạn chỉ một đêm không ngủ cũng đủ làm cho b

Một nghiên cứu gần đây đã chứng minh được rằng thậm chí chỉ một đêm không ngủ cũng đủ làm cho bộ não của bạn mất thăng bằng nghiêm trọng.

Dù bạn chỉ một đêm không ngủ cũng đủ làm cho bộ não của bạn hoạt động không ổn định và nó còn hạn chế khả năng ngay cả với những nhiệm vụ đơn giản nhất. (Ảnh: [www.dallas-sleep.com](http://www.dallas-sleep.com))

Hầu hết không ai có thể phủ nhận rằng mình đã từng vài lần mất ngủ trong quãng đời của mình, với rất nhiều lý do khác nhau. Sự lo lắng, bồn chồn cho một kỳ thi, sự hoàn thành một dự án vào sáng ngày hôm sau, trẻ quấy... tất cả đều là những nguyên nhân có thể làm chúng ta phải thức cả đêm và để rồi phải đương đầu với những tác dụng của nó vào ngày hôm sau.

Chúng ta cũng đã không ít lần tự nhủ rằng một đêm trắng sẽ chẳng ảnh hưởng nhiều đến sức khỏe, nếu như ta chịu khó đi ngủ sớm một chút vào tối ngày hôm sau. Tuy nhiên, điều đó không hoàn toàn đúng trong trường hợp này. Một nghiên cứu mới đây của Trường Đại học Y Pennsylvania - xuất bản trên Tạp chí Neuroscience, cho biết rằng chỉ một đêm mất ngủ cũng có thể làm cho bộ não của bạn bị "shut down" tạm thời!

David Dinges, một trong những tác giả của nghiên cứu này giải thích: "Bạn hãy thử tưởng tượng xem, giả sử bạn đang ngồi trong một căn phòng và xem một bộ phim với các đèn phòng đang được bật sáng. Nếu như bộ não bạn đã buồn ngủ, ánh đèn sẽ vụt tắt một cách đột ngột. Và dù bạn có buồn ngủ hay vẫn tỉnh táo thì sự chuyển đổi giữa 2 trạng thái trên là rất nhanh."

Nhóm nghiên cứu đã sử dụng phương pháp chụp não fMRI (Functional magnetic resonance imaging/phương pháp chụp cộng hưởng từ chức năng). Phương pháp này kiểm soát và đo lưu lượng máu chảy trong não. fMRI cho thấy rằng tại một số vùng trên não xảy ra hiện tượng nhãng trí - không hoạt động tốt ở những người bị mất ngủ hoặc thiếu ngủ và cho kết quả ngược lại ở những người ngủ đầy đủ.

Nghiên cứu cho thấy rằng não bộ thiếu ngủ sẽ đan xen giữa những khoảng thời gian mà não hoạt động gần như bình thường và những khoảng "nhãng trí" nghiêm trọng về khả năng xử lý thị giác và sự tập trung.

Qua nghiên cứu này, chúng ta có thể tự rút ra được một kết luận rằng, dù bạn chỉ tự hành mình bằng một đêm không ngủ cũng đủ làm cho bộ não của bạn hoạt động không ổn định và nó còn hạn chế khả năng ngay cả với những nhiệm vụ đơn giản nhất. Điều này có nghĩa rằng tất cả chúng ta không nên thức cả đêm, thậm chí kể cả việc ngủ ít cũng không nên!