

Suy nhược thần kinh vì thiếu ngủ: Mối liên hệ không thể xem nhẹ

09:38 07/07/2025

Dù ngủ đủ 7-8 tiếng, bạn vẫn cảm thấy mệt mỏi, thiếu năng lượng và khó tập trung suốt cả ngày? Nếu có, bạn không phải là trường hợp hiếm gặp. Nguyên nhân có thể nằm ở chất lượng giấc ngủ – yếu tố quan trọng nhưng thường bị bỏ qua. Khi ngủ không sâu, hệ thần kinh không được phục hồi đúng cách, dễ dẫn đến tình trạng quá tải và suy nhược.

Tại sao thiếu ngủ lại dẫn đến suy nhược thần kinh?

Giấc ngủ không chỉ giúp cơ thể nghỉ ngơi, mà còn là quá trình tái tạo cho hệ thần kinh, giúp não bộ xử lý cảm xúc, ghi nhớ thông tin và phục hồi năng lượng. Khi giấc ngủ bị gián đoạn, hoặc chất lượng giấc ngủ không đảm bảo, não bộ sẽ không thể hồi phục hoàn toàn. Đây chính là lý do vì sao những người thiếu ngủ thường cảm thấy mệt mỏi triền miên, khó tập trung, dễ bị căng thẳng và dễ mắc các vấn đề tâm lý như lo âu, trầm cảm, và rối loạn thần kinh.



Giấc ngủ không sâu khiến hệ thần kinh kiệt quệ

Cụ thể việc thiếu ngủ có thể dẫn đến các hệ lụy sau:

Thiếu ngủ làm giảm serotonin

Serotonin là một chất dẫn truyền thần kinh có vai trò quan trọng trong việc điều hòa tâm trạng, cảm giác hạnh phúc và đặc biệt là giấc ngủ. Khi bạn không ngủ đủ giấc, cơ thể sẽ không thể sản sinh đủ serotonin. Điều này khiến não bộ không thể duy trì trạng thái thư giãn, dẫn đến căng thẳng và suy nhược thần kinh. Hệ quả là bạn cảm thấy mệt mỏi, hay lo âu và khó ngủ vào ban đêm.



Thiếu ngủ làm giảm serotonin

Rối loạn giấc ngủ ảnh hưởng đến chu kỳ phục hồi thần kinh

Giấc ngủ thiếu chất lượng (dù ngủ đủ giờ) không thể giúp cơ thể đi vào giai đoạn ngủ sâu và ngủ REM đầy đủ. Khi não không đạt được những chu kỳ này, các tế bào thần kinh không được tái tạo, não bộ không xử lý được cảm xúc, khiến hệ thần kinh không thể phục hồi, gây ra mệt mỏi, kém tập trung, và căng thẳng kéo dài.

Ngủ ít gây mất cân bằng hormone

Khi thiếu ngủ, cơ thể sẽ sản sinh quá nhiều cortisol (hormone căng thẳng), làm gia tăng cảm giác lo âu và bồn chồn. Đây là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến suy nhược thần kinh. Lượng cortisol cao trong cơ thể cũng sẽ ngăn chặn việc sản sinh serotonin, tạo ra vòng luẩn quẩn không hồi phục, khiến bạn càng mệt mỏi hơn.

Giải pháp cải thiện chất lượng giấc ngủ và chăm sóc hệ thần kinh

Nếu bạn đang cảm thấy mệt mỏi dù đã ngủ đủ, thì việc cải thiện chất lượng giấc ngủ và chăm sóc hệ thần kinh là vô cùng quan trọng.

Thiết lập thói quen ngủ khoa học

- Đi ngủ và thức dậy đúng giờ mỗi ngày, kể cả ngày nghỉ.
- Tạo môi trường ngủ lý tưởng: phòng ngủ tối, yên tĩnh và thoải mái.
- Tránh sử dụng điện thoại và thiết bị điện tử ít nhất 1 giờ trước khi đi ngủ.



