Genetica®

# G-Edu

## Hiểu mình, phát triển thế mạnh.



Khám phá bộ gene, làm chủ tương lai

www.genetica.asia

*G-Edu, báo cáo xuất bản ngày 02/10/2026, 3461c3652e*

| | |
|---|---|
| Genetica ID: | **SAMPLE_G_EDU** |
| Ngày sinh: | **(Không có thông tin)** |
| Giới tính: | **Nữ** |
| Chuyên gia di truyền: | **Bác sĩ Hà Thị Mỹ Hạnh** |

# Thông tin phòng Lab

Gene Friend Way, Inc.
Tầng 9, Trung Tâm Đổi Mới Sáng Tạo Quốc Gia
Địa chỉ: Ngõ 7 Tôn Thất Thuyết, Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam
Số điện thoại: 1900599927
Đồng giám đốc phòng thí nghiệm: Jillian Harrington



Duyên Bùi
Nhà Đồng Sáng Lập và
Giám Đốc Khoa Học của Genetica®

*Thân chào ,*

*Thay mặt toàn thể đội ngũ Genetica® tôi xin gửi tới bạn lời chào, lời cảm ơn sâu sắc vì đã tin tưởng và sử dụng dịch vụ tư vấn về công nghệ giải mã gen di truyền mang thương hiệu Genetica®.*

*Với đội ngũ các nhà khoa học hàng đầu trong lĩnh vực giải mã gen di truyền, kết hợp với công nghệ trí tuệ nhân tạo, Genetica® tin chúng tôi sẽ mang lại những giá trị tốt đẹp và có ý nghĩa tới cuộc sống của mỗi khách hàng. Đây cũng chính là sứ mệnh và mục tiêu mà tôi và các đồng nghiệp luôn hướng tới để mỗi ngày trau dồi, hoàn thiện hơn nữa các sản phẩm dịch vụ của Genetica®, đưa công nghệ giải mã gen di truyền tới gần hơn với cuộc sống cộng đồng. Không còn là các thuật ngữ cao xa nữa; giờ đây, với Genetica®, bạn, gia đình bạn, và tất cả mọi người đều có thể tiếp cận, hiểu rõ những bí mật tiềm ẩn trong chính bản thân mình thông qua các giải pháp khoa học của giải mã gen di truyền.*

*Hãy khám phá bản thân với cuốn báo cáo giải mã gen mà bạn đang cầm trên tay ngay lúc này và lắng nghe cơ thể bạn để có một lộ trình làm việc, tập luyện, nghỉ ngơi tối ưu nhất, khai phá tiềm năng, cải thiện sắc vóc cho một cuộc sống tốt đẹp hơn.*

*Khi lựa chọn "Genetica®, Khám phá bộ gen - Làm chủ tương lai", bạn sẽ luôn có sự đồng hành của đội ngũ tư vấn chuyên môn giàu kinh nghiệm, nên đừng ngại ngần liên hệ với chúng tôi khi có bất kỳ thắc mắc nào cần giải đáp về báo cáo gen của bạn. Hoặc bạn có thể đăng nhập ứng dụng Genetica® để theo dõi những thông tin hữu ích được cập nhật cho riêng hồ sơ gen của bạn.*

*Hi vọng bạn hài lòng với dịch vụ của chúng tôi, một lần nữa cảm ơn bạn đã lựa chọn Genetica®.*

*Đây là niềm vinh hạnh lớn lao của chúng tôi khi được đồng hành cùng bạn trong hành trình này.*

*Trân trọng,*



***Cao Anh Tuấn***
*Nhà Đồng Sáng Lập và Giám Đốc Công Nghệ của Genetica®*

## IQ

**Nhóm 10% đầu dân số Châu Á.**

**9** /10

Phân tích **78** gen
**6** biến thể có lợi

## EQ

**Nhóm 27% đầu dân số Châu Á.**

**6.5** /10

Phân tích **49** gen
**6** biến thể có lợi




## Xu hướng mạo hiểm

**Nhóm 50% cuối dân số Châu Á.**

**4** /10

Phân tích **24** gen
**2** biến thể có lợi

## Bất ổn cảm xúc

**Nhóm 39% đầu dân số Châu Á.**

**6.5** /10

Phân tích **19** gen
**5** biến thể bất lợi

## Hướng ngoại

**Tính cách của bạn nằm giữa hướng nội và hướng ngoại**

**5** /10

Phân tích **11** gen
**2** biến thể có lợi

# Khuynh hướng hành vi của

# Nhà số học tài chính

Người đam mê số, hay vô cùng yêu thích các con số là những người **rất thông minh**. Người đam mê số **không chấp nhận rủi ro tài chính một cách ngông cuồng**; thực chất, họ thuộc tuýp người "theo quy tắc". Là vì **họ hơi bất ổn cảm xúc** và muốn đảm bảo rằng họ đã luôn cẩn trọng và chính xác với tiền bạc. Tất nhiên, đây có thể là một điểm tốt giúp bạn phát hiện ra những sai lầm tài chính và tạo lợi nhuận về lâu dài trong sự nghiệp cũng như trong đời sống cá nhân.

Nhìn chung, bạn không cần phải làm việc trong lĩnh vực tài chính để trở thành một nhà số học tài chính. Bạn vốn có tài năng bẩm sinh với con số và tiền bạc. Và đó là một lợi thế to lớn trong cuộc sống bất kể lĩnh vực hay nghề nghiệp mà bạn lựa chọn.

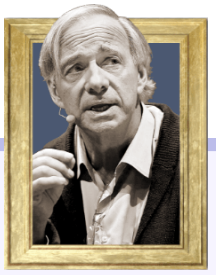



## Hình mẫu nổi tiếng



### PAUL VOLCKER

Volcker là cựu Chủ tịch Cục Dự trữ Liên bang Hoa Kỳ, người đã sử dụng các kỹ năng tài chính, dựa trên con số, sự nhạy bén, thông minh và trí tuệ cảm xúc của mình để đưa Hoa Kỳ thoát khỏi thời kỳ lạm phát nghiêm trọng.



### RAY DALIO

Dalio, người sáng lập quỹ phòng hộ thành công nhất thế giới, đã sử dụng trí thông minh và tình yêu với những con số để thu nạp hiểu biết sâu sắc về thị trường, cùng chỉ số EQ và tính hướng trung để tạo dựng những kết nối bền chặt ở Đông Á và kiếm được hàng tỷ USD.



# Điểm mạnh

## Định hướng chi tiết

Điểm số bất ổn cảm xúc, kết hợp với những điểm số khác của bạn, cho thấy bạn có con mắt tinh tường với các chi tiết.

## Lạc quan hợp lý

Bạn có xu hướng tích cực về mặt cảm xúc. Nhưng bạn cũng không lạc quan đến mức viễn vông. Đó là vì bạn sở hữu chỉ số IQ cao và tư duy vững chắc.

## Cân bằng xã hội

Nhiều người quá hướng ngoại và tỏ ra ngạo mạn. Một số khác quá nhút nhát và có vẻ thiếu thân thiện. Nhưng bạn không gặp phải vấn đề này. Bạn có thể dễ dàng hòa nhập với bất kỳ ai trong cuộc sống nhờ vào đặc điểm hướng trung.

# Điểm cần cải thiện

## Chấp nhận rủi ro được kiểm soát

- Đa dạng hóa các khoản đầu tư của bạn
- Gặp gỡ người mới trong các hoạt động nhóm an toàn vào cuối tuần
- Nghĩ về mặt tốt trong những rủi ro mà bạn thường xuyên chấp nhận

## Học cách giải tỏa căng thẳng

- Tập yoga
- Thiền
- Tập thể dục ít nhất 30 phút mỗi ngày

## Khiêm tốn

- Luôn nhớ rằng không phải ai cũng thông minh như bạn
- Đừng quên ngay cả người rất thông minh cũng có thể mắc sai lầm
- Hãy giúp đỡ người kém may mắn

# Thành công trong lĩnh vực Tài chính



## 1 Đôi khi chấp nhận rủi ro được kiểm soát, để mở rộng phương diện tài chính.

Trước hết, nên có một mạng lưới an toàn lớn gồm các tài sản lưu động được tiết kiệm tới mức ít nhất là bằng chi phí sống trong 2 năm. Sau đó, cân bằng danh mục đầu tư của bạn giữa cổ phiếu tăng trưởng và giá trị, cùng trái phiếu và tiền mặt. Cuối cùng, dành không quá 2,5% tài sản lưu động vào các khoản đầu tư mạo hiểm hơn, như tiền điện tử.

## 2 Đa dạng hóa năng lực của bạn.

Do bất ổn cảm xúc cao cùng xu hướng mạo hiểm thấp, bạn có thể là chuyên gia trong một lĩnh vực, nhưng ngại liều mình vào những chuyên ngành khác. Điều này có thể cản trở bạn tiến xa hơn vì rất nhiều người thành công thực ra chỉ nắm vững cốt lõi (chứ không phải mọi thứ) trong chuyên môn của họ và sau đó rẽ sang các lĩnh vực khác để tạo ra những kết nối mới lạ mà chưa có ai từng khám phá ra.

Vì vậy, cứ mỗi 6 -12 tháng, hãy học một kỹ năng khác biệt mới, tham gia lớp học trực tuyến về một lĩnh vực khác với chuyên ngành hiện tại của bạn, tham dự các hội nghị và kết nối với chuyên gia trong các lĩnh vực chuyên môn khác với bạn.

# Thành công về sức khỏe



## 1 Do bất ổn cảm xúc cao, bạn cần học cách giảm căng thẳng và theo dõi sức khỏe tổng quát.

Nghiên cứu cho thấy đi dạo trong khu rừng yên tĩnh là một cách tuyệt vời để giải tỏa căng thẳng. Bạn cũng nên phát triển một mạng lưới xã hội bền chặt với gia đình và bạn bè để luôn có người tâm sự và dựa vào qua những giai đoạn khó khăn trong đời.

## 2 Lưu ý về dinh dưỡng

Những người bất ổn cảm xúc cao có thể rơi vào hai trường hợp: họ cực kỳ cẩn thận về dinh dưỡng hoặc họ ăn liên tục cùng một món ăn. Bạn cần đảm bảo một chế độ ăn uống cân bằng và không bao gồm đường tinh luyện, thành phần khiến mức độ căng thẳng của bạn tăng cao.

Hơn nữa, bạn có thể bỏ cà phê và chuyển sang ca cao thô trộn với sữa yến mạch. Cà phê gây căng thẳng trong khi ca cao giúp giải tỏa căng thẳng mà không cần tới cafein nhờ vào các hợp chất khiến bạn hạnh phúc.

# Thành công trong các mối quan hệ



## 1 Lưu ý lời nói của bạn với người khác

Người sở hữu điểm bất ổn cảm xúc cao có xu hướng chỉ trích người khác hơi quá. Thay vì thế, hãy hướng vào bên trong và bạn sẽ không cần phải phê bình những người xung quanh. Học cách tập trung giải quyết các thói quen và vấn đề của riêng bạn nhằm cải thiện chúng theo thời gian. Điều này sẽ giảm thiểu nhu cầu phê bình người khác nhờ vào ý thức tự giác của bạn.

## 2 Theo dõi cảm xúc của bạn

Bất ổn cảm xúc nghĩa là cảm xúc không ổn định, và người khác có thể thấy bạn không đáng tin cậy. Bạn có thể quản lý cảm xúc của mình tốt hơn bằng cách thực hành chánh niệm mỗi ngày. Bạn nên làm việc này như hoạt động đầu tiên mỗi buổi sáng. Phương pháp này sẽ giúp bạn cải thiện tinh thần trong suốt một ngày. Đôi khi, bạn có thể cần thực hành chánh niệm nhiều lần trong ngày, nhất là khi bạn cảm thấy căng thẳng và quá tải.

# MỤC LỤC

**1. Giới thiệu** **2**

**2. Tổng quan** **11**

**3. Khuynh hướng hành vi** **19**

Hướng ngoại 20

Tính kỷ luật 25

Bất ổn cảm xúc 30

Nóng tính 35

Xu hướng mạo hiểm 41

Khả năng kiểm soát căng thẳng 46

**4. Tiềm năng học thuật** **51**

Chỉ số thông minh (IQ) 52

Trí tuệ cảm xúc (EQ) 57

Năng lực học thuật 62

Năng lực nhận thức 67

Tiềm năng toán học 72

Tiềm năng ngôn ngữ 77

Tiềm năng âm nhạc 83

# GIỚI THIỆU G-EDU

*Hiểu bản thân, mở rộng tiềm năng*

Bạn thường tìm thấy hứng thú khi tự mình khám phá hay khi trao đổi ý tưởng với người khác? Điều gì giúp bạn duy trì kỷ luật trước một mục tiêu dài hạn? Bạn thường phản ứng ra sao trước áp lực, những thay đổi hoặc một quyết định có rủi ro?

Cách mỗi người suy nghĩ, học hỏi và hành động được hình thành từ sự tương tác giữa di truyền, môi trường và trải nghiệm. Gen góp phần vào những khác biệt giữa mỗi người, trong khi cơ hội học tập, những lựa chọn và quá trình rèn luyện tiếp tục định hình cách bạn phát triển.

G-Edu giúp bạn tìm hiểu một số đặc điểm di truyền có liên quan trong nghiên cứu đến nhận thức, học tập, cảm xúc và hành vi. Báo cáo đề cập đến các đặc điểm liên quan đến toán học, ngôn ngữ, âm nhạc, cùng những khuynh hướng như tính hướng ngoại, tính kỷ luật, xu hướng mạo hiểm và phản ứng trước căng thẳng.

