

CON NGƯỜI CÓ THỂ KHÔNG NGỦ TRONG BAO LÂU?

Một người đàn ông Anh tên là Tony Wright đã thức trọn vẹn trong 266 giờ, tức là hơn 11 ngày hồi tháng 5 vừa qua. Anh giữ cho đôi mắt của mình luôn mở bằng cách ăn cà rốt, chuối, bơ, dưa và hạt điều.

Anh chàng kiệt sức này đã phá kỷ lục của Randy Gardner năm 1964 sau khi không ngủ trong 254 tiếng. Tuy nhiên không ai được ghi vào sách kỷ lục Guinness thế giới, do người ta không muốn trao giải cho những người quá mạo hiểm với sức khỏe của mình.

Một số động vật có thể trải qua vài tháng mà không ngủ. Nhưng với hầu hết con người, chỉ một đêm ngủ không tốt cũng đủ làm thay đổi tâm trạng và gây bực bội, khó chịu. Việc không ngủ có thể dẫn đến kém tập trung và mất sáng suốt khi đưa ra quyết định. Vận hành máy móc hay lái xe mà ngủ gật cũng rất nguy hiểm. Việc mất ngủ kéo dài còn có thể dẫn đến ảo giác và bệnh hoang tưởng.

M.T.