

Giới trẻ ngày càng bị mất ngủ vì áp lực thi cử

10:30 05/03/2026

Mất ngủ không chỉ là nỗi ám ảnh của người trưởng thành mà còn trở thành vấn đề phổ biến ở người trẻ. Đặc biệt, vào giai đoạn ôn thi, nhiều em phải “chiến đấu” với giấc ngủ chập chờn, đầu óc căng như dây đàn. Vậy nguyên nhân đến từ đâu và làm sao để hỗ trợ tinh thần các em vượt qua giai đoạn này một cách an toàn?

Áp lực học hành - kẻ giấu mặt khiến tuổi teen mất ngủ

Mỗi mùa thi đến gần, nhiều học sinh rơi vào trạng thái căng thẳng kéo dài khi khối lượng bài vở tăng cao, lịch ôn tập dày đặc và áp lực điểm số ngày càng lớn. Việc học ngày học đêm, luyện đề liên tục cùng với kỳ vọng từ gia đình và nhà trường khiến không ít bạn trẻ luôn trong trạng thái lo âu, đầu óc khó thư giãn. Thay vì được nghỉ ngơi sau một ngày học tập, nhiều em lại phải đối mặt với những đêm trằn trọc, suy nghĩ miên man về bài vở, kết quả thi cử và nỗi sợ không đạt được mục tiêu đã đặt ra.

Khi tình trạng này kéo dài, đồng hồ sinh học dễ bị đảo lộn, cơ thể khó đi vào giấc ngủ sâu, sáng dậy mệt mỏi, thiếu năng lượng. Lâu dần, việc thiếu ngủ không chỉ ảnh hưởng đến trí nhớ và khả năng tập trung mà còn khiến tâm trạng trở nên nhạy cảm, dễ cáu gắt hoặc chán nản. Đây chính là vòng xoáy âm thầm khiến nhiều học sinh rơi vào trạng thái suy giảm tinh thần mà đôi khi chính các em cũng không nhận ra.



Áp lực học hành khiến nhiều bạn trẻ bị mất ngủ

Khi mất ngủ trở thành dấu hiệu của suy nhược thần kinh

Ở lứa tuổi học sinh, mất ngủ kéo dài kèm lo âu, hồi hộp, khó thở, trằn uất nhẹ có thể là dấu hiệu của rối loạn lo âu hoặc suy nhược thần kinh – một tình trạng đang ngày càng phổ biến nhưng lại ít được nhận diện đúng.

Những biểu hiện thường thấy:

- Khó vào giấc, ngủ không sâu, hay tỉnh giấc lúc nửa đêm.
- Tâm trạng buồn bã, dễ cáu gắt, mất động lực học tập.
- Cảm giác chán nản, sợ thi cử, tự ti về bản thân.
- Hồi hộp, tim đập nhanh khi gặp áp lực.
- Giảm khả năng ghi nhớ, học trước quên sau.



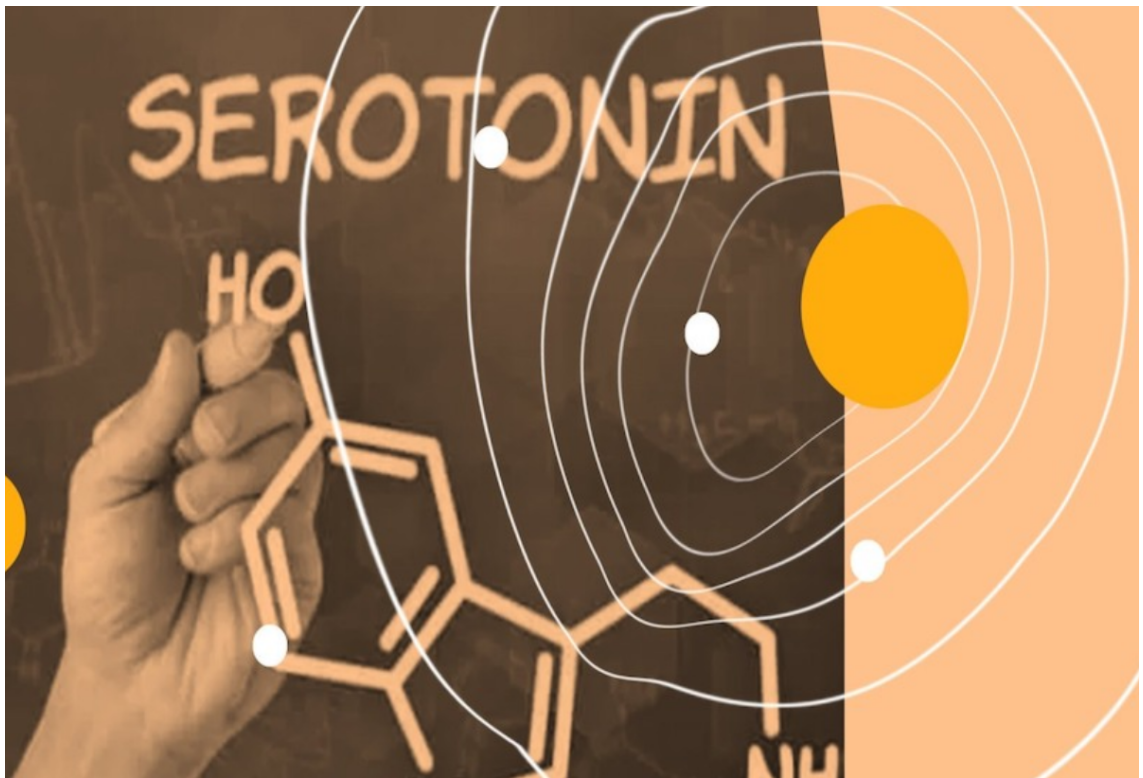
Giảm khả năng ghi nhớ, học trước quên sau do mất ngủ quá lâu

Nếu không được hỗ trợ đúng cách, tình trạng này dễ kéo dài, làm giảm chất lượng cuộc sống, ảnh hưởng đến thành tích học tập và mối quan hệ gia đình.