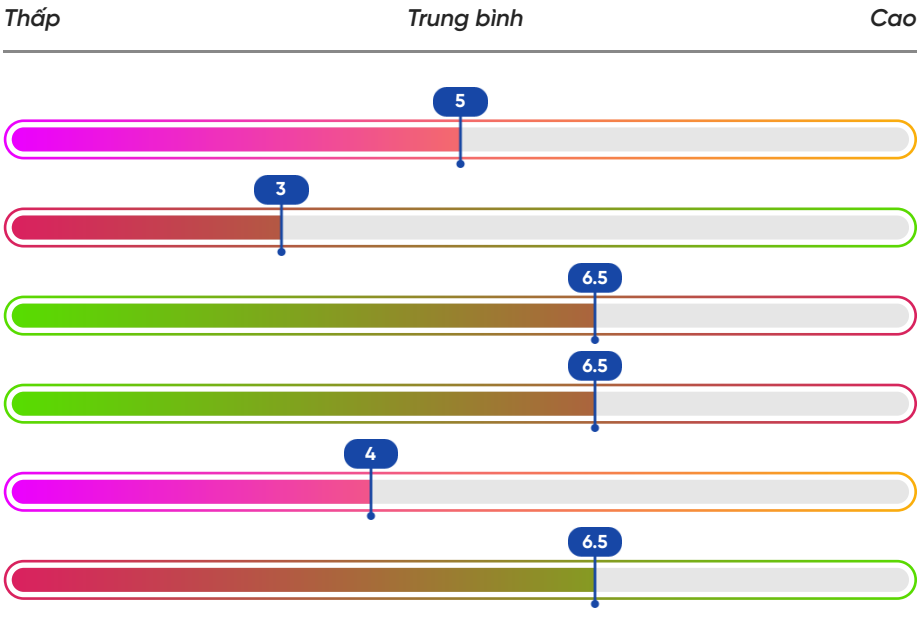
Khi kết nối thông tin trong báo cáo với sở thích, kinh nghiệm và năng lực thể hiện trong thực tế, bạn có thể có thêm những câu hỏi để khám phá bản thân: lĩnh vực nào khiến mình hứng thú, kỹ năng nào mình muốn rèn luyện, và điều kiện nào giúp mình duy trì động lực học tập, làm việc?

Mỗi kết quả là một góc nhìn về một số yếu tố góp phần tạo nên sự khác biệt của bạn, thay vì một kết luận về năng lực hay giới hạn phát triển. Những thế mạnh của bạn vẫn cần được khám phá và bồi đắp qua trải nghiệm.

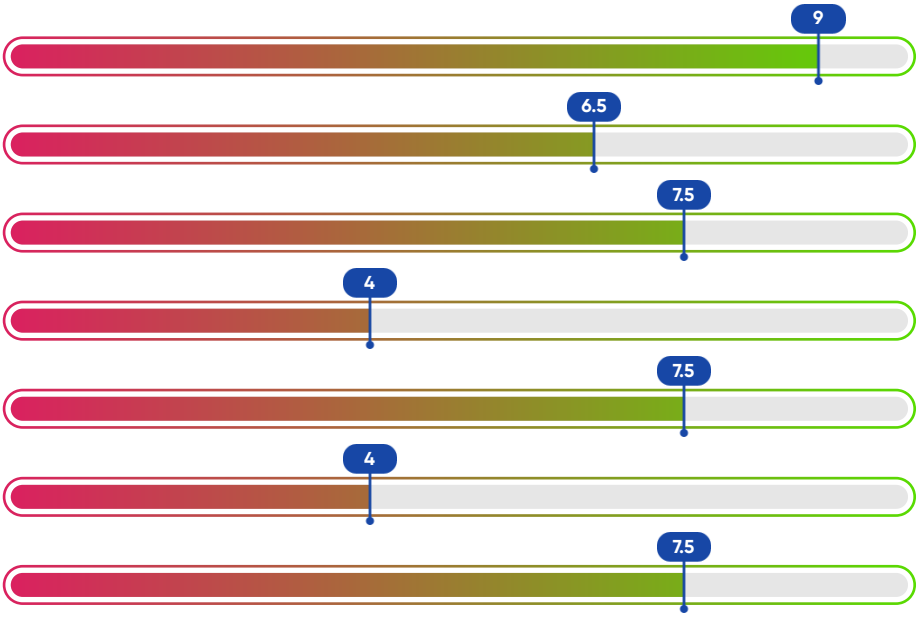
Hãy xem G-Edu như một điểm khởi đầu để suy ngẫm và thử sức. Với sự chủ động học hỏi và rèn luyện, bạn có thể từng bước nhận ra thế mạnh và lựa chọn hướng phát triển phù hợp với mình.

# TỔNG QUAN

## KHUYNH HƯỚNG HÀNH VI

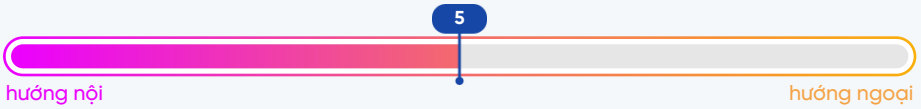



## TIỀM NĂNG HỌC THUẬT



# KHUYNH HƯỚNG HÀNH VI

## Hướng ngoại




| Phân tích 11 gen | 2 biến thể có lợi | Bạn thiên về tính hướng trung |
|---|---|---|

Bạn có thể là người hướng trung, kết hợp tính cách hướng nội và hướng ngoại. Gen của bạn cho thấy bạn có xu hướng làm việc một mình tốt hơn. Tuy nhiên, làm việc nhóm rất quan trọng, vì vậy bạn nên cố gắng phát triển kỹ năng giao tiếp với mọi người bằng cách tham gia nhiều hơn các hoạt động đội nhóm. Ngoài ra, bạn có khả năng cư xử nhút nhát có thể do nồng độ BDNF thấp. Mặc dù việc ngại ngùng không có gì sai, nhưng nồng độ BDNF giảm có thể gây hại cho sức khỏe não bộ của bạn. Để năng ngừa nguy cơ này, nghiên cứu cho thấy bài tập sức bền có thể giúp tăng cường việc sản xuất BDNF.

## Tính kỷ luật




| Phân tích 19 gen | 5 biến thể bất lợi | Nhóm 21% cuối dân số Châu Á |
|---|---|---|

Bạn có thể gặp một số vấn đề với tính kỷ luật tự giác. Có thể khó đạt được mục tiêu của bạn hơn khi mọi thứ bắt đầu không đúng quỹ đạo. Tập trung vào những suy nghĩ lạc quan sẽ giúp tăng sự kiên trì. Cũng như bạn có thể có mức độ kỷ luật thấp. Dopamine có liên quan đến mức độ kỷ luật cao hơn. Bạn có thể cân nhắc uống trà xanh có thể tăng cường dopamine.

## Bất ổn cảm xúc




| Phân tích 19 gen | 5 biến thể bất lợi | Nhóm 39% đầu dân số Châu Á |
|---|---|---|

Bạn gặp một chút thử thách trong việc kiểm soát cảm xúc. May mắn là bạn không dễ bị bất ổn cảm xúc cực độ và thường không quan tâm người khác nghĩ gì về mình. Những thực phẩm giàu axit amin, cá hồi, cải bó xôi... có thể giúp cơ thể bạn sản sinh serotonin tốt hơn.

# KHUYNH HƯỚNG HÀNH VI

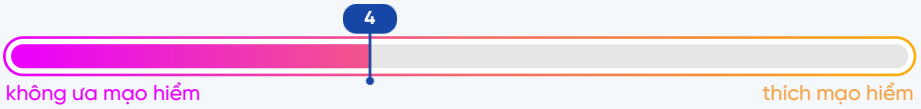
## Nóng tính




| Phân tích 11 gen | 5 biến thể bất lợi | Nhóm 42% đầu dân số Châu Á |
|---|---|---|

Kết quả giải mã gen cho thấy bạn tương đối nóng tính. Bạn có xu hướng nóng tính lâu dài hoặc hành vi bạo lực do các biến thể bất lợi của gen OXTR và BDNF. Sở hữu các biến thể này không có nghĩa là bạn là người bạo lực hoặc xấu xa. Gen không phải là yếu tố duy nhất liên quan đến đặc điểm tính cách của chúng ta. Bạn nên nhận thức được đến xu hướng thể hiện nóng tính ra bên ngoài của bạn. Học cách kiểm soát cơn giận bằng các kỹ thuật thư giãn và giải quyết nguyên nhân gốc rễ của cơn giận bằng các giải pháp tích cực.

## Xu hướng mạo hiểm




| Phân tích 24 gen | 2 biến thể có lợi | Hồ sơ di truyền cho thấy bạn bẩm sinh là người không thích mạo hiểm. |
|---|---|---|

Bạn có xu hướng mạo hiểm tương đối thấp. Điều này có thể khiến bạn sợ đảm nhận những nhiệm vụ khó khăn vì chúng có vẻ quá "rủi ro". Bạn hãy nhớ rằng không phải mọi rủi ro đều xấu và bạn có thể xem mạo hiểm là cơ hội để vượt qua thử thách. Bạn cũng nên chấp nhận nhiều mạo hiểm tích cực hơn. Ví dụ, suy nghĩ để xuất một giải pháp cho sếp tại nơi làm việc, điều này có thể cải thiện hiệu suất công việc của nhóm. Đây là "mạo hiểm" có tác động tích cực.

## Khả năng kiểm soát căng thẳng




| Phân tích 19 gen | 5 biến thể có lợi | Nhóm 28% đầu dân số Châu Á |
|---|---|---|

Bạn có khả năng kiểm soát căng thẳng tốt. Bạn có thể kiểm soát căng thẳng khá tốt so với những người khác. Để duy trì lợi thế này, hãy cố gắng ăn các thực phẩm hữu cơ giàu magiê và vitamin B6 để giúp cơ thể bạn tăng khả năng đương đầu với căng thẳng. Đồng thời, bạn có thể có khả năng phục hồi tốt khi gặp những sang chấn thời thơ ấu. Tuy nhiên, hãy cố gắng tránh để căng thẳng kéo dài vì điều này có thể tác động đến sức khỏe tinh thần của bạn.

# KHUYẾN NGHỊ

- Chúng tôi khuyên bạn nên cố gắng tăng hàm lượng BDNF. Bài tập thể thao sức bền là một trong các bài tập hiệu quả nhất giúp tăng yếu tố dưỡng thần kinh từ não (BDNF).

- Bạn có thể có lợi từ hỗ trợ xã hội và cảm xúc. Một số người có thể phản đối trở thành trưởng nhóm, tuy nhiên kết quả nghiên cứu cho thấy kỹ năng làm việc nhóm là một trong những kỹ năng cần thiết để thành công. Do đó, bạn cần dành thời gian và nỗ lực để vượt qua rào cản bẩm sinh của bạn (nếu cần thiết). Ví dụ, bạn nên nói ra suy nghĩ của mình trong các cuộc thảo luận nhóm, tham gia vào các hoạt động trao đổi ý tưởng nhiều hơn, giúp bạn trở thành một người suy nghĩ linh hoạt và tăng cường khả năng nhận thức, đồng cảm và đáp ứng phù hợp với các thành viên trong nhóm của bạn.

- Bạn nên tự nhận thức về xu hướng bẩm sinh khi phản ứng với cảm xúc tiêu cực. Do đó, bạn nên học cách lắng nghe cảm xúc và từng bước vượt qua những cảm xúc này.

- Những người tìm kiếm sự phấn khích không bị thôi thúc bởi sự nguy hiểm. Họ chỉ muốn chinh phục những thử thách mới và có được mọi trải nghiệm trong cuộc sống, và vì vậy chỉ đơn giản là họ không để những nguy hiểm ngăn cản họ trải nghiệm. Tuy nhiên, bạn nên lưu ý rằng những người tìm kiếm sự phấn khích có thể dễ gặp phải những rủi ro không mong muốn. Do đó, bạn nên học cách tự nhận thức về các hoạt động nguy hại dẫu chúng hấp dẫn đến mức nào.

- Não bộ của người hướng ngoại và hướng nội bẩm sinh khác nhau ở cách phản ứng và xử lý dopamine. Hầu hết người hướng nội suy nghĩ cẩn thận trước khi hành động, giúp họ có các lợi thế của tính thấu đáo. Ngược lại, người hướng ngoại thường quyết định dựa vào trực giác và cảm xúc.

- Lưu ý, sự đồng cảm liên quan đến niềm vui sẽ chịu tác động của cả điều kiện môi trường tích cực lẫn tiêu cực. Điều này có nghĩa là mỗi môi trường trên sẽ kích thích những cảm xúc khác nhau so với môi trường bình thường. Niềm vui vẫn có thể được lan tỏa đến những người có tâm trạng bình thường, nhưng những cảm xúc tiêu cực cũng vậy. Vì thế, bạn nên chú ý nếu cảm xúc của mình dễ bị ảnh hưởng bởi năng lượng của những người xung quanh. Với kiểu gen của bạn, bạn nên làm bạn với những người có suy nghĩ và hành động tích cực. Bạn có ưu thế bẩm sinh là hấp thu cảm xúc tích cực của họ và từ đó cũng cảm thấy vui theo.

## IQ




| Phân tích 78 gen | 6 biến thể có lợi | Nhóm 10% đầu dân số Châu Á |
|---|---|---|

Điểm số IQ của bạn cao hơn trung bình một cách đáng kinh ngạc! Nhiều người có thể nói với bạn rằng cách giải quyết những tình huống phức tạp của bạn thật sáng tạo, bạn có những cách tiếp cận thật mới mẻ. Đây là lợi thế của bạn trong việc thích nghi và ứng biến trong thế giới thay đổi ngày càng nhanh chóng. Bạn nên tiếp tục thể hiện bản thân với những điều mới lạ để củng cố kỹ năng giải quyết vấn đề của bạn. Bạn cũng mang các biến thể có lợi giúp bảo vệ cơ thể chống lại tác hại của gốc tự do, điều này hữu ích cho khả năng trí tuệ của bạn khi càng lớn tuổi. Đối với kiểu gen của bạn, hãy đảm bảo rằng bạn nhận đủ axit arachidonic từ chế độ ăn để não bộ luôn khỏe mạnh. Xin lưu ý rằng cá rô phi, cá da trơn và cá cam rất giàu axit arachidonic.

