

Những quan niệm sai lầm phổ biến về việc ngủ

Câu hỏi 1

Nếu không ngủ đủ vào các ngày trong tuần, chúng ta có thể ngủ nhiều hơn vào các ngày nghỉ để bù cho số giờ ngủ còn thiếu!

Câu trả lời 1

Nếu bạn không ngủ đủ số giờ cần thiết trong thời gian dài, điều này có thể tích lũy thành “nợ ngủ”. Các nghiên cứu thực nghiệm đã được tiến hành ở những người khỏe mạnh. Trước tiên, những người này giảm số giờ ngủ trong từ một đến hai tuần và sau đó ngủ đủ từ hai đến ba đêm. Kết quả cho thấy khả năng chú ý liên tục, trí nhớ làm việc và khả năng đọc hiểu của họ vẫn chưa trở lại mức ban đầu. Do đó, “ngủ bù” trong ngày nghỉ có thể làm giảm bớt các vấn đề do thiếu ngủ, nhưng không thể hoàn toàn bù đắp cho những hậu quả tiêu cực của “nợ ngủ”.

Nợ ngủ

Câu hỏi 2

Ngủ ít không phải là vấn đề!

Câu trả lời 2

Thiếu ngủ sẽ làm tăng nhiều rủi ro cho sức khỏe, chẳng hạn như:

⚡ Trẻ em **ngủ ít hơn 10 giờ mỗi ngày** có thể gặp nguy cơ béo phì cao hơn. **89%** ↑

⚡ Thanh thiếu niên **ngủ ít hơn 7 giờ mỗi ngày** có thể tăng:

43% ↑ Các hành vi mạo hiểm (ví dụ: sử dụng ma túy và rượu, quan hệ tình dục không an toàn và hành vi phạm tội, v.v.)

55% ↑ Các vấn đề về tâm trạng, như lo âu và trầm cảm.

⚡ Người lớn **ngủ ít hơn 7 giờ mỗi ngày** (so với những người ngủ 7 - 8 giờ) có thể làm tăng:

45% ↑ Nguy cơ mắc hội chứng chuyển hóa (ví dụ: béo phì, tiểu đường, tăng huyết áp và rối loạn mỡ máu)

48% ↑ Nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành

15% ↑ Nguy cơ đột quỵ

Ngoài ra, giấc ngủ rất quan trọng để cơ thể và não bộ của chúng ta hoạt động tốt vào ban ngày. Giấc ngủ chất lượng cần thiết sẽ duy trì sức khỏe thể chất và tinh thần, như thúc đẩy quá trình trao đổi chất, sửa chữa các hao tổn về sức khỏe, củng cố trí nhớ và điều chỉnh cảm xúc. Người lớn, thanh thiếu niên và trẻ em được khuyến nghị số giờ ngủ cần thiết mỗi ngày lần lượt là “7 đến 9 giờ”, “8 đến 10 giờ” và “9 đến 11 giờ”. Ngủ ít hơn số giờ khuyến nghị này trong thời gian dài có thể làm rối loạn trạng thái sức khỏe, không thể hoạt động ở mức tối ưu.



Câu
hỏi 3

Ngủ 8 tiếng là đủ khỏe mạnh!

Câu
trả lời 3

Chất lượng giấc ngủ và số giờ ngủ đều quan trọng đối với sức khỏe của chúng ta! Một số người thức dậy vào ngày hôm sau cảm thấy mệt mỏi sau 8 tiếng ngủ. Điều này có thể là do chất lượng giấc ngủ chưa tốt. Nếu bạn gặp phải tình huống như vậy, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ gia đình của bạn càng sớm càng tốt!

Câu
hỏi 4

Xem ti vi hoặc sử dụng điện thoại di động trên giường là điều hữu ích để thư giãn và giúp dễ ngủ!

Câu
trả lời 4

Việc liên tục nhận các kích thích âm thanh và ánh sáng sẽ làm cho việc thư giãn trở nên khó khăn hơn. Ngoài ra, ánh sáng xanh từ màn hình các thiết bị điện tử sẽ làm rối loạn não bộ, ức chế sản xuất melatonin và làm chậm quá trình bắt đầu giấc ngủ. Nên ngừng sử dụng các thiết bị điện tử từ trước một giờ trước khi đi ngủ.



Câu
hỏi 5

Tập thể dục nhiều hơn có thể giúp bạn ngủ ngon hơn vào ban đêm!

Câu
trả lời 5

Tập thể dục cường độ vừa phải (ví dụ: yoga, giãn cơ, đi bộ, v.v.) trước khi đi ngủ có thể giúp chúng ta dễ ngủ hơn và có giấc ngủ chất lượng tốt hơn. Tuy nhiên, tập thể dục cường độ mạnh có thể kích thích hệ thần kinh, khiến việc ngủ trở nên khó khăn. Nói chung, chúng ta nên tránh các hoạt động thể chất nặng từ trước 90 phút trước khi đi ngủ.



Nếu bạn muốn có giấc ngủ tốt hơn, hãy đọc một số mẹo tại đây!
“Ngủ ngon, sống khỏe”



Ngủ ngon, sống khỏe



Những quan niệm sai lầm
phổ biến về việc ngủ

