

## Tìm kiếm email sẽ tốt cho tim mạch

Viết bởi Lý Minh Phương

Thứ 05, 05 Tháng 9 2012 08:29 - Lần cập nhật cuối: Thứ 05, 05 Tháng 9 2012 08:30

---

Nhiều người trong chúng ta cảm thấy thật khó chịu khi không thể kiểm tra hộp thư email thường xuyên, và chỉ vài phút mất liên lạc là phải ngừng hẳn. Nhưng một nghiên cứu mới phát hiện việc phải kiểm tra email, tin nhắn có thể giảm stress bởi nó có tác động tích cực đến tim mạch.



Theo báo New York Times của Mỹ, các nhà khoa học đã tiến hành theo dõi những người tìm vào một số nhân viên văn phòng và phát hiện những nhân viên này luôn trong tình trạng "báo động cao" trong suốt cả ngày làm việc nếu như họ thường xuyên truy cập email.

Giáo sư thông tin Gloria Mark, thuộc Đại học California (Mỹ) đã đưa ra nhận định về tác động của email đến tim mạch sau khi tiến hành một thí nghiệm đối với 13 người tình nguyện phải kiểm tra thông báo "bạn có thể mất" trong 5 ngày.

Trao đổi với phóng viên Times, bà nói, ban đầu bà nảy sinh ý tưởng điên rồ là nhiều người bị nghiện email. Do vậy, bà bắt đầu suy nghĩ cách thức nghiên cứu liên quan đến việc ngừng kiểm tra email có phải là một giải pháp nào? Kết quả là họ có những triệu chứng thu mình lại và thậm chí những triệu chứng như ngưng thở khi ngủ.

Theo một số ước tính, mỗi ngày có hơn 200 tỷ email được gửi đi trên Internet.

## Tội b email s t t cho tim m ch

Viết bởi Lý Minh Phụng

Thứ 05, 05 Tháng 9 2012 08:29 - Lần cập nhật cuối Thứ 05, 05 Tháng 9 2012 08:30

---

Song trong lúc email có thể có những tin tức để giao tiếp thì cũng có những quan ngại là email có hại cho sức khỏe thể chất lẫn tinh thần.

Để tìm ra các tác động của email, các nhà khoa học đã tuyển 13 nhân viên văn phòng công nam và nữ, làm các nghiên cứu khoa học cho đến tâm lý học.

Đầu tiên, có một phần mềm được cài đặt sẵn vào máy tính của họ để đo xem họ thường xuyên tiếp xúc công việc đang làm sang kiểm tra hộp thư email như thế nào.

Kết quả cho thấy những thói quen xuyên kiểm tra hộp thư có những tìm tăng cao hơn mức có tiềm tàng hay hormone stress, còn gọi là cortisol.

Ngược lại, việc hạn chế truy cập email lại có tác động tăng cường mức độ tập trung của nhân viên.

Một phát hiện thú vị khác là những gì những người ta trao đổi với nhau mà không dùng email. Gần như tất cả những thành viên tham gia cuộc thử nghiệm này đều ghi lại là họ ra khỏi văn phòng và đi dạo xung quanh những khu vực. Họ thường tác với những người khác trực tiếp và xem đó như là một điều có ích và thoải mái thú, làm việc năng suất hơn. Họ cho biết họ có thể tập trung vào nhiệm vụ lâu hơn.

Họ cho biết họ cảm thấy được giải phóng và những phần này kéo dài trong vài ngày. Họ đã thực sự cảm giác rất nhiều để thay đổi thói quen kiểm tra hộp thư email những sau đó mọi người lại quay trở lại cách cũ.

*Theo: VietNamNet*