## EQ




| Phân tích 49 gen | 6 biến thể có lợi | Nhóm 27% đầu dân số Châu Á |
|---|---|---|

Hiểu suy nghĩ và cảm xúc của người khác có thể không khó khăn với bạn. Bạn có xu hướng "cảm tính" hơn là "suy nghĩ" khi đưa ra quyết định. Lắng nghe cảm xúc của bạn có thể là hướng đi tốt khi quyết định đầu tư. Khả năng xác định và phân biệt các cảm xúc khác nhau có thể giúp cải thiện khả năng ra quyết định thay vì chỉ trải nghiệm cảm xúc. Bạn có thể thực hành viết ra và đặt tên cho cảm xúc khi chúng đến. Bạn có thể tăng cường khả năng này hơn nữa bằng cách thực sự quan tâm đến cảm xúc của người đang gặp rắc rối hoặc đau khổ.

## Năng lực học thuật




| Phân tích 109 gen | 5 biến thể có lợi | Nhóm 23% đầu dân số Châu Á |
|---|---|---|

Bằng cấp giáo dục bậc cao dường như không quá thử thách với bạn. Các biến thể có lợi giúp bạn có lợi thế khi theo đuổi giáo dục bậc cao. Bạn có thể tăng cường tiềm năng này bằng cách tham gia vào các nhóm học để thảo luận bài tập về nhà và chia sẻ ý kiến với nhau. Bạn nên bồi dưỡng các phẩm chất cá nhân cần thiết cho sự thành công trong tương lai. Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy thực phẩm chứa carnitine như thịt bò, sữa, cá tuyết có thể giúp cung cấp năng lượng cho não để hoàn thành các mục tiêu giáo dục.

## Năng lực nhận thức




| Phân tích 117 gen | 7 biến thể bất lợi | Nhóm 34% cuối dân số Châu Á |
|---|---|---|

Điểm số năng lực nhận thức của bạn có thể thấp hơn một chút so với trung bình. Bạn có một biến thể gen liên quan đến năng lực nhận thức thấp hơn, điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung và tiếp thu kiến thức của bạn. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng người ta có thể cải thiện sự tập trung của mình bằng cách dành thời gian ở ngoài trời sau nhiều giờ làm việc. Cụ thể, những người thư giãn bằng cách dành thời gian ở ngoài trời, trong tự nhiên, có thể cải thiện sự tập trung của họ. Ngoài ra, một số đột biến gen của bạn có liên quan đến các vấn đề có thể xảy ra với việc suy giảm trí nhớ sau này. Đối với kiểu gen của bạn, tập thể dục có thể giúp giảm thiểu nguy cơ suy giảm nhận thức. Đặc biệt, nghiên cứu đã chỉ ra rằng người lớn từ 65 tuổi trở lên nên thực hiện 300 phút các bài tập aerobic ở cường độ trung bình hằng tuần.

## Tiềm năng toán học




| Phân tích 103 gen | 6 biến thể có lợi | Nhóm 22% đầu dân số Châu Á |
|---|---|---|

Năng lực toán học tốt là lợi thế của bạn ở trường học và trong công việc. Bạn mang các biến thể di truyền thuận lợi cho thấy bạn có khả năng tính nhẩm tốt, cũng như đạt được điểm toán cao. Nói cách khác, bạn có thể có năng khiếu toán học bẩm sinh. Để phát triển khả năng tính nhẩm, bạn nên đọc thêm sách. Đặc biệt, những cuốn sách nhiều thông tin và thử thách khả năng suy nghĩ của bạn. Bạn cũng có thể dạy toán cho người khác, vì điều này củng cố sự hiểu biết của bạn về các chủ đề toán học.

## Tiềm năng ngôn ngữ




| Phân tích 14 gen | 1 biến thể nguy cơ | Nhóm 39% cuối dân số Châu Á |
|---|---|---|

Thông thạo ngoại ngữ có thể khá thử thách với bạn. Bạn mang biến thể đặc biệt làm giảm khả năng học một ngôn ngữ khác không phải tiếng mẹ đẻ. Vì vậy, cách tốt nhất để học ngoại ngữ là kết hợp các kích thích về cả hình ảnh lẫn âm thanh. Ngoài ra, bạn có nguy cơ mắc chứng khó đọc. Nếu bạn gặp khó khăn khi đọc hiểu văn bản, bạn nên đọc các câu ngắn hơn, sử dụng các thiết bị hỗ trợ đọc, hay trao đổi với chuyên gia trị liệu ngôn ngữ.

**Tiềm năng âm nhạc**




| Phân tích 21 gen | 3 biến thể có lợi | Nhóm 24% đầu dân số Châu Á |
|---|---|---|

Hồ sơ di truyền của bạn cho thấy bạn có khả năng âm nhạc cao hơn những người khác. Bạn mang các biến thể có lợi của gen UGT8 và ELOVL6 liên quan đến khả năng xướng âm tốt hơn. Bạn có thể nhận ra âm thanh và xướng âm giỏi hơn. Do đó, bạn có thể hát hoặc chơi một nhạc cụ tốt hơn những người khác. Đừng lãng phí tiềm năng âm nhạc của bạn. Hãy đăng ký học một lớp âm nhạc và khám phá tài năng bẩm sinh của mình. Bạn cũng có thể sử dụng một số thiết bị chuyên biệt để hỗ trợ tạo cao độ tuyệt đối và học nhạc.

# KHUYẾN NGHỊ

- Đối với kiểu gen của bạn, bạn chỉ cần cung cấp một lượng axit arachidonic đủ trong chế độ ăn uống của bạn để giữ sức khỏe não bộ của bạn trong tầm kiểm soát. Bạn không cần phải nhận axit arachidonic từ các chất bổ sung, bạn có thể hấp thụ trực tiếp từ các nguồn thực phẩm, bao gồm cá rô phi, cá da trơn và cá cam.

- Mặc dù bạn có nguy cơ gặp chấn thương không mong muốn thấp, có nhiều yếu tố ngoài yếu tố thông minh có thể ảnh hưởng đến nguy cơ này. Vi dụ, khi bạn lớn tuổi, khả năng thể chất của bạn sẽ giảm đi. Điều này có nghĩa là bạn sẽ có nguy cơ cao gặp các chấn thương do té ngã. Có 1 trong 4 người trên 65 tuổi bị té ngã mỗi năm. Vì vậy, bạn phải nên rất cẩn thận khi bạn gần đến độ tuổi này, bạn nên đảm bảo môi trường ở nhà an toàn nhất có thể.

- Sự thông minh của bạn có thể suy giảm theo thời gian. Vì vậy, bạn có thể mong muốn làm mọi cách để bảo vệ trí thông minh bẩm sinh của mình khi bạn lớn tuổi. Do đó, bạn cần kiểm soát huyết áp của mình. Huyết áp cao có thể làm suy giảm nhận thức về sau này. Huyết áp khỏe mạnh ở dưới mức 120/80 mm Hg (milimét thủy ngân). Hãy trao đổi với bác sĩ của bạn về chế độ ăn giàu chất xơ, kali, ít muối và ít chất béo bão hòa. Chế độ ăn này có thể giúp bạn giảm huyết áp hoặc ngăn không cho huyết áp tăng cao.

- Bạn mang một biến thể đặc biệt trong gen CHRM2 liên quan đến chỉ số IQ cao hơn 4-8 điểm so với những người khác. Lưu ý rằng sự linh hoạt của synap ngắn hạn phụ thuộc nhiều vào các quá trình có sự tham gia của canxi. Viện Y tế Quốc gia Hoa Kỳ khuyến nghị đàn ông và phụ nữ trưởng thành khỏe mạnh ở độ tuổi 19-50 nên uống 1 gram canxi mỗi ngày. Nguồn thực phẩm giàu canxi bao gồm sữa, sữa chua và phô mai. 227 gram sữa chua nguyên chất, sữa chua ít béo chứa 415 mg canxi trong khi 1 cup rau cải chíp (bok choy) chứa 74 mg canxi.

93 gen

# KHUYNH HƯỚNG HÀNH VI



- Hướng ngoại
- Tính kỷ luật
- Bất ổn cảm xúc
- Nóng tính
- Xu hướng mạo hiểm
- Khả năng kiểm soát căng thẳng

Genetica®

# HƯỚNG NGOẠI



Phân tích **11** gen

**2** kết quả chi tiết

**2** khuyến nghị cá nhân

# **HƯỚNG NGOẠI** LÀ GÌ?

Tính hướng ngoại là một trong năm đặc điểm tính cách cơ bản. Người mang đặc điểm này được gọi là người hướng ngoại. Người hướng ngoại thường tập trung vào thế giới xung quanh như các mối quan hệ xã hội. Nói cách khác, người hướng ngoại không thích ở nhà một mình.

Thay vào đó, người hướng ngoại thường có các đặc tính như:

- **Hòa đồng**: người hướng ngoại thường có nhiều bạn và thường xuyên gặp gỡ bạn bè.
- **Tự tin**: người hướng ngoại nghĩ mình được nhiều người ngưỡng mộ.
- **Giàu năng lượng**: người hướng ngoại thường vui vẻ, năng động và nhiệt tình.
- **Mạnh dạn**: người hướng ngoại thường có xu hướng lãnh đạo người khác và thoải mái chia sẻ ý kiến cá nhân.

Vì vậy, nếu bạn đã từng gặp một người thích tiệc tùng, là tâm điểm của sự chú ý và thích nói chuyện với người lạ, đó có lẽ là một người hướng ngoại.



Ngược lại với người hướng ngoại là người hướng nội. Người hướng nội thường tập trung vào suy nghĩ và cảm xúc nội tâm. Người hướng nội thường nhút nhát, im lặng và thiếu tự tin. Họ thường thích ở nhà một mình hoặc với một người bạn rất thân thay vì ra ngoài gặp gỡ những người lạ.

Tuy nhiên, cũng có những người không hoàn toàn là người hướng nội lẫn hướng ngoại, mà họ là người giao thoa giữa hai tính cách này. Tính cách của họ bao gồm đặc trưng của cả hướng nội lẫn hướng ngoại và họ được gọi là người hướng trung, đứng giữa hai xu hướng tính cách.

Thực tế, tính hướng ngoại đem lại khá nhiều lợi thế, đặc biệt trong công việc. Ví dụ, người hướng ngoại thường dễ được thăng chức và vì vậy có thu nhập cao hơn.



Tuy nhiên, tính hướng ngoại cũng kèm theo một số vấn đề. Ví dụ, người hướng ngoại đôi khi có hành động bộc phát, tức hành động thiếu suy nghĩ thấu đáo, khiến họ dễ gặp rắc rối hơn.

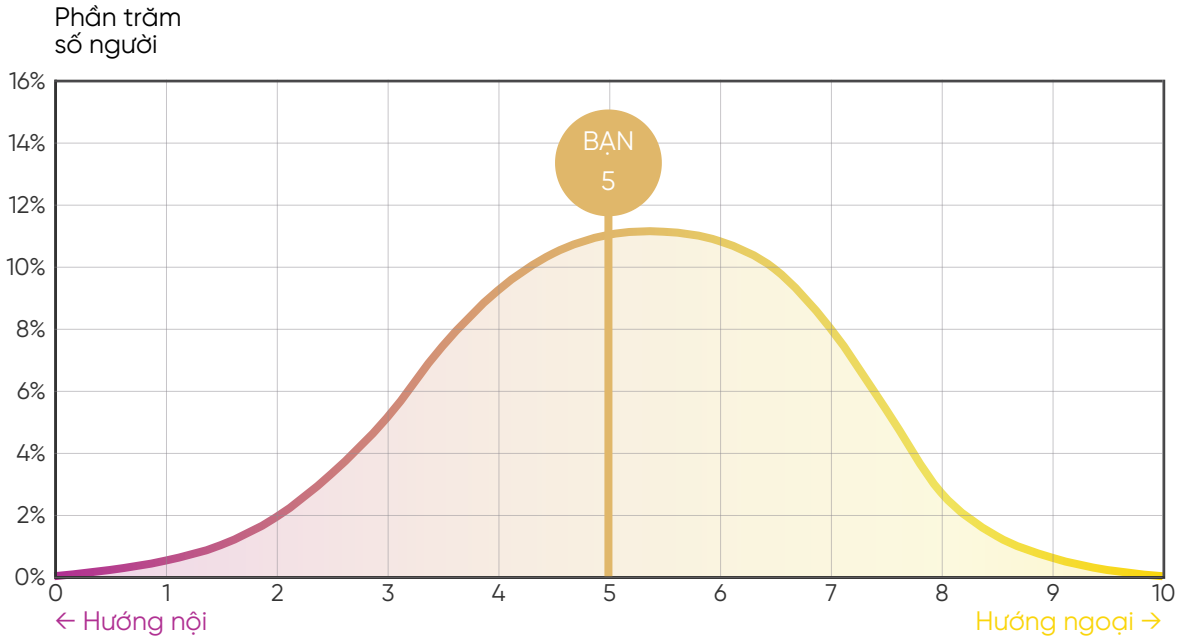
Mặc dù nền tảng sinh học của tính hướng ngoại chỉ được quy định một phần bởi mã di truyền, nhưng thực tế cho thấy rất nhiều gen và các biến thể của chúng có liên quan đến tính hướng ngoại.

