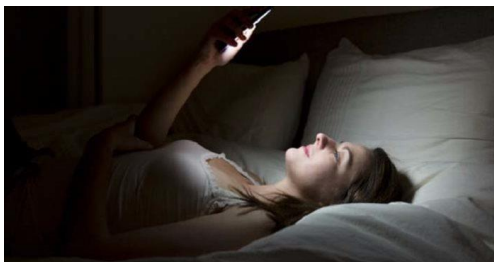


# Kết quả khi không đưa điện thoại lên giường trong 2 tuần



Những người có thói quen lướt facebook, kiểm tra email, đọc báo... trên điện thoại trước giấc ngủ đêm sẽ không thể bỏ qua bài viết này.

Dưới đây là một cuộc trải nghiệm 2 tuần hoàn toàn không mang điện thoại lên giường ngủ trong suốt thời gian ngủ vào ban đêm của một phụ nữ Mỹ. Và cô đã chia sẻ tiến trình cảm xúc của mình khi quyết "cai điện thoại trên giường ngủ" trên Prevention.

## 1. Bồn chồn và khó ngủ

5 đêm đầu tiên, tôi thường xuyên thức giấc vào giữa đêm khi mơ thấy mình bị mất chìa khóa, ư và kính mắt. Thay vì cầm điện thoại như trước, tôi phải tự nói với mình rằng phải cố ngủ tiếp. Vì tôi có thói quen kiểm tra email hoặc Instagram khi bất chợt tỉnh giấc vào lúc 3 giờ sáng.

Thật khó tin, sau đó tôi đã mơ 2 lần thấy mình kiểm tra điện thoại. Tỉnh dậy không có gì cả nên tôi vô cùng khó chịu.

## 2. Dần dần bớt căng thẳng

Kết thúc tuần đầu tiên, tôi nhận ra mình dần ít buồn bực và căng thẳng hơn vào buổi sáng ngủ dậy cũng như thời gian còn lại trong ngày.

Không có điện thoại báo những email khẩn cấp hoặc cập nhật thông tin từ phương tiện truyền thông tôi hạn chế tiếp nhận những thông tin gây lo lắng trong suốt chu trình giấc ngủ.

Email của khách hàng, những thông tin chấn động trên mạng xã hội... không còn là mối vướng bận giấc ngủ trong đêm.

## 3. Ngủ nhiều hơn

Khoảng thời gian và chất lượng giấc ngủ của tôi được cải thiện đáng kể trong quá trình thực hiện "cai điện thoại trong phòng ngủ". Điều này không có nhiều bất ngờ.

Nếu cầm lấy điện thoại mỗi khi thức giấc vào giữa đêm, rõ ràng bạn sẽ ngủ được ít hơn. Vì không có điện thoại nên tôi không thể kiểm tra email, thay vào đó sẽ phải cố ngủ tiếp.

Sau 2 tuần thử nghiệm, tôi thực sự có những giấc ngủ xuyên suốt đêm. Không những thế, giấc ngủ của tôi được phục hồi hơn cả mong đợi.

Chỉ sau vài ngày, não của tôi dần quen với mặc định đêm là để ngủ, không phải để nhìn chằm chằm vào điện thoại. Cuối cùng, lần đầu tiên trong nhiều năm, tôi có thể ngủ ngon xuyên đêm mà không thức dậy giữa chừng.

## 4. Khỏe mạnh hơn

Trước đây, tôi luôn tự chẩn đoán mình mắc những căn bệnh nguy hiểm dựa vào những triệu chứng hay gặp. Trong suốt một thời gian dài, tôi không bao giờ nghĩ rằng: "Có thể mình bị cảm lạnh" mà thay vào đó nghĩ: "Mình bị sốt xuất huyết Dengue".

Chỉ vài ngày sau khi thực hiện "cai điện thoại trong phòng ngủ", tôi đã thấy sức khỏe của mình tất cả xuất phát từ thói quen nhìn màn hình điện thoại quá nhiều và thiếu nghỉ ngơi.

Ví dụ, trước đây, đôi mắt tôi luôn bị khô và rát, vì thế tôi nghĩ tôi sắp bị mù. Còn khi các ngón tay và cổ tay đau nhức, ý nghĩ mình bị viêm khớp luôn xuất hiện trong đầu.

Những triệu chứng trên biến mất chỉ sau vài ngày, những lo lắng thái quá về các vấn đề bệnh tật cũng không còn. Và tôi tự chẩn đoán mình bị viêm dây chằng do cầm điện thoại ở sai tư thế trong nhiều giờ liền mỗi ngày.

## 5. Làm việc tốt hơn

Sau vài ngày không trả lời email từ giường ngủ, tôi nhận thấy rằng không có gì xấu xảy ra. Công việc của tôi vẫn theo đúng tiến độ, sếp không hề phàn nàn và mọi việc đều diễn ra suôn sẻ.

Ngủ ngon hơn giúp công việc của tôi hiệu quả hơn, tăng năng suất và giảm lỗi sai. Vì tâm trạng vui vẻ và phần chấn hơn, nên tôi cũng có những hành vi tốt hơn với đồng nghiệp. Tôi sẵn sàng giúp đỡ người khác, cười đùa với tất cả mọi người.

### **Hiểm họa khôn lường từ thói quen dùng điện thoại ban đêm**

Hóa ra, để có một sự cân bằng giữa cuộc sống và công việc, bạn cần phải tách biệt 2 thứ này rõ ràng. Dành tối thiểu 8 tiếng/ngày tách khỏi hoàn toàn chiếc điện thoại, thiết bị luôn mang công việc vào cuộc sống của chúng ta.

Thật ra, điều này rất dễ thực hiện, ai cũng làm được nếu hiểu được tác hại của thói quen sử dụng điện thoại trên giường ngủ.

Các nhà khoa học đã phát hiện ánh sáng xanh phát ra từ điện thoại làm cho não ngừng sản xuất melatonin, khiến chu trình của giấc ngủ bị gián đoạn, gây hậu quả nghiêm trọng.

### **Quy tắc hạn chế sự ảnh hưởng của điện thoại tới sức khỏe:**

Không sử dụng điện thoại quá 1,5 giờ trước khi ngủ.

Không nằm nghiêng hay nằm sấp khi xem điện thoại.

Điều chỉnh độ sáng của màn hình.

Không để màn hình đối diện thẳng vào mắt.