

# GIẤC NGỦ NGON GIÚP NÃO NHỚ TỐT HƠN.

Theo một thí nghiệm mới được tiến hành bởi các nhà nghiên cứu của trường đại học Y Harvard thì thiếu ngủ sẽ kìm hãm khả năng học những cái mới của não.

Thí nghiệm này đã chỉ ra rằng những ai mà không có được một giấc ngủ ngon trước khi học những thông tin mới sẽ nhớ kém hơn 10% so với những người được nghỉ ngơi tốt. Các nhà nghiên cứu nói đây là một điều đáng lo ngại bởi vì thời gian ngủ hằng đêm của mọi người ngày một giảm xuống.

Vùng hippocampus của não  
(Ảnh wikipedia)

Nhà nghiên cứu Seung-Schik Yoo thuộc trường đại học Y Harvard ở thành phố Boston, bang Massachusetts, Mỹ và các đồng nghiệp của mình đã yêu cầu 14 tham gia thí nghiệm không ngủ trong một đêm bằng cách chơi cờ và kiểm tra email trong phòng thí nghiệm. Những người này hoàn toàn không ngủ cho đến chiều ngày hôm sau và sau đó họ được cho xem 150 tấm hình trước khi đi ngủ.

Sau hai đêm nghỉ ngơi, những người này được yêu quay trở lại phòng thí nghiệm chỉ để ký một vài giấy tờ. Nhưng các nhà nghiên cứu đã làm họ ngạc nhiên bằng cách cho họ làm một bài test nhỏ với yêu cầu là chọn ra 150 tấm hình mà họ đã được xem trước trong tổng số 225.

Họ đã tìm chính xác 74% tổng số 150 tấm hình mà họ đã xem trước đây. So với những người có giấc ngủ ngon trước khi xem 150 tấm hình vào lúc bắt đầu cuộc thí nghiệm thì tỉ lệ này là 86%.

Những hình ảnh não được chụp bằng máy quét fMRI vào lúc những người tham gia thí nghiệm xem những tấm hình lần đầu cho thấy rằng thiếu ngủ đã làm giảm sự hoạt động của vùng hippocampus, một vùng ở não liên quan đến quá trình xử lý kí ức. Yoo cho biết "cuộc nghiên cứu này chỉ ra rằng não cần phải được nghỉ ngơi trước khi tiếp và lưu trữ thông tin để xử lý."

Các thí nghiệm trên chuột cũng cho thấy thiếu ngủ có thể làm gia tăng nồng độ của hóc môn gây stress ở não. Hậu quả là các hóc môn này sẽ làm gián đoạn hoạt động của thần kinh ở vùng hippocampus. Yoo nói có thể là một cơ chế tương tự đã làm giảm khả năng nhớ ở những người

thiếu ngủ.

Các nghiên cứu trước đó khẳng định rằng một đêm nghỉ ngơi tốt sau khi học có thể cải thiện việc học. Nhưng Yoo nói rằng thí nghiệm của ông ta là thí nghiệm đầu tiên từ trước đến nay chứng minh sự quan trọng của giấc ngủ ngon trước khi tiếp thu các thông tin mới.

Tuy nhiên ông nói thêm rằng "Chúng tôi vẫn chưa trả lời được câu hỏi ngủ bao nhiêu tiếng đồng hồ là đủ?"

Thế Kiệt