**Mức độ hướng ngoại được gen quy định đến 60%.**

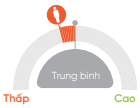
Lấy ví dụ gen DRD2, một gen tham gia vào "hệ thống khen thưởng" của não bộ. Người hướng ngoại thường có một biến thể đặc trưng của gen này giúp họ dễ có cảm xúc tích cực hay dễ cảm thấy "hài lòng" hơn người hướng nội.

Tuy nhiên, gen không thể lý giải được hết mọi vấn đề liên quan đến hướng ngoại. Các nhà nghiên cứu tin rằng yếu tố môi trường cũng tham gia điều chỉnh xu hướng tính cách. Ví dụ, căng thẳng tâm lý thuở ấu thơ có thể làm một người trở nên hướng nội hơn dù họ sinh ra là người hướng ngoại.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Hướng ngoại của bạn với dân số Châu Á




**Bạn thiên về tính hướng trung**
Người hướng trung có cả đặc điểm của người hướng nội lẫn hướng ngoại.



**Tính cách của bạn nằm giữa hướng nội và hướng ngoại**
Các nghiên cứu gần đây cho thấy tính cách hướng trung có thể đem lại nhiều ưu thế; ví dụ, những doanh nhân vĩ đại thường là người hướng trung.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Có thể sáng tạo hơn nếu làm việc một mình**
Kết quả di truyền của bạn cho thấy rằng bạn có thể sáng tạo hơn nếu làm việc một mình. Bạn có thể tự đưa ra giải pháp thay vì thảo luận trong một nhóm.



**Giảm khả năng tiết BDNF**
Bạn có hàm lượng yếu tố dưỡng thần kinh từ não (BDNF) thấp, điều đó liên quan đến tính hướng nội.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Bạn có thể là người hướng trung, kết hợp tính cách hướng nội và hướng ngoại. Gen của bạn cho thấy bạn có xu hướng làm việc một mình tốt hơn. Tuy nhiên, làm việc nhóm rất quan trọng, vì vậy bạn nên cố gắng phát triển kỹ năng giao tiếp với mọi người bằng cách tham gia nhiều hơn các hoạt động đội nhóm. Ngoài ra, bạn có khả năng cư xử nhút nhát có thể do nồng độ BDNF thấp. Mặc dù việc ngại ngùng không có gì sai, nhưng nồng độ BDNF giảm có thể gây hại cho sức khỏe não bộ của bạn. Để năng ngừa nguy cơ này, nghiên cứu cho thấy bài tập sức bền có thể giúp tăng cường việc sản xuất BDNF.

### Có thể sáng tạo hơn nếu làm việc một mình

- *Bạn có khả năng sáng tạo hơn khi làm việc một mình. Tuy nhiên, tinh thần đồng đội ngày càng quan trọng trong thế giới hiện nay. Các dự án phức tạp đòi hỏi mọi người phải tương tác với nhau. Quy trình phát triển dự án chịu tác động bởi sự phức tạp của công nghệ và sự tương tác xã hội giữa các thành viên trong nhóm. Do đó, bạn nên nâng cao tính nhạy cảm xã hội của mình, tức là khả năng nhận thức, hiểu cảm xúc và quan điểm của người khác, cũng như cách làm việc nhóm hiệu quả.*

- *Bạn có thể có lợi từ hỗ trợ xã hội và cảm xúc. Một số người có thể phản đối trở thành trưởng nhóm, tuy nhiên kết quả nghiên cứu cho thấy kỹ năng làm việc nhóm là một trong những kỹ năng cần thiết để thành công. Do đó, bạn cần dành thời gian và nỗ lực để vượt qua rào cản bẩm sinh của bạn (nếu cần thiết). Ví dụ, bạn nên nói ra suy nghĩ của mình trong các cuộc thảo luận nhóm, tham gia vào các hoạt động trao đổi ý tưởng nhiều hơn, giúp bạn trở thành một người suy nghĩ linh hoạt và tăng cường khả năng nhận thức, đồng cảm và đáp ứng phù hợp với các thành viên trong nhóm của bạn.*

### Giảm khả năng tiết BDNF

- *Yếu tố dưỡng thần kinh từ não (BDNF) giúp tạo ra các tế bào não mới ở vùng hồi hải mã và duy trì sự sống của các tế bào thần kinh, tăng cường các khớp thần kinh (kết nối các sợi thần kinh với nhau), thúc đẩy quá trình học tập và tăng cường trí nhớ. Ngoài ra, sự ảnh hưởng của hàm lượng BDNF thấp có thể khiến bạn ngại ngùng hoặc không thoải mái trong các nhóm thảo luận. Lưu ý rằng hàm lượng BDNF thấp cũng có liên quan đến sự suy giảm nhận thức. Do đó, chúng tôi khuyên bạn nên nỗ lực để tăng hàm lượng BDNF. Các bài tập thể dục sức bền là một trong những bài tập hiệu quả nhất để tăng BDNF. Thực hiện bài tập sức bền sẽ giải phóng một loại protein có tên là FNDC5. FNDC5 sẽ gia tăng lượng BDNF đến 2-3 lần. Ngược lại, điều quan trọng cần lưu ý là có những yếu tố ngăn chặn sự giải phóng BDNF trong não như sự căng thẳng, đường tinh luyện và sự cô lập với xã hội. Đây là 3 yếu tố lớn nhất ngăn cản sự giải phóng BDNF.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 11 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới chỉ số Khuynh hướng hướng ngoại của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## OXTR

*Kết quả: AA (bất lợi)*




Ảnh hưởng tới chỉ số Khuynh hướng hướng ngoại của bạn : KHÁ CAO

Thụ thể oxytocin là thụ thể của hoóc môn oxytocin trong não, xuất hiện ở não và hệ thần kinh trung ương. Các thụ thể này điều chỉnh một số hành vi xã hội, bao gồm căng thẳng và lo lắng, nhận thức và trí nhớ xã hội, hành vi tình dục và gây hấn, sự gắn kết các mối quan hệ và tình mẫu tử. Kiểu gen OXTR chủ yếu chỉ xuất hiện ở 10% người Châu Á. Các biến thể di truyền của gen mã hóa thụ thể oxytocin (OXTR) sẽ làm mỗi cá nhân có biểu hiện hành vi xã hội khác nhau, bao gồm mối quan tâm đồng cảm và nhận thức xã hội.

*Người mang biến thể AA có thể sáng tạo hơn nếu làm việc một mình.*

---

## BDNF

*Kết quả: TT (bình thường)*

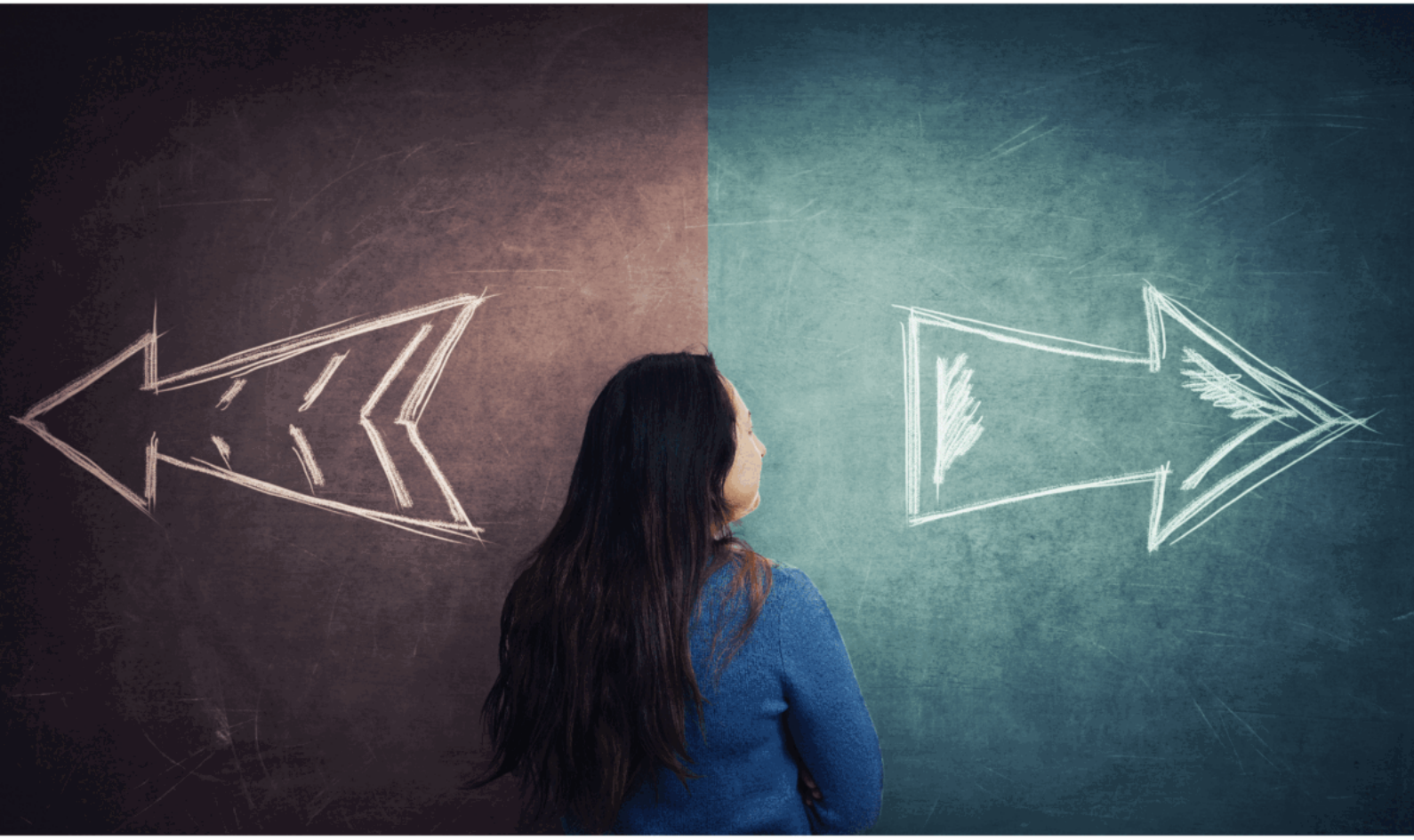



Ảnh hưởng tới chỉ số Khuynh hướng hướng ngoại của bạn : CAO

BDNF tác động tích cực đến các vùng não quyết định khả năng tiếp thu, trí nhớ dài hạn và khả năng tư duy sâu sắc. Nghiên cứu cho thấy đột biến tại gen BDNF có liên quan đến các bệnh tâm lý như trầm cảm, tâm thần phân liệt, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, hoặc một số hành vi tính cách cụ thể. Một người có mức BDNF cao sẽ tiếp thu kiến thức mới dễ dàng hơn, nhớ được lâu hơn và cảm thấy vui vẻ hơn.

*Người mang biến thể TT có thể bị giảm khả năng tiết BDNF.*

Genetica®



# TÍNH KỶ LUẬT

Phân tích **19** gen

**2** kết quả chi tiết

**2** khuyến nghị cá nhân

# **TÍNH KỶ LUẬT** LÀ GÌ?

Tính kỷ luật là một trong năm đặc điểm tính cách cơ bản.

Người có tính kỷ luật cao có thể tập trung vào các mục tiêu dài hạn. Điều này có nghĩa là họ có thể lên kế hoạch rõ ràng và không bị các niềm vui ngắn hạn cản trở họ đạt được mục đích cuối cùng.

Hơn nữa, những người kỷ luật thường tuân theo các quy chuẩn xã hội phù hợp và dễ dàng kiểm soát sự bốc đồng của mình. Nói cách khác, người kỷ luật thường suy nghĩ kỹ trước khi hành động.



Hơn nữa, người kỷ luật cũng:

- Đúng giờ
- Sống có nguyên tắc
- Kiên trì
- Quy củ
- Truyền thống
- Có trách nhiệm
- Đáng tin cậy
- Chăm chỉ
- Ngăn nắp

Có lẽ bạn cũng biết một số người mang tất cả các đặc tính trên.

Họ luôn đến đúng giờ. Họ lịch sự và không bao giờ thề thốt. Họ sẽ bỏ bữa trưa để hoàn thành công việc nhanh nhất và hiệu quả nhất có thể. Họ chính là những người có tính kỷ luật cao.

Và đặc điểm tính cách này mang lại rất nhiều lợi thế.

Ví dụ, người có tính kỷ luật thường tìm được cách giải quyết các vấn đề gặp phải. Đây là lý do tính kỷ luật thường gắn liền với chất lượng công việc tốt hơn.

Bên cạnh đó, cũng có một số ưu thế tiềm ẩn khác gắn với tính kỷ luật. Ví dụ, những người kỷ luật thường có tuổi thọ cao hơn và sức khỏe tốt hơn.

Tuy nhiên, đặc điểm này cũng đi kèm một vài vấn đề. Kỷ luật một cách cực đoan có thể ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, dẫn đến các hành vi ám ảnh cưỡng chế và nghiện công việc.