Tránh sử dụng điện thoại và thiết bị điện tử trước khi ngủ

Để có giấc ngủ phục hồi, bạn cần phải giảm thiểu các yếu tố làm gián đoạn giấc ngủ như ánh sáng, tiếng ồn, hay sự kích thích từ thiết bị điện tử. Một không gian ngủ tối và yên tĩnh giúp cơ thể sản sinh melatonin và serotonin, giúp bạn đi vào giấc ngủ sâu và nghỉ ngơi đầy đủ.

Bổ sung dưỡng chất hỗ trợ thần kinh

Thực phẩm giàu tryptophan: Các loại thực phẩm như trứng, cá hồi, chuối, hạt óc chó giúp sản sinh serotonin, cải thiện chất lượng giấc ngủ.

Vitamin B6 và magie: Giúp tăng cường hệ thần kinh và cải thiện giấc ngủ.

Bổ sung đầy đủ dưỡng chất cho cơ thể là một trong những cách dễ dàng giúp tăng cường sản sinh serotonin và cải thiện giấc ngủ tự nhiên.

Giảm căng thẳng và tập thể dục

Tập thể dục giúp cơ thể thư giãn, tăng cường sản xuất serotonin, giúp bạn có giấc ngủ sâu và phục hồi hệ thần kinh. Các bài tập yoga hoặc đi bộ nhẹ nhàng sẽ giúp cải thiện tâm trạng và giảm căng thẳng.

Sử dụng thảo dược giúp cải thiện giấc ngủ

Các thảo dược an thần tự nhiên có thể giúp bạn ngủ sâu và phục hồi hệ thần kinh hơn. Một số thảo dược nổi bật như:

- Hợp hoan bì: Tăng sản sinh serotonin, cải thiện chất lượng giấc ngủ, giúp thư giãn và giảm lo âu.



HỢP HOAN BÌ có tác dụng cân bằng nồng độ serotonin - hormone hạnh phúc trong não bộ, từ đó cải thiện tâm trạng, cảm xúc hiệu quả



Chiết xuất hợp hoan bì giúp thần kinh thư giãn từ đó cải thiện giấc ngủ

- Táo nhân: An thần, cải thiện giấc ngủ và giúp não bộ phục hồi.
- Viễn chí, ngũ vị tử: Trấn tĩnh hệ thần kinh, làm dịu cảm xúc và cải thiện khả năng tập trung.

Các thảo dược này có thể được sử dụng dưới dạng viên nén, giúp cải thiện giấc ngủ mà không gây lệ thuộc, an toàn và hiệu quả lâu dài.

Giấc ngủ không chỉ là vấn đề số giờ ngủ, mà còn là chất lượng giấc ngủ. Nếu bạn cảm thấy mệt mỏi dù đã ngủ đủ, đó có thể là dấu hiệu của suy nhược thần kinh do thiếu ngủ. Để cải thiện tình trạng này, bạn cần tạo thói quen ngủ khoa học, sử dụng thảo dược an thần, và bổ sung dưỡng chất giúp tăng serotonin. Khi hệ thần kinh được chăm sóc đúng cách, giấc ngủ của bạn sẽ phục hồi, từ đó giúp bạn lấy lại năng lượng và sống khỏe mạnh.

Khánh Vũ

Thực phẩm bảo vệ sức khỏe Kim Thần Khang - Hỗ trợ giúp dưỡng tâm, an thần



Thành phần:

Mỗi viên nén chứa: Cao Hợp hoan bì, Cao Táo nhân, Cao Hồng táo, Soy Lecithin, Cao

Đối tượng sử dụng:

- Người bị căng thẳng thần kinh, suy nhược thần kinh, đau đầu, mất ngủ, hồi hộp, rối
- Người làm việc, học tập, lao động trí óc dẫn đến căng thẳng thần kinh, có biểu hiện

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

Địa chỉ: 171 Chùa Láng - Phường Láng Thượng - Quận Đống Đa - Hà Nội