

# 10 tác hại của việc dậy sớm mỗi ngày

**1. Thiếu ngủ:** Một trong những khía cạnh quan trọng nhất để dậy sớm là ngủ sớm vào đêm hôm trước. Bạn quen dậy sớm nhưng lại ngủ muộn, bạn có thể bị thiếu ngủ. Biểu hiện của thiếu ngủ là kiệt sức, thiếu tập trung hoặc rơi vào trạng thái ủ rũ. Nếu phải thức dậy sớm, bạn cần ngủ đủ 8 tiếng mỗi đêm.

**2. Tăng mức độ căng thẳng:** Đối với một số người, việc dậy sớm là kết quả của stress, lo âu và một số lý do sức khỏe có liên quan khác. Dậy sớm vì stress có thể dẫn đến thiếu ngủ trầm trọng, rối loạn chu kỳ ngủ và điều này có tác động lớn đến sức khỏe.

**3. Dẫn đến các thói quen không lành mạnh:** Thức dậy sớm thường được xem

như một việc phải làm để có được hiệu quả và đạt được cuộc sống như mong muốn. Nhưng thực tế, bạn phải tìm ra một thói quen phù hợp với mình. Bất bản thân dậy sớm nhưng bạn không phải là kiểu người dậy sớm có thể tạo ra những thói quen xấu như uống nhiều cà phê để tỉnh táo cả ngày và ngủ ít hơn để duy trì thói quen dậy sớm.

#### **4. Mọi người kỳ vọng quá nhiều vào bạn:**

Dậy sớm có thể giúp bạn trở nên năng suất hơn trong công việc. Tuy nhiên, điều này đi đôi với gia tăng ấn tượng tại nơi làm việc, có thể dẫn đến quản lý hoặc đồng nghiệp đặt nhiều kỳ vọng vào bạn trong tương lai. Bạn làm việc hiệu quả hơn không có nghĩa bạn nên gánh khối lượng công việc của 2 người hoặc nhiều hơn. Bạn nên lên kế hoạch cho một ngày làm việc và học cách nói không.

#### **5. Đi ngược lại với năng suất tự nhiên:**

Trong khi dậy sớm để hoàn thành công

việc sớm và tập trung vào các dự án khó trước, một số người tập trung tốt hơn, làm việc hiệu quả hơn vào cuối ngày. Với những người này, việc dậy sớm sẽ đi ngược lại với thời gian đạt năng suất cao của họ. Bạn nên tìm ra thói quen ngủ phù hợp với bản thân, sắp xếp một ngày làm việc theo thời gian bạn làm việc hiệu quả nhất.

**6.Làm bạn bị ủ rũ:** Dậy sớm có thể làm chúng ta buồn rầu, ủ rũ. Đây là ví dụ về hiện tượng "trầm cảm vào buổi sáng". Hiện tượng này liên quan đến việc thiếu ngủ và gia tăng mức độ căng thẳng. Nếu bạn dậy sớm nhưng chỉ cảm thấy tức giận và thất vọng với những gì ở phía trước, đây là thời điểm để xây dựng lại lịch trình giấc ngủ.

**7.Kém tập trung:** Dậy sớm ảnh hưởng đến khả năng tập trung và làm việc khó khăn hơn, đặc biệt là khi ngày dài trôi qua. Nguyên nhân của tình trạng này không chỉ do mệt mỏi mà còn vì thiếu kế hoạch và không có thói quen. Vì vậy, bạn không chắc chắn về cách sử dụng khoảng thời gian đầu tiên trong ngày một cách hiệu quả.

**8.Có ít thời gian vào buổi tối:** Để dậy sớm, bạn cần đi ngủ sớm. Như vậy, bạn có ít thời gian dành cho bản thân vào buổi tối. Nếu bạn coi trọng thời gian chết và cơ hội để làm những việc cá nhân vào cuối ngày, bạn sẽ có ít cơ hội để thư giãn hơn.

**9.Khó ngủ:** Thói quen ngủ sớm làm cho đồng hồ sinh học của bạn điều chỉnh theo nề nếp mới. Nhiều người phát hiện ra sự thay đổi thói quen thức dậy sẽ khiến họ ngủ ít hơn vào cuối tuần mặc dù họ muốn ngủ bù vào ngày nghỉ.