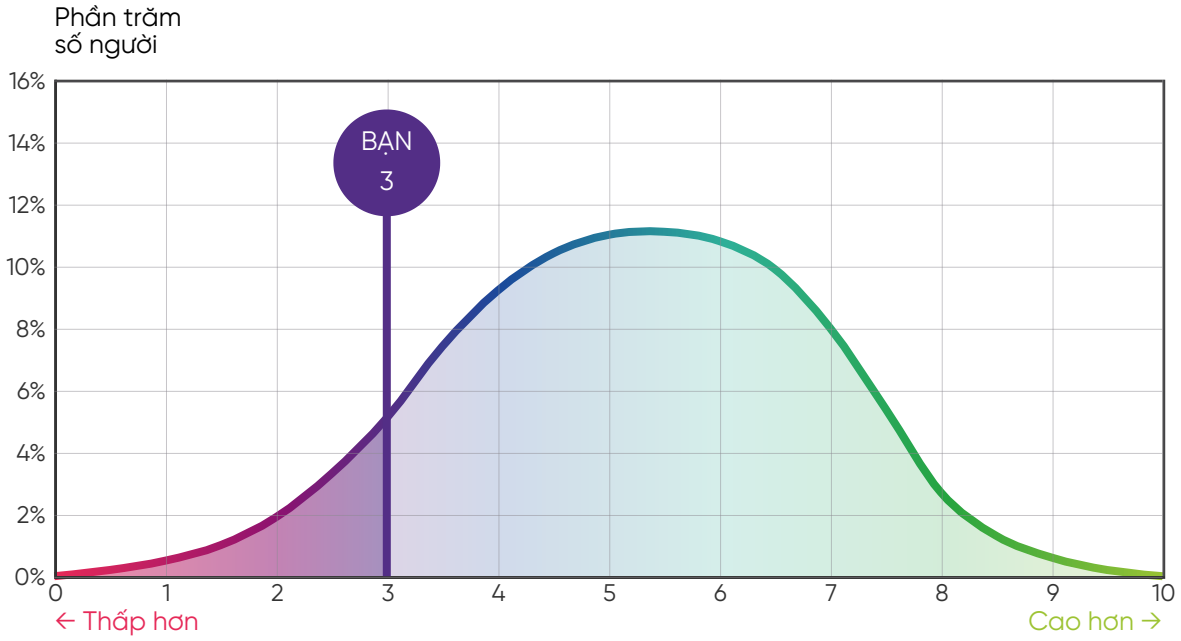
Như các đặc điểm tính cách khác, tính kỷ luật cũng chịu ảnh hưởng của gen. Tuy nhiên, tính cách này không được quy định bởi một gen duy nhất, mà nhiều gen khác nhau cùng các biến thể của chúng sẽ ảnh hưởng đến mức độ kỷ luật.

Lấy ví dụ gen *ADH1A*.

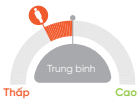
Một số biến thể của gen này sẽ làm tăng nguy cơ nghiện chất kích thích như rượu bia, một nguy cơ mà người kỷ luật sẽ luôn tránh vì không lành mạnh

Tuy nhiên, cũng có những biến thể khác của gen này làm tăng tính kỷ luật và giảm nguy cơ có các hành vi nguy hiểm như nghiện chất kích thích.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Tính kỷ luật của bạn với dân số Châu Á




**Bạn có mức độ kỷ luật thấp hơn trung bình**
Chúng tôi tìm thấy một số biến thể có liên quan đến mức độ kỷ luật bẩm sinh thấp.



**Nhóm 21% cuối dân số Châu Á.**
Bạn thiếu khả năng lên kế hoạch trước, thiếu tập trung và ít chú ý đến chi tiết.

## Kết quả có ý nghĩa gì?

**Có thể gặp khó khăn để đạt được mục tiêu định trước do quá chú ý đến những tác nhân kích thích tiêu cực**
Bạn có thể gặp khó khăn để loại bỏ những thông tin tiêu cực do một thay đổi trong gen SLC6A4 của bạn. Điều này có thể khiến bạn khó đạt được mục tiêu đề ra khi phải đối mặt với những tác nhân kích thích tiêu cực.

**Thể tích vùng vỏ não trước trán nhỏ hơn trung bình**
Người có kiểu hình giống bạn thường có thể tích vùng vỏ não trước trán (khu vực não bộ có vai trò lập kế hoạch) nhỏ hơn so với trung bình dẫn đến mức độ kỷ luật thấp.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Bạn có thể gặp một số vấn đề với tính kỷ luật tự giác. Có thể khó đạt được mục tiêu của bạn hơn khi mọi thứ bắt đầu không đúng quỹ đạo. Tập trung vào những suy nghĩ lạc quan sẽ giúp tăng sự kiên trì. Cũng như bạn có thể có mức độ kỷ luật thấp. Dopamine có liên quan đến mức độ kỷ luật cao hơn. Bạn có thể cân nhắc uống trà xanh có thể tăng cường dopamine.

### Có thể gặp khó khăn để đạt được mục tiêu định trước do quá chú ý đến những tác nhân kích thích tiêu cực

- *Một số người có xu hướng nhìn vào mặt tối của sự việc. Họ có thể chú ý nhiều hơn đến những tin xấu mà bỏ qua những tin tốt. Điều này đôi khi tạo ra sự chán nản. Biến thể gen SLC6A4 của bạn có liên quan đến xu hướng tập trung vào các kết quả tiêu cực, do đó có thể làm giảm khả năng đạt được mục tiêu định trước của bạn. Tuy nhiên, tính cách rất phức tạp và gen không phải là yếu tố duy nhất tạo nên tính cách.*

- *Chú ý quá nhiều đến những điều tiêu cực có thể làm giảm sự khích lệ, bạn nên tự nhủ bản thân phải lạc quan. Có hy vọng, niềm tin và mong đợi tích cực sẽ thúc đẩy bạn kiên trì. Bạn không thể kiên trì nếu bạn nhìn thấy một viễn cảnh ảm đạm về tương lai và cảm thấy chán nản. Chuyển sang suy nghĩ lạc quan và hy vọng sẽ giúp bạn tự nhận thức và tự quản lý. Đừng để tâm trí của bạn bị cuốn vào những thất bại tưởng tượng, hãy kích thích nó bằng những chiến thắng mà mình dự đoán.*

### Thể tích vùng vỏ não trước trán nhỏ hơn trung bình

- *Các nghiên cứu cho thấy mức độ kỷ luật phụ thuộc vào các con đường sản sinh dopamine ở vùng vỏ não trước trán. Vì vậy, để tăng mức độ kỷ luật, bạn có thể cân nhắc tăng mức độ dopamine. Ví dụ, bạn có thể bổ sung epigallocatechin gallate (EGCG) vào bữa ăn của mình. EGCG là hợp chất thực vật có trong trà xanh. Thực tế, nhiều lợi ích sức khỏe liên quan đến uống trà xanh được xác định xuất phát từ thành phần EGCG. EGCG giúp ức chế tái hấp thu dopamine, từ đó làm tăng nồng độ dopamine.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 19 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới Tính kỷ luật của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## SLC6A4

*Kết quả: TT (bất lợi)*

1 trên 7
người mang biến thể bất lợi

Ảnh hưởng tới Tính kỷ luật của bạn : KHÁ CAO

SLC6A4 là chất vận chuyển serotonin và chịu trách nhiệm tái tuần hoàn serotonin vào tế bào thần kinh. Protein này đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa sự hiện diện của serotonin và tái tạo chất dẫn truyền này theo con đường phụ thuộc natri. Đột biến bất lợi của gen này phổ biến trong dân số châu Á, người mang những đột biến này có nguy cơ bị trầm cảm và có thể giảm phản ứng với thuốc chống trầm cảm do nồng độ serotonin thấp. Các biến thể SLC6A4 có liên quan đến các đáp ứng trị liệu cũng như tác dụng phụ của thuốc ảnh hưởng đến serotonin và cảm xúc.

*Người mang biến thể TT có thể gặp khó khăn để đạt được mục tiêu định trước do quá chú ý đến những tác nhân kích thích tiêu cực.*

---

## COMT

*Kết quả: AG (bất lợi)*

1 trên 5
người mang biến thể bất lợi

Ảnh hưởng tới Tính kỷ luật của bạn : KHÁ CAO

Trong não bộ, COMT có chức năng phá vỡ chất dẫn truyền thần kinh như dopamine, epinephrine và norepinephrine để đảm bảo chúng luôn ở hàm lượng vừa phải trong mô não. COMT có vai trò quan trọng đối với thùy thái dương, vùng não bộ sắp xếp và điều phối toàn bộ thông tin ở các phần còn lại của não. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng nồng độ enzyme COMT tác động đến nồng độ dopamine trong não.

*Thể tích vùng vỏ não trước trán của người mang biến thể AG có xu hướng nhỏ hơn so với trung bình.*



# BẤT ỔN
# CẢM XÚC

Phân tích
**19** gen

**2** kết quả
chi tiết

**2** khuyến nghị
cá nhân

Genetica®

# **BẤT ỔN CẢM XÚC** LÀ GÌ?

Bất ổn cảm xúc cũng là một trong những góc độ trong tính cách của chúng ta.

Trong báo cáo này, chúng tôi dùng cụm từ "bất ổn cảm xúc" để nói về "neuroticism".

Bất ổn cảm xúc là xu hướng một người cảm thấy cáu gắt, căng thẳng, ám ảnh, không kiểm soát được tâm trạng hoặc buồn bã. Các xu hướng này thường không rõ nguyên nhân và gây ảnh hưởng đến đời sống thường nhật.

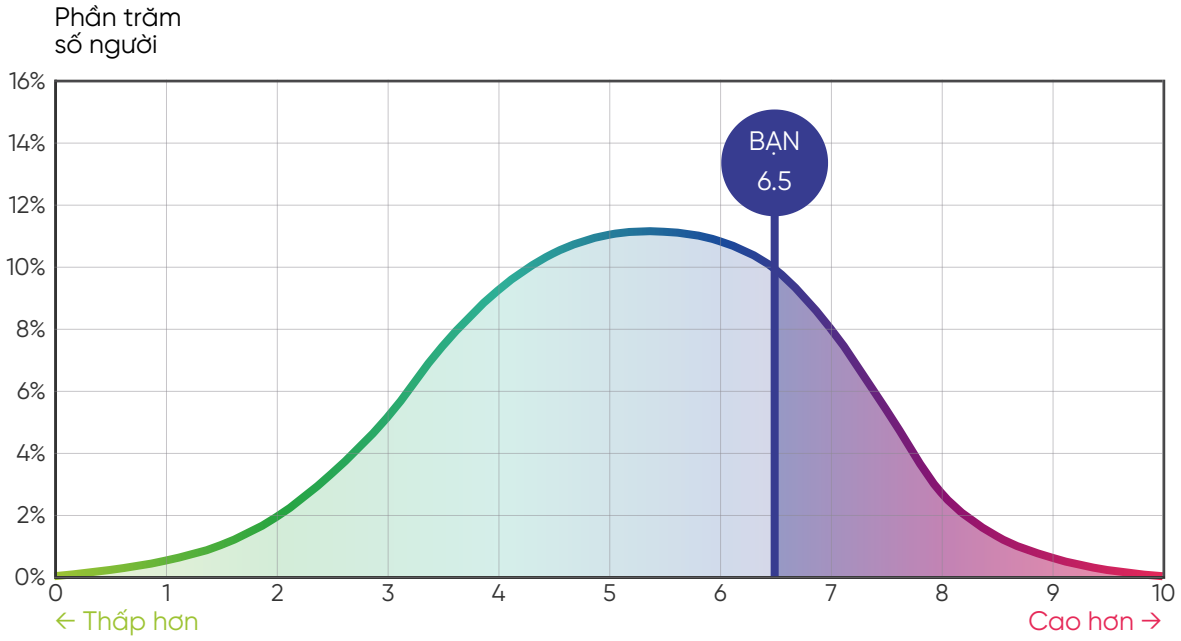


Ví dụ, khi bạn chỉ có duy nhất một dự án công việc nhỏ trong vài tháng. Bạn cũng không có bất kỳ dự án nào khác cần hoàn thành trong khoảng thời gian này. Trong trường hợp này, việc bạn lo lắng một chút về việc hoàn thành tốt công việc là bình thường. Thế nhưng việc bạn lo lắng đến mức không thể bắt đầu, lại chính là dấu hiệu của bất ổn cảm xúc. Nếu bạn vẫn tiếp tục lo lắng một cách không cần thiết, chất lượng công việc của bạn sẽ bị ảnh hưởng.

Bên cạnh đó, bất ổn cảm xúc còn liên quan đến cảm giác cô đơn, ý thức bản thân và cảm giác lo lắng quá mức về sức khỏe. Tuy nhiên, có một số bằng chứng chỉ ra rằng bất ổn cảm xúc vẫn có lợi thế riêng. Ví dụ, một số nghiên cứu cho thấy bất ổn cảm xúc có liên quan đến khả năng sáng tạo.

Hiện nay, chúng ta đã xác định được hơn 500 gen liên quan đến đặc điểm tính cách này. Và một trong những gen được biết đến nhiều nhất là *SLC6A4*. Gen này chi phối cách não bộ sử dụng serotonin, hoóc môn "hạnh phúc". Một số biến thể của gen này có thể dẫn đến mất cân bằng serotonin trong não bộ, làm tăng nguy cơ bất ổn cảm xúc.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Bất ổn cảm xúc của bạn với dân số Châu Á




**Bạn dễ bị bất ổn cảm xúc hơn người khác**
Chúng tôi tìm thấy vài biến thể liên quan đến bất ổn cảm xúc nhưng tác động của chúng khá nhẹ.



**Nhóm 39% đầu dân số Châu Á.**
Trong một số tình huống áp lực, bạn sẽ khó kiểm soát cảm xúc của mình hơn.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Không có biến thể gây bất ổn cảm xúc cực độ**
Có một vài biến thể gắn liền với bất ổn cảm xúc cực độ. Bạn không mang bất kỳ biến thể nào thuộc nhóm này.



**Nhận thức bản thân ở mức trung**
Bạn không quan tâm người khác nghĩ về mình hoặc những việc mình làm như thế nào. Vì thế, bạn không cảm thấy lo lắng quá nhiều về nó.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Bạn gặp một chút thử thách trong việc kiểm soát cảm xúc. May mắn là bạn không dễ bị bất ổn cảm xúc cực độ và thường không quan tâm người khác nghĩ gì về mình. Những thực phẩm giàu axit amin, cá hồi, cải bó xôi... có thể giúp cơ thể bạn sản sinh serotonin tốt hơn.

### Không có biến thể gây bất ổn cảm xúc cực độ

- *Những người có mức bất ổn cảm xúc cao (hay những người có suy nghĩ phòng thủ bi quan) nhìn nhận thế giới đầy bất an và đối diện với phiền muộn theo những cách khác thường. Mặc dù bạn không mang các biến thể liên quan tới bất ổn cảm xúc cực độ, bạn vẫn nên lưu ý việc giảm mức serotonin sẽ dẫn tới gia tăng bất ổn cảm xúc. Do đó, bạn nên ăn các loại thực phẩm chứa nhiều tryptophan, một loại axit amin thiết yếu có khả năng giúp cơ thể bạn sản sinh nhiều serotonin. Thực phẩm giàu tryptophan như cá hồi, trứng, rau bina, và các loại hạt là những thực phẩm tăng cường serotonin tự nhiên.*

### Nhận thức bản thân ở mức trung

- *Nhận thức bản thân có nhiều mức độ khác nhau, chẳng hạn như một số người biểu hiện không ngừng tự kiểm soát hay tự phức tạp bản thân. Bạn không bị ảnh hưởng nhiều bởi hành vi này.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 19 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới chỉ số Bất ổn cảm xúc của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## XKR6

*Kết quả: CC (bình thường)*

8 trên 10
người mang biến thể bình thường

Ảnh hưởng tới chỉ số Bất ổn cảm xúc của bạn : CAO

Protein XKR6 có trên bề mặt hồng cầu và mang phân tử kháng nguyên nhóm máu Kx. Khi có kháng nguyên lạ xâm nhập vào dòng máu, hệ thống miễn dịch của cơ thể sẽ nhận ra các tế bào ngoại lai và kích hoạt phản ứng miễn dịch phá hủy các tế bào máu lạ. Một số đột biến của gen XKR có liên quan đến bệnh lupus ban đỏ hệ thống (SLE). Các biến thể gen XKR cũng liên quan đến bất ổn cảm xúc.

*Người mang biến thể CC không rơi vào tình trạng bất ổn cảm xúc cực độ.*

---

## TCF4

*Kết quả: TT (bình thường)*

9 trên 10
người mang biến thể bình thường

Ảnh hưởng tới chỉ số Bất ổn cảm xúc của bạn : THẤP

Protein TCF4 là một nhân tố phiên mã, gắn vào DNA để giúp kiểm soát hoạt động của nhiều gen khác. Protein TCF4 thuộc nhóm protein E; mỗi protein của nhóm này sẽ gắn với một protein khác có cấu trúc giống hệt hoặc tương đương, rồi sau đó gắn vào một trình tự DNA được gọi là E-box. Nhóm protein E tác động đến tăng trưởng của cơ thể và protein TCF4 được tìm thấy trong não, cơ, phổi và tim. Protein này thậm chí cũng được biểu hiện rõ ở mô tế bào của trẻ chưa chào đời. Protein TCF4 có vai trò quan trọng trong sự phát triển định hình chức năng biệt hóa và quá trình tự chết của tế bào. Đột biến gen này có liên quan đến hội chứng Pitt-Hopkins và bệnh loạn dưỡng nội mô Fuchs.

*Người mang biến thể TT nhận thức bản thân ở mức trung bình.*

Genetica®

# NÓNG TÍNH



Phân tích **11** gen

**2** kết quả chi tiết

**2** khuyến nghị cá nhân

# **NÓNG TÍNH** LÀ GÌ?

Nóng tính là hành vi có nhiều khía cạnh, bao gồm:

- Có các hành vi hung hăng, như đánh ai đó.
- Có ngôn từ công kích, như mắng nhiếc ai đó.
- Sự tức giận được hình thành từ cảm giác bực tức, bất mãn hoặc thái độ gây chiến với người khác.
- Thái độ thù địch (không thân thiện).



Nóng tính gắn với khá nhiều vấn đề, như làm phá hoại các mối quan hệ, tăng nguy cơ thương tích và dễ dẫn đến tiền án hình sự.

Tuy nhiên, sự nóng tính nếu được kiểm soát đúng mực có thể mang lại nhiều lợi thế như giúp chúng ta đạt được những gì chúng ta mong muốn, kỳ vọng. Ví dụ như trong thể thao hay trong công việc.

Cũng như các khía cạnh khác trong tính cách của chúng ta, có rất nhiều gen liên quan đến sự nóng tính.

Nhiều gen trong các gen này chịu trách nhiệm đảm bảo chức năng chính xác của các chất dẫn truyền thần kinh. Chất dẫn truyền thần kinh là các chất hóa học trong não bộ quy định hành vi và suy nghĩ của bạn.

Một chất dẫn truyền thần kinh nổi bật là serotonin. Nồng độ serotonin trong não cao có liên quan đến nóng tính.



Bình thường, một gen gọi là *MAOA* sẽ sản xuất một phân tử quan trọng giúp phân giải lượng serotonin dư thừa.

Tuy nhiên, ở người mang biến thể *MAOA-L*, quá trình này lại kém hiệu quả hơn hẳn.

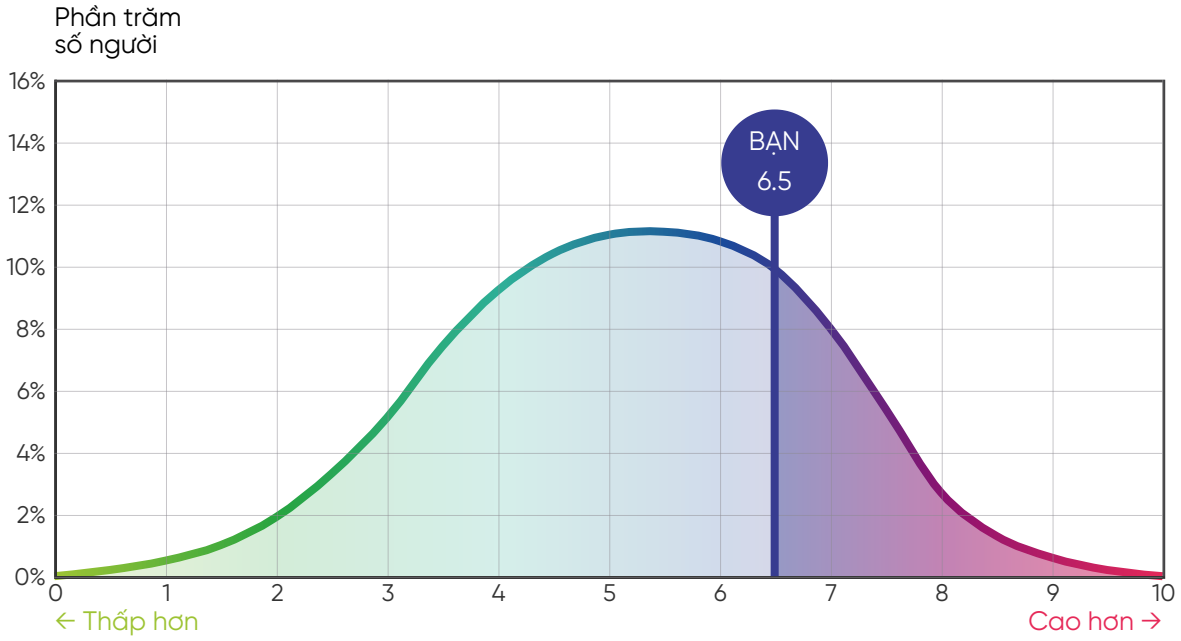
Vì vậy, nồng độ serotonin trong não cao hơn sẽ dẫn đến nóng tính.

Thế nhưng, thực tế không đơn giản như vậy.

Ví dụ, người mang gen *MAOA-L* có thể có hành vi nóng tính chỉ khi trong tình huống rất căng thẳng. Điều này có nghĩa là những vấn đề nhỏ nhặt sẽ không làm họ nóng tính.

Vì vậy, không chỉ gen mà cả yếu tố môi trường cũng có thể ảnh hưởng đến hành vi nóng tính của một người.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Nóng tính của bạn với dân số Châu Á




**Bạn có xu hướng nóng tính hơn người khác.**
Trong quá trình tiến hóa, nóng tính có vai trò quan trọng với sự tồn tại của loài người. Bạn mang một số biến thể làm tăng mức độ nóng tính của bạn.



**Nhóm 42% đầu dân số Châu Á.**
Bạn có xu hướng khó giải quyết lo lắng và căng thẳng, cũng như không thể nói ra cảm xúc của mình để lấy lại bình tĩnh nhanh hơn.

## Kết quả có ý nghĩa gì?

**Dễ nóng giận kéo dài, liên quan đến đột biến thụ thể oxytocin**
Gen OXTR mã hóa một thụ thể liên quan đến cảm xúc và hành vi con người. Phiên bản thụ thể này của bạn có liên quan đến việc gia tăng mức độ nóng tính, chủ yếu ở nam giới.

**Nguy cơ cao có hành vi gây hấn do gen "dưỡng chất" cho não**
Bạn mang đột biến trong gen BDNF, gen "dưỡng chất cho não". Đột biến này liên quan đến nguy cơ nóng tính cao, đặc biệt là hành vi gây hấn.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Kết quả giải mã gen cho thấy bạn tương đối nóng tính. Bạn có xu hướng nóng tính lâu dài hoặc hành vi bạo lực do các biến thể bất lợi của gen OXTR và BDNF. Sở hữu các biến thể này không có nghĩa là bạn là người bạo lực hoặc xấu xa. Gen không phải là yếu tố duy nhất liên quan đến đặc điểm tính cách của chúng ta. Bạn nên nhận thức được đến xu hướng thể hiện nóng tính ra bên ngoài của bạn. Học cách kiểm soát cơn giận bằng các kỹ thuật thư giãn và giải quyết nguyên nhân gốc rễ của cơn giận bằng các giải pháp tích cực.

### Dễ nóng giận kéo dài, liên quan đến đột biến thụ thể oxytocin

- *Gen OXTR mã hóa cho một thụ thể của oxytocin. Oxytocin là một loại hoóc môn và cũng là một chất dẫn truyền thần kinh. Chất dẫn truyền thần kinh là một chất được các tế bào não sử dụng để truyền tín hiệu cho nhau nhằm tác động đến những thứ như cảm xúc và hành vi. Nghiên cứu cho thấy oxytocin và thụ thể của nó được mã hóa bởi gen OXTR, có liên quan đến căng thẳng, cảm nhận và cảm xúc.*
- *Phân tích của chúng tôi cho thấy bạn có một đột biến gen OXTR. Đột biến này có liên quan đến các hành vi nóng tính, chủ yếu xảy ra ở nam giới. Đừng lo lắng. Điều này không có nghĩa là bạn là một người hung dữ hoặc người xấu. Rất nhiều yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến các hành vi nóng tính ở con người.*
- *Nếu bạn cảm thấy sự giận dữ là cách biểu lộ tốt nhất của bạn, thì bạn nên lưu ý rằng Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ khuyên mọi người nên giải quyết cơn giận một cách chủ động, tích cực. Điều này không có nghĩa là phải luôn có giải pháp cho một vấn đề. Không có giải pháp cho vấn đề cũng không phải là điều đáng lo. Thay vào đó, bạn nên trung thực và cố gắng giải quyết những vấn đề tiềm ẩn có thể khiến bạn nóng giận. Đừng tự trừng phạt bản thân nếu bạn không thành công, quan trọng là bạn nên cố gắng kiên nhẫn và hành động có mục tiêu.*

## Nguy cơ cao có hành vi gây hấn do gen "dưỡng chất" cho não

- *Bạn mang đột biến trong gen BDNF liên quan đến sự gia tăng hành vi nóng tính, thường gặp ở bệnh nhân tâm thần phân liệt. Các nhà nghiên cứu đưa ra giả thuyết rằng những đột biến như vậy có thể ảnh hưởng đến hành vi của một người, bao gồm cả sự nóng tính, bằng cách thay đổi việc dẫn truyền serotonin trong não. Vậy có phải bạn là người bạo lực không? Trên thực tế, các nhà nghiên cứu cho rằng cần có sự tương tác giữa đột biến trên gen BDNF và các gen khác để gây ra hành vi nóng tính.*

- *Bạn nên nhận thức rằng bản thân mang kiểu gen BDNF như vậy. Do đó, nếu cảm thấy mình có khuynh hướng bùng phát hành vi bạo lực, bạn nên thực hiện các bước cần thiết để kiểm soát cơn giận của mình. Trước hết, bạn nên trao đổi với bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý để ngăn chặn những điều tồi tệ có thể xảy ra.*

- *Bạn có thể cân nhắc áp dụng các kỹ thuật thư giãn được Hiệp hội Tâm lý Mỹ khuyến nghị. Một kỹ thuật được gọi là "vui tính ngô nghê". Nói cách khác, trong tình huống căng thẳng, bạn có thể thử tưởng tượng điều gì đó rất ngớ ngẩn để kiểm soát cơn thịnh nộ của mình. Chẳng hạn, nếu ai đó gọi bạn là khỉ hoặc lợn, hãy thực sự tưởng tượng mình trông giống khỉ hoặc lợn, nghe có vẻ buồn cười, vui nhộn, nhưng lại hiệu quả trong việc kiểm soát sự nóng tính.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 11 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới chỉ số Nóng tính của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## OXTR

*Kết quả: GG (bất lợi)*




Ảnh hưởng tới chỉ số Nóng tính của bạn : THẤP

Thụ thể oxytocin là thụ thể của hoóc môn oxytocin trong não, xuất hiện ở não và hệ thần kinh trung ương. Các thụ thể này điều chỉnh một số hành vi xã hội, bao gồm căng thẳng và lo lắng, nhận thức và trí nhớ xã hội, hành vi tình dục và gây hấn, sự gắn kết các mối quan hệ và tình mẫu tử. Kiểu gen OXTR chủ yếu chỉ xuất hiện ở 10% người Châu Á. Các biến thể di truyền của gen mã hóa thụ thể oxytocin (OXTR) sẽ làm mỗi cá nhân có biểu hiện hành vi xã hội khác nhau, bao gồm mối quan tâm đồng cảm và nhận thức xã hội.

*Người mang biến thể GG dễ nóng giận kéo dài do một đột biến của thụ thể oxytocin.*

---

## BDNF

*Kết quả: TT (bất lợi)*




Ảnh hưởng tới chỉ số Nóng tính của bạn : TRUNG BÌNH

Protein BDNF có tác động tích cực đến các vùng não quyết định khả năng tiếp thu, trí nhớ dài hạn và tư duy sâu sắc. Các nghiên cứu đã cho thấy một số biến thể của gen này quy định thói quen ăn uống cũng như khả năng tiêu thụ chất dinh dưỡng ở người trung niên. Những đột biến tại gen này có liên quan đến một số bệnh tâm lý như trầm cảm, tâm thần phân liệt, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, bệnh Alzheimer, bệnh Huntington, hội chứng Rett, suy giảm trí nhớ, cũng như chứng ám ảnh cân nặng và chán ăn. Các biến thể khác nhau của BDNF quy định các hành vi tính cách khác nhau.

*Người mang biến thể TT có nguy cơ có hành vi nóng tính liên quan đến gen "dưỡng chất" cho não.*



# XU HƯỚNG
# MẠO HIỂM

Phân tích
**24** gen

**2** kết quả
chi tiết

**2** khuyến nghị
cá nhân

Genetica®

# **XU HƯỚNG MẠO HIỂM** LÀ GÌ?

Nhiều người thường gắn xu hướng mạo hiểm với các hành vi rất liều lĩnh như nhảy dù từ máy bay. Tuy nhiên, xu hướng này không chỉ đơn giản là tham gia những bộ môn thể thao mạo hiểm.

Thực tế, mỗi ngày, chúng ta đều quyết định có nên mạo hiểm hay không:

- Khi băng qua đường, bạn có đợi xe cộ dừng hẳn hay bạn cất bước mặc dù một số xe vẫn đang di chuyển?
- Khi bạn ăn thịt, bạn thường ăn tái hay ăn chín hoàn toàn?
- Bạn có hút thuốc, uống rượu bia hay lái xe khi ngà ngà say?




Xu hướng mạo hiểm thường dẫn đến nhiều vấn đề như chấn thương thể chất, hao hụt tài chính và nguy cơ nghiện ngập.

Mặt khác, người mạo hiểm có tính toán sẽ dễ thành công trong công việc hay trong kinh doanh cá nhân.

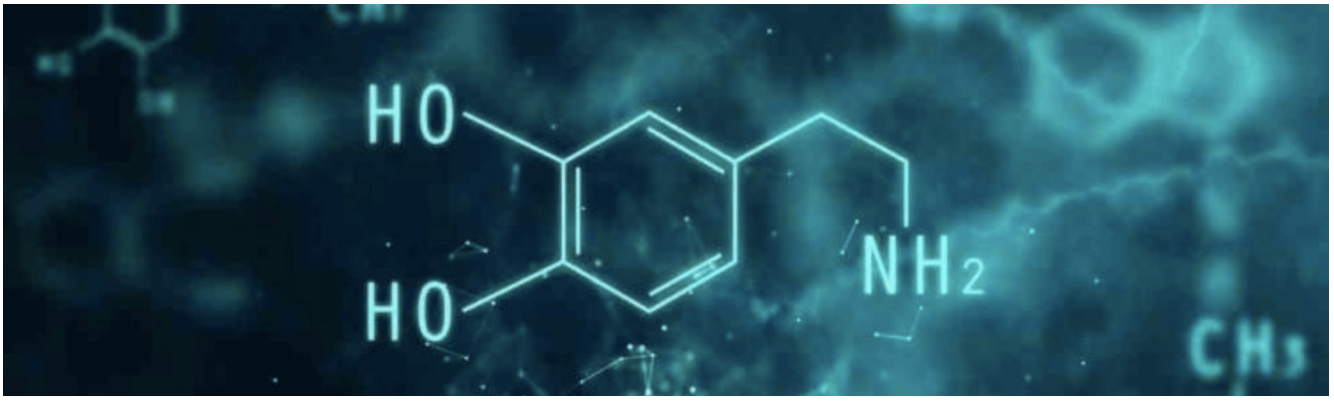
Vậy điều gì làm một người chấp nhận mạo hiểm hơn hẳn người khác?

Xu hướng mạo hiểm có mối quan hệ với một chất hóa học gọi là dopamine. Dopamine vẫn thường được biết đến là xúc tác "thỏa mãn" trong não bộ.

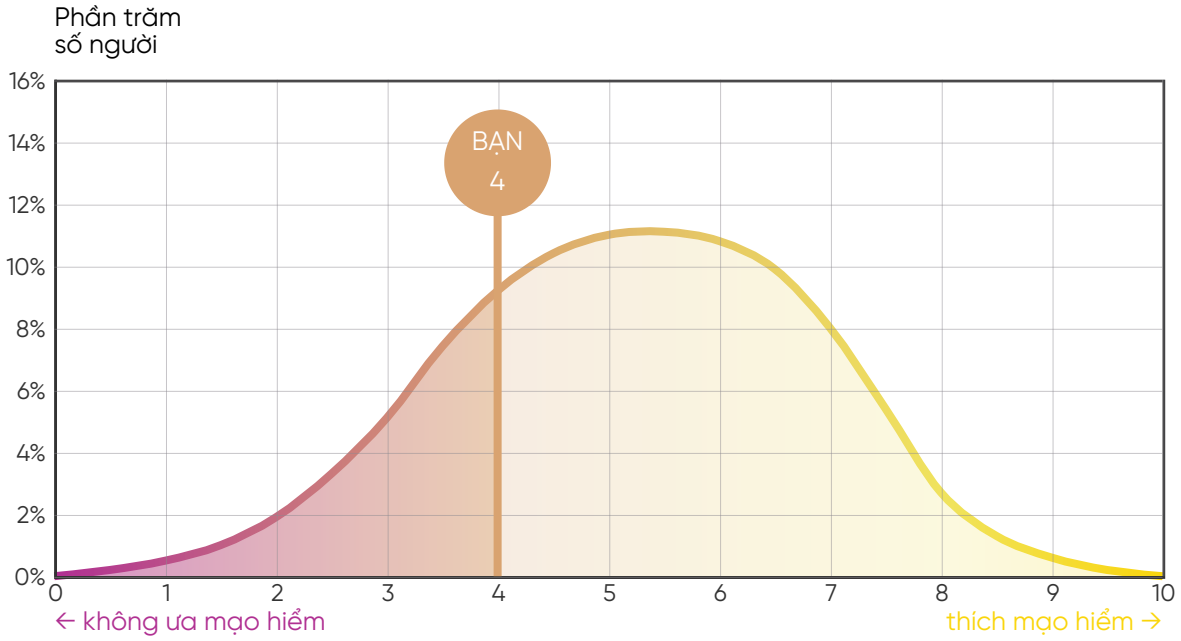
Một gen liên quan đến dopamine là *DRD4*. Các biến thể của gen này quy định một vài hành vi mạo hiểm như trượt tuyết, trượt ván và ngay cả các quyết định tài chính táo bạo.

Đương nhiên, không phải mọi hành vi mạo hiểm đều xuất phát từ *DRD4* và không phải người nào mang các biến thể của gen này cũng sẽ chấp nhận những mạo hiểm không cần thiết.

Điều này có nghĩa là còn có nhiều gen khác và sự kết hợp đa gen sẽ ảnh hưởng đến xu hướng mạo hiểm của bạn.



# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Xu hướng mạo hiểm của bạn với dân số Châu Á




**Hồ sơ di truyền cho thấy bạn bẩm sinh là người không thích mạo hiểm.** Trong kiểu gen của bạn, các biến thể kích thích và làm dịu não bộ có liên quan đến hành vi chấp nhận mạo hiểm thấp.



**Nhóm 50% cuối dân số Châu Á.** Điểm số đa gen về xu hướng mạo hiểm của bạn thấp hơn những người khác. Do đó, bạn nên chấp nhận những mạo hiểm theo cách tự nhiên và lành mạnh hơn.

## Kết quả có ý nghĩa gì?

**Không thích các thử thách, có thể do gen "chuyển dịch nơ-ron thần kinh"** Gen TCF4 có thể điều hòa sự tăng trưởng của tế bào thần kinh và chuyển dịch nơ-ron thần kinh trong não. Kiểu gen này của bạn có thể dẫn đến xu hướng chấp nhận mạo hiểm thấp và không thích các thử thách rủi ro.

**Có xu hướng lựa chọn nghề nghiệp "an toàn hơn" do biến thể trong gen mã hóa kích thước não bộ** Kích thước não bộ có thể ảnh hưởng đến xu hướng thực hiện hành vi mạo hiểm của con người. Bạn mang một biến thể trong gen mã hóa "kích thước não bộ" liên quan đến xu hướng chấp nhận mạo hiểm thấp.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Bạn có xu hướng mạo hiểm tương đối thấp. Điều này có thể khiến bạn sợ đảm nhận những nhiệm vụ khó khăn vì chúng có vẻ quá "rủi ro". Bạn hãy nhớ rằng không phải mọi rủi ro đều xấu và bạn có thể xem mạo hiểm là cơ hội để vượt qua thử thách. Bạn cũng nên chấp nhận nhiều mạo hiểm tích cực hơn. Ví dụ, suy nghĩ đề xuất một giải pháp cho sếp tại nơi làm việc, điều này có thể cải thiện hiệu suất công việc của nhóm. Đây là "mạo hiểm" có tác động tích cực.

### Không thích các thử thách, có thể do gen "chuyển dịch nơ-ron thần kinh"

- *Các nơ-ron (tế bào não) có các cấu trúc gọi là đuôi gai. Đây là những gai nhỏ giúp nhận tín hiệu từ các tế bào não khác. Gen TCF4 có thể điều hòa sự tăng trưởng của tế bào thần kinh và sự chuyển dịch nơ-ron thần kinh trong não. Điều đó đóng vai trò một phần trong suy nghĩ và hành vi. Chúng tôi phân tích gen này và phát hiện bạn mang một biến thể di truyền liên quan đến xu hướng sợ rủi ro. Chấp nhận và trải nghiệm những thách thức luôn ẩn chứa rủi ro, vì vậy bạn có thể không thích những thử thách khó khăn.*

- *Sợ thử thách có thể là một nhược điểm. Trong thời La Mã cổ đại, một trong những hoàng đế và nhà khắc kỷ nổi tiếng và thông minh nhất, Marcus Aurelius, phát biểu rằng "Sự cản trở hành động lại thúc đẩy hành động. Đó là con đường dẫn đến thành công". Nói cách khác, khi gặp một thách thức hoặc trở ngại, bạn có thể vượt qua trở ngại này bằng cách xem nó không phải là một rào cản mà chỉ đơn giản là một phần của con đường dẫn đến thành công hoặc chỉ là lý do rất chính đáng để thành công.*

### Có xu hướng lựa chọn nghề nghiệp "an toàn hơn" do biến thể trong gen mã hóa kích thước não bộ

- *Gen AKT3 mã hóa cho một protein thuộc hệ thần kinh. Protein này ảnh hưởng đến chức năng của tế bào và thậm chí có thể ảnh hưởng đến kích thước não bộ. Vì thế, một số nghiên cứu cho rằng kích thước não bộ có mối liên hệ với xu hướng chấp nhận mạo hiểm. Khi phân tích kết quả gen của bạn, chúng tôi không tìm thấy bất kỳ đột biến nào cho thấy bạn là người có xu hướng chấp nhận mạo hiểm. Thay vào đó, chúng tôi tìm thấy biến thể trong gen AKT3 thường gặp ở những người không chấp nhận mạo hiểm.*

- *Xu hướng chấp nhận mạo hiểm thấp có thể được phản ánh qua nghề nghiệp của bạn. Hãy nhớ rằng bạn có thể chấp nhận những mạo hiểm tích cực để tạo thuận lợi cho công việc của mình. Ví dụ về mạo hiểm tích cực như là bạn đề xuất với người quản lý những phương án để cải thiện hiệu suất công việc và vị trí công việc của bạn. Những đề xuất đó có thể không được chấp nhận, đó là mạo hiểm, nhưng bạn vẫn có thể thử lại lần nữa.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 24 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới Xu hướng mạo hiểm của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## TCF4

*Kết quả: AA (bình thường)*




Ảnh hưởng tới Xu hướng mạo hiểm của bạn : KHÁ CAO

Protein TCF4 là một nhân tố phiên mã, gắn vào DNA để giúp kiểm soát hoạt động của nhiều gen khác. Protein TCF4 thuộc nhóm protein E; mỗi protein của nhóm này sẽ gắn với một protein khác có cấu trúc giống hệt hoặc tương đương, rồi sau đó gắn vào một trình tự DNA được gọi là E-box. Nhóm protein E tác động đến tăng trưởng của cơ thể và protein TCF4 được tìm thấy trong não, cơ, phổi và tim. Protein này thậm chí cũng được biểu hiện rõ ở mô tế bào của trẻ chưa chào đời. Protein TCF4 có vai trò quan trọng trong sự phát triển định hình chức năng biệt hóa và quá trình tự chết của tế bào. Đột biến gen này có liên quan đến hội chứng Pitt-Hopkins và bệnh loạn dưỡng nội mô Fuchs.

*Người mang biến thể AA không thích các thử thách, có thể do gen "chuyển dịch nơ-ron thần kinh".*

---

## AKT3

*Kết quả: CC (bình thường)*




Ảnh hưởng tới Xu hướng mạo hiểm của bạn : KHÁ CAO

Gen AKT3 mã hóa cho một protein hoạt động nhiều nhất ở hệ thần kinh. Protein AKT3 là yếu tố điều hòa con đường truyền tín hiệu hóa học PI3K-AKT-mTOR. Đường truyền tín hiệu này ảnh hưởng đến nhiều chức năng quan trọng của tế bào, gồm quá trình tạo ra (tổng hợp) các protein mới, tăng trưởng và phân chia (tăng sinh) tế bào, sự sống sót của các tế bào. Con đường PI3K-AKT-mTOR rất cần thiết cho sự phát triển bình thường của nhiều bộ phận trong cơ thể bao gồm cả não. Các nghiên cứu cho thấy protein AKT3 đóng vai trò quan trọng trong việc xác định kích thước não bộ.

*Người mang biến thể CC có xu hướng lựa chọn nghề nghiệp "an toàn hơn" do biến thể trong gen mã hóa kích thước não bộ.*

Genetica®



# KHẢ NĂNG
# KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG

Phân tích
**19** gen

**2** kết quả
chi tiết

**2** khuyến nghị
cá nhân

# KHẢ NĂNG KIỂM SOÁT CĂNG THẲNG LÀ GÌ?

Căng thẳng đơn giản là phản ứng của cơ thể đối với những thứ làm cơ thể mất thăng bằng. Phản ứng này phụ thuộc vào các tế bào não, cũng như các tín hiệu hóa học được gọi là hoóc môn và chất dẫn truyền thần kinh.

Có hai dạng căng thẳng phổ biến nhất là căng thẳng tích cực và căng thẳng tiêu cực.

Căng thẳng tích cực là loại căng thẳng tốt, chẳng hạn như bạn cảm thấy căng thẳng về thể chất khi tập luyện thể dục. Đây là dạng căng thẳng có lợi vì nó cải thiện sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn.



Ngược lại, căng thẳng tiêu cực là dạng căng thẳng xấu. Theo thời gian, loại căng thẳng này sẽ có hại cho thể chất và tinh thần của bạn. Hơn nữa, một số người lại có khả năng kiểm soát loại căng thẳng tiêu cực này tốt hơn so với người khác.

Về mặt di truyền của khả năng kiểm soát căng thẳng, một số người được xếp vào nhóm "**Chiến binh**", số còn lại được xếp vào nhóm "**Lo lắng**".

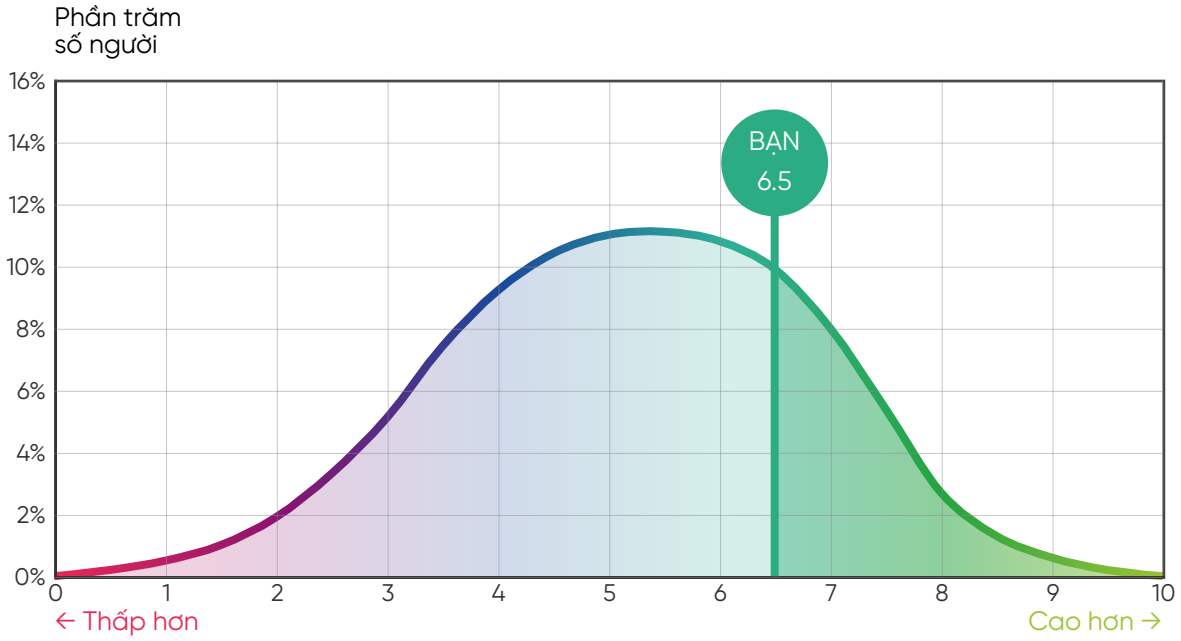
"Chiến binh" là những người có thể phân giải hoóc môn liên quan đến căng thẳng tốt hơn người khác. Vì vậy mà họ vẫn có thể phát triển dưới các áp lực. Mặt khác, "Lo lắng" là những người không có khả năng phân giải các hoóc môn liên quan đến căng thẳng tốt như nhóm người "Chiến binh". Kết quả là họ sẽ không thể hiện tốt khi bị áp lực và thậm chí có thể bị lo lắng.

Tất nhiên, không phải mọi thứ đều được quyết định hoàn toàn bởi yếu tố di truyền.

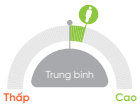


Khả năng kiểm soát căng thẳng của bạn có thể bị ảnh hưởng từ môi trường xung quanh và lối sống. Ví dụ như những người tập thiền có thể giúp giảm căng thẳng và giúp họ không bị căng thẳng quá mức ngay từ đầu. Tương tự như thế, nếu bạn lớn lên trong môi trường bạo lực, điều đó sẽ tác động đến cách bạn đón nhận và phản ứng với căng thẳng.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Khả năng kiểm soát căng thẳng của bạn với dân số Châu Á




**Bạn có thể kiểm soát căng thẳng tốt hơn mức trung bình**
Cơ thể bạn có thể phân giải các hoóc môn căng thẳng nhanh hơn những người khác.



**Nhóm 28% đầu dân số Châu Á.**
Trong các tình huống căng thẳng, khả năng giữ bình tĩnh của bạn tốt hơn những người khác.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Khả năng phục hồi từ sang chấn tâm lý thời thơ ấu tốt hơn**
Kiểu gen của bạn cho thấy cấu trúc vỏ não của bạn mỏng làm giảm nguy cơ PTSD (rối loạn căng thẳng sau sang chấn) do sang chấn tâm lý thời thơ ấu.



**Kiểm soát căng thẳng tốt hơn một chút**
Kiểu gen cho thấy bạn có hoạt động COMT trung bình làm phá vỡ các chất dẫn truyền thần kinh catecholamine dễ dàng hơn, tức là kiểm soát căng thẳng tốt hơn.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Bạn có khả năng kiểm soát căng thẳng tốt. Bạn có thể kiểm soát căng thẳng khá tốt so với những người khác. Để duy trì lợi thế này, hãy cố gắng ăn các thực phẩm hữu cơ giàu magiê và vitamin B6 để giúp cơ thể bạn tăng khả năng đương đầu với căng thẳng. Đồng thời, bạn có thể có khả năng phục hồi tốt khi gặp những sang chấn thời thơ ấu. Tuy nhiên, hãy cố gắng tránh để căng thẳng kéo dài vì điều này có thể tác động đến sức khỏe tinh thần của bạn.

### Khả năng phục hồi từ sang chấn tâm lý thời thơ ấu tốt hơn

- *Sang chấn tâm lý thời thơ ấu có thể tăng nguy cơ mắc PTSD (rối loạn căng thẳng sau sang chấn) ở một số kiểu gen; tuy nhiên, mối liên hệ này không được tìm thấy ở kiểu gen của bạn. Mặc dù bạn có kiểu gen giúp tránh khỏi PTSD, bạn nên lưu ý rằng căng thẳng kéo dài vẫn rất có hại cho sức khỏe tinh thần.*

### Kiểm soát căng thẳng tốt hơn một chút

- *Gen COMT mã hóa enzyme catechol-O-methyltransferase phá vỡ các hoóc môn gây căng thẳng. Khả năng hoạt động của COMT ở mức trung bình, nhưng bạn vẫn có thể tăng hiệu quả hoạt động của enzyme này để kiểm soát căng thẳng tốt hơn. Có nhiều cách tự nhiên để tăng hoạt động COMT, như thực phẩm hữu cơ chứa nhiều magiê và vitamin B6 sẽ được khuyến khích.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 19 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới Khả năng kiểm soát căng thẳng của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## BDNF

*Kết quả: TT (có lợi)*

2 trên 5 người mang biến thể có lợi

Ảnh hưởng tới Khả năng kiểm soát căng thẳng của bạn : THẤP

Protein BDNF có tác động tích cực đến các vùng não quyết định khả năng tiếp thu, trí nhớ dài hạn và tư duy sâu sắc. Các nghiên cứu đã cho thấy một số biến thể của gen này quy định thói quen ăn uống cũng như khả năng tiêu thụ chất dinh dưỡng ở người trung niên. Những đột biến tại gen này có liên quan đến một số bệnh tâm lý như trầm cảm, tâm thần phân liệt, rối loạn ám ảnh cưỡng chế, bệnh Alzheimer, bệnh Huntington, hội chứng Rett, suy giảm trí nhớ, cũng như chứng ám ảnh cân nặng và chán ăn. Các biến thể khác nhau của BDNF quy định các hành vi tính cách khác nhau.

*Người mang biến thể TT có khả năng hồi phục từ sang chấn tâm lý thời thơ ấu tốt.*

---

## COMT

*Kết quả: AG (có lợi)*

2 trên 5 người mang biến thể có lợi

Ảnh hưởng tới Khả năng kiểm soát căng thẳng của bạn : CAO

Trong não bộ, COMT có chức năng phá vỡ chất dẫn truyền thần kinh như dopamine, epinephrine và norepinephrine để đảm bảo chúng luôn ở hàm lượng vừa phải trong mô não. COMT có vai trò quan trọng đối với thùy thái dương, vùng não bộ sắp xếp và điều phối toàn bộ thông tin ở các phần còn lại của não. Các nghiên cứu đã chứng minh rằng nồng độ enzyme COMT tác động đến nồng độ dopamine trong não.

*Những người mang biến thể AG có khả năng kiểm soát căng thẳng khá tốt.*

119 gen



# TIỀM NĂNG HỌC THUẬT

- Chỉ số thông minh (IQ)
- Trí tuệ cảm xúc (EQ)
- Năng lực học thuật
- Năng lực nhận thức
- Tiềm năng toán học
- Tiềm năng ngôn ngữ
- Tiềm năng âm nhạc

Genetica®

# CHỈ SỐ
# THÔNG MINH (IQ)




Phân tích
**78** gen

**2** kết quả
chi tiết

**2** khuyến nghị
cá nhân

# **IQ** LÀ GÌ?

IQ là một chỉ số để đo lường trí thông minh của một người. IQ viết tắt cho "Intelligence Quotient", tức chỉ số trí tuệ. IQ trung bình là 100.



IQ thường được biết đến là "động cơ tinh thần" của não bộ. Nói cách khác, IQ càng cao, não bạn càng làm được nhiều thứ hơn và nhanh nhạy hơn.

Không cân nhắc các yếu tố khác, người có IQ 120 sẽ đọc và hiểu một cuốn sách toán nhanh hơn, thấu đáo hơn người có IQ 80.

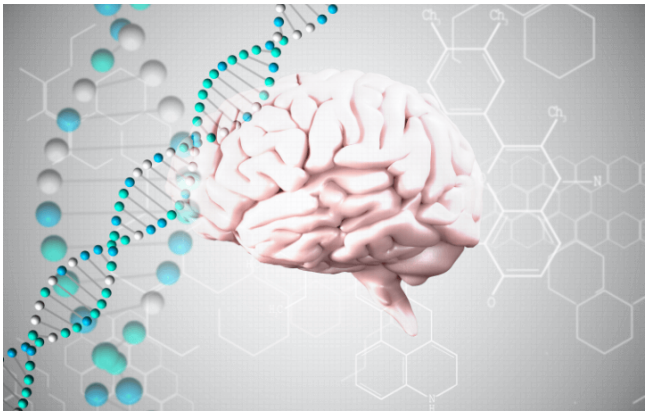
Một số nghiên cứu cho thấy IQ có thể dự đoán được thành công xã hội, công việc và giáo dục. Qua chỉ số này, bạn cũng có thể dự đoán tuổi thọ của mình.

Vì vậy, người có IQ cao thường được giáo dục chu đáo hơn, nắm những vị trí cao hơn trong công việc và có thu nhập tốt hơn những người có IQ thấp.

Tuy nhiên, điều này không phải lúc nào cũng đúng. Một số học thuyết cho thấy những yếu tố khác như sự chăm chỉ, kỹ năng xã hội và sự kiên trì quy định thành công nhiều hơn là IQ.

Tương tự, có rất nhiều tranh cãi trong cộng đồng khoa học để trả lời câu hỏi mức độ ảnh hưởng/ quyết định của gen và môi trường lên chỉ số IQ là bao nhiêu.

Một số nhà khoa học tin rằng các yếu tố môi trường - như cách bạn được nuôi dạy - ảnh hưởng rất nhiều đến trí thông minh của bạn ở tuổi trưởng thành.