Thủ phạm phía sau: sự thiếu hụt serotonin

Trong não bộ, serotonin là một chất dẫn truyền thần kinh quan trọng, đóng vai trò điều hòa cảm xúc, giấc ngủ và cảm giác thư giãn của cơ thể. Khi mức serotonin ổn định, con người thường cảm thấy dễ chịu, tinh thần tích cực và khả năng đi vào giấc ngủ cũng trở nên tự nhiên hơn. Tuy nhiên, trước áp lực học hành kéo dài, lo lắng quá mức hoặc căng thẳng liên tục, quá trình sản sinh serotonin có thể bị rối loạn, khiến não bộ khó duy trì trạng thái cân bằng vốn có.

Ở nhiều học sinh, sự suy giảm serotonin diễn ra âm thầm nhưng lại tác động rõ rệt đến cảm xúc và hành vi hằng ngày. Đây được xem là một trong những nguyên nhân sâu xa khiến nhiều bạn trẻ dễ rơi vào trạng thái hồi hộp, lo âu bất thường; mất ngủ triền miên, khó thư giãn đầu óc; tâm trạng trầm uất, giảm hứng thú học tập và dần thu mình khỏi các hoạt động xã hội. Khi tình trạng này kéo dài, vòng xoáy thiếu ngủ – căng thẳng – suy giảm cảm xúc càng trở nên rõ rệt, khiến quá trình phục hồi tinh thần gặp nhiều khó khăn hơn.



Căng thẳng mệt mỏi làm thiếu hụt serotonin, từ đó gây mất ngủ

Vì vậy, tăng cường serotonin được xem là một trong những hướng tiếp cận quan trọng nhằm giúp các em ổn định thần kinh và cải thiện giấc ngủ theo hướng lâu dài, bền vững hơn.

Giải pháp an toàn từ thảo dược - giúp thanh thiếu niên lấy lại giấc ngủ tự nhiên

Xu hướng mới hiện nay là sử dụng các thảo dược có khả năng kích thích cơ thể tự sản sinh serotonin nội sinh, giúp cải thiện giấc ngủ và tinh thần một cách tự nhiên. Một số dược liệu nổi bật được giới chuyên gia đánh giá cao bao gồm:

Hợp hoan bì: Giúp tăng serotonin tự nhiên, sạc lại pin tinh thần, nên cải thiện tâm trạng, giảm lo âu, hỗ trợ an thần hiệu quả.

Toan táo nhân: Tác dụng an thần, giảm hồi hộp, khó ngủ, đặc biệt phù hợp với người trẻ hay mộng mị, căng thẳng.

Uất kim: Giúp giải uất, giảm trầm cảm nhẹ, cải thiện lưu thông khí huyết.

Ngũ vị tử: Trấn tĩnh hệ thần kinh, giúp ngủ sâu và tăng khả năng tập trung.

Viễn chí, hồng táo: Bổ não, tăng trí nhớ, giúp tinh thần tỉnh táo, minh mẫn hơn khi học tập.



Hợp hoan bì có tác dụng an thần, ngủ ngon tự nhiên.

Tại Việt Nam, một sản phẩm chứa các thảo dược kể trên đã được phân phối rộng rãi và nhận phản hồi tích cực từ người tiêu dùng. Theo khảo sát của Tạp chí Kinh tế Việt Nam, 95% người dùng hài lòng sau khi sử dụng đều đặn. Sản phẩm còn vinh dự đạt danh hiệu “Thương hiệu mạnh Quốc gia”. Đây là minh chứng mạnh mẽ khẳng định chất lượng, độ tin cậy và tính an toàn của sản phẩm này khi dùng lâu dài.

Mất ngủ ở thanh thiếu niên vì áp lực học hành không chỉ là một hiện tượng tức thời mà có thể kéo theo nhiều hệ lụy đáng lo về thần kinh và tâm lý. Phát hiện sớm, hỗ trợ đúng cách và chọn giải pháp an toàn từ thảo dược là hướng đi thông minh, giúp các em vượt qua giai đoạn “bão tố” này một cách vững vàng và khỏe mạnh.

Khánh Vũ

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Kim Thần Khang - Hỗ trợ giúp dưỡng tâm, an thần, tăng cường lưu thông máu



Thành phần: Mỗi viên nén chứa: Cao Hợp hoan bì, Cao Táo nhân, Cao Hồng táo, Soy Lecithin, Cao Viễn chí, Cao Ngũ vị tử, Cao Uất kim, Nicotinamid (vitamin PP).

Đối tượng sử dụng:

- Người bị căng thẳng thần kinh, suy nhược thần kinh, đau đầu, mất ngủ, hồi hộp, rối loạn lo âu.
- Người làm việc, học tập, lao động trí óc dẫn đến căng thẳng thần kinh, có biểu hiện tâm trạng trầm uất.

Hướng dẫn sử dụng:

- Ngày uống 2 - 4 viên/lần x 2 lần/ngày.
- Nên sử dụng sản phẩm trước bữa ăn 30 phút.
- Nên sử dụng liên tục một đợt từ 3 - 6 tháng.

Tiếp thị và phân phối bởi: **Công ty TNHH Dược phẩm Á Âu.**

Á Âu - Địa chỉ an tâm, tin cậy, chất lượng suốt 20 năm.