

HÃY CHỢP MẮT NGỦ KHI CÓ THỂ

Nếu nghĩ rằng chớp mắt ngủ một chút vào ban ngày có thể làm hỏng giấc ngủ ban đêm thì bạn đã hoàn toàn sai lầm...

Theo kết quả nghiên cứu của Trung tâm Y tế Weill Cornell thuộc Bệnh viện New York thì những lần chớp mắt ngủ vào ban ngày chẳng những không ảnh hưởng đến giấc ngủ đêm, mà thậm chí còn mang lại nhiều lợi ích cho ngày làm việc hôm sau của bạn.

Nhóm nghiên cứu đã đưa ra được bằng chứng vững chắc cho kết luận này sau khi tiến hành các phân tích khoa học trên những người đang có chu kỳ giấc ngủ bình thường.

Theo kết quả nghiên cứu mới, việc ngủ chớp mắt ban ngày không ảnh hưởng gì đến sự ngon giấc vào ban đêm của họ (Ảnh minh họa: Businessweek)

Với nhiều điện cực cùng máy cảm biến gắn trên đầu và cổ tay có tác dụng ghi lại các thông số về tình trạng ngủ và thức, những người là đối tượng của cuộc nghiên cứu được ngủ chớp mắt và ngủ đêm trong phòng thí nghiệm, khi tỉnh giấc họ phải thực hiện phép tính số học, được yêu cầu thử đưa ra một vài quyết định đồng thời được kiểm tra khả năng phản ứng.

Số liệu ghi lại từ các thiết bị cảm biến đã cho thấy: ngay sau khi có một giấc ngủ chớp mắt ngắn cũng như trong cả quãng thời gian 1 ngày sau đó, những người là đối tượng của cuộc nghiên cứu đã cải thiện được một cách đáng kể năng lực nhận thức và tư duy của mình; đồng thời cho phép kết luận rằng việc ngủ chớp mắt ban ngày không ảnh hưởng gì đến sự ngon giấc vào ban đêm của họ.

Vì vậy, sau khi được biết thông tin này, chúng tôi khuyên bạn nên chớp mắt ngủ ngay nếu có thể, sau đó hãy tiếp tục ngủ ngon đêm nay và tin tưởng, lạc quan vào ngày mai.

Đặng Ngọc Yên