

## XEM TV NHIỀU GÂY CẢM GIÁC THIẾU NGỦ

Những ai dành quá nhiều thời gian ngồi trước màn hình máy tính hoặc TV trước giờ lên giường sẽ luôn cảm thấy mình bị thiếu ngủ, mặc dù thực tế không ngủ ít hơn những người khác.

"Ngày càng có nhiều người sử dụng các phương tiện thông tin điện tử như Internet, hãy nhớ rằng sử dụng nó quá lâu trước khi đi ngủ sẽ khiến mình cảm thấy lúc nào cũng như thiếu ngủ", nhà nghiên cứu đứng đầu Nakamori Suganuma tại Đại học Osaka, Nhật Bản, nói.

Ông và cộng sự đã thu thập thông tin từ hơn 5.800 người Nhật về việc sử dụng thiết bị điện tử trước khi đi ngủ và cảm giác về giấc ngủ. Gần một nửa số người tham gia gắn liền việc thiếu ngủ với việc xem Internet hoặc TV trước khi đi ngủ. Những ai sử dụng lâu hơn thì cũng tự cảm thấy mình ngủ ít hơn.

Nhìn chung, 29% số người sử dụng nhẹ (ít hơn 1,5 giờ) coi các thiết bị điện tử là nguyên nhân của việc thiếu ngủ. Trong khi đó, tới 40% người sử dụng ở mức độ trung bình (1,5-3 tiếng) và 54% người sử dụng nặng (hơn 3 tiếng) có cùng ý kiến như vậy.

Tuy nhiên, việc xem TV và Internet lâu trước khi đi ngủ không liên quan trực tiếp với thời lượng ngủ ít đi. Những người nghiện xem nặng chỉ ngủ ít hơn khoảng 12 phút so với người ít xem. Internet ảnh hưởng tới sự cảm nhận thiếu ngủ nhiều hơn là TV, không chỉ ở người trẻ mà cả ở người già.

M.T.