

THIẾU NGỦ DỄ BỊ RỐI LOẠN TÂM THẦN

Theo kết quả nghiên cứu từ Trường Y tế Harvard và Đại học tổng hợp California thì nếu ngủ không đủ, bạn sẽ tự làm tăng nguy cơ mắc chứng rối loạn tâm thần cho bản thân. Kết quả chụp cắt lớp cho thấy những bộ não "bị tước đoạt" giấc ngủ thường trở nên mệt mỏi và xuất hiện c

Trước đây người ta đã biết rằng, thiếu ngủ sẽ làm giảm các chức năng trong cơ thể, bao gồm chức năng miễn dịch và trao đổi chất, cũng như làm giảm trí nhớ và khả năng học tập. Tuy nhiên, những bằng chứng về việc thiếu ngủ có mối liên hệ với chứng rối loạn tâm thần thì còn rất hạn chế.

Nghiên cứu này có sự tham gia của 35 người tự nguyện không ngủ trong vòng 35 giờ liên tục. Sau một thời gian căng thẳng vì mất ngủ, những người tình nguyện được yêu cầu nhìn vào một tấm hình được thiết kế đặc biệt để có khả năng truyền cảm mạnh.

(Ảnh minh họa: Vitalaire.com)

Trong lúc đó, nhóm nghiên cứu sử dụng máy chụp cộng hưởng từ để kiểm tra lượng máu lưu thông và tìm ra những phần hoạt động tích cực nhất trong não của những người tình nguyện. Trên ảnh chụp cắt lớp, những người tình nguyện đã được tận mắt chứng kiến hoạt động của những vùng não đã gây cho họ cảm giác buồn chán và tức giận.

Kết quả chụp cho thấy bộ phận não có chức năng xúc cảm của họ phản ứng mạnh hơn 60% so với trước khi mất ngủ.

"Mức tăng này thực sự rất đáng ngạc nhiên" Matthew Walker - thành viên của nhóm nghiên cứu nói: "Chắc chắn là khi thiếu ngủ, bộ não đã được đưa về một trạng thái hoang sơ hơn, khó tạo ra được mối liên hệ giữa hoàn cảnh thực tại với các trải nghiệm đã qua, dẫn đến việc không kiểm soát được xúc cảm và có phản ứng thái quá".

Đó là bằng chứng cho thấy sự liên quan giữa rối loạn giấc ngủ và rối loạn tâm thần, đồng thời cũng góp phần giải thích được một thống kê rất đáng chú ý trước đây là hầu hết những người mắc chứng rối loạn tâm thần cũng bị rối loạn giấc ngủ.

Thuận An