

## BUỒN HÔM TRƯỚC, TỈNH TÁO HÔM SAU

Những ai lên giường với tâm trạng cô đơn buồn bã sẽ được bù đắp vào sáng hôm sau bằng sự gia tăng đáng kể hàm lượng hoóc môn kích thích năng lượng cho cơ thể.

(Ảnh: imagesource)

Nhóm nghiên cứu tại Đại học Northwestern, Illinois, Mỹ, đã nghiên cứu hàm lượng hoóc môn stress ở 156 người tuổi từ 54 đến 71. Họ nhận thấy tâm trạng khi ngủ ảnh hưởng tới hàm lượng cortisol - hoóc môn nạp năng lượng cho cơ thể. Mỗi ngày, họ lấy mẫu nước bọt 3 lần và yêu cầu những người tham dự ghi lại nhật ký về cảm giác của mình mỗi đêm.

Cortisol giúp cơ thể gia tăng hàm lượng đường trong máu và huyết áp do phản ứng với stress nhưng cũng gây ra những thay đổi trong tâm trạng và ký ức. Hàm lượng hoóc môn này thường cao khi mọi người tỉnh dậy và gia tăng trong vòng hơn 30 phút. Chúng lại giảm đi khi đến giờ ngủ.

Emma Adam, người đứng đầu nghiên cứu, nói: "Bạn đi ngủ với tâm trạng cô đơn, buồn bã, mệt mỏi, vì vậy vào sáng hôm sau hàm lượng hoóc môn này sẽ trỗi dậy để mang lại cho bạn năng lượng cần thiết trong ngày mới".

Những ai giận dữ trong ngày cũng có hàm lượng cortisol khi đi ngủ cao hơn. "Hàm lượng cortisol cao vào buổi tối là một dấu hiệu sinh học về một ngày tồi tệ", Adam nói.

Nghiên cứu còn thấy những ai có hàm lượng cortisol thấp vào buổi sáng sẽ dễ dàng thấy mệt mỏi hơn trong ngày. "Hệ thống stress được cấu tạo để diễn giải mọi trải nghiệm xã hội thành những phản ứng sinh học", Adam giải thích. "Chúng được thiết kế như một ống dẫn từ thế giới bên ngoài tới thế giới bên trong để chúng ta có thể phản ứng tốt hơn với hoàn cảnh xã hội".

M.T.