VAØI

BA

ÑIEÀU

VAËT

:>

1. Polyphasic Sleep

Polyphasic Sleep – Nguû ña pha, hieåu cô baûn laø nguû nhieàu giaác trong moät ngaøy. Tuy nhieân, ñaây thöôøng laø caùc giaác nguû coù thôøi löôïng töông ñoái ngaén, töø vaøi tieáng ñoàng hoà ñeán 20 phuùt. Toång thôøi gian nguû trong moät ngaøy ít nhöng chaát löôïng cuûa giaác nguû vaãn ñöôïc ñaûm baûo. :>

1. Ưu điểm

* Có nhiều thời gian hơn trong một ngày.
* Tạo một lối sống có kỷ luật.

1. Nhược điểm

* Phải luôn ngủ đúng giờ. Độ lệch giờ ngủ tuỳ thuộc vào việc ngủ ít hay nhiều. Hậu quả dẫn đến là mệt mỏi cả ngày, nhức đầu, mệt óc, thậm chí choáng và buồn nôn.
* Rất khó duy trì chế độ ngủ đa pha vì công việc, bạn bè.
* Hạn chế rượu bia, tiệc tùng, thức ăn nhanh, hoặc những loại thức ăn khiến chất lượng ngủ giảm sút.

**Các thành phần của một giấc ngủ**

1. Light sleep: giai đoạn đầu của giấc ngủ -> não chúng ta vẫn còn thức -> trong 1 giấc ngủ 8 tiếng thì mất 4 tiếng thuộc loại này -> giai đoạn vô nghĩa :>>
2. Slow – Wave Sleep (SWS): Giai đoạn thứ 2 của giấc ngủ, chiếm khoảng 15% khoảng thời gian ngủ :> -> giai đoạn quan trọng -> thiếu SWS thì phải ngủ bù, tháo thức, không dậy được do cơ thể xử lý triệt để nạn thiết SWS.
3. Rapid Eye Movement (REM): giai đoạn quan trọng nhất của giấc ngủ, chiếm khoảng 25% tổng thời gian ngủ -> giai đoạn não sàng lọc ký ức, khiến giấc mơ xuất hiện -> thiếu REM sẽ khiến cơ thể cảm thấy đuối sức, thiếu REM lâu dài sẽ gây ảnh hưởng đến cơ thể trầm trọng, dẫn đến bệnh tâm thần, nhịp sinh học bị phá vỡ.
4. Wake: giai đoạn chuẩn bị thức dậy, chiếm 10% thời gian ngủ.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

**Giai đoạn đầu**

Tạm thời bản thân sẽ ngủ theo cách Biphasic (ngủ 2 giấc): bắt đầu ngủ từ 0h30 đến 6h30. Sau đó sẽ ngủ trưa từ 12h30 đến 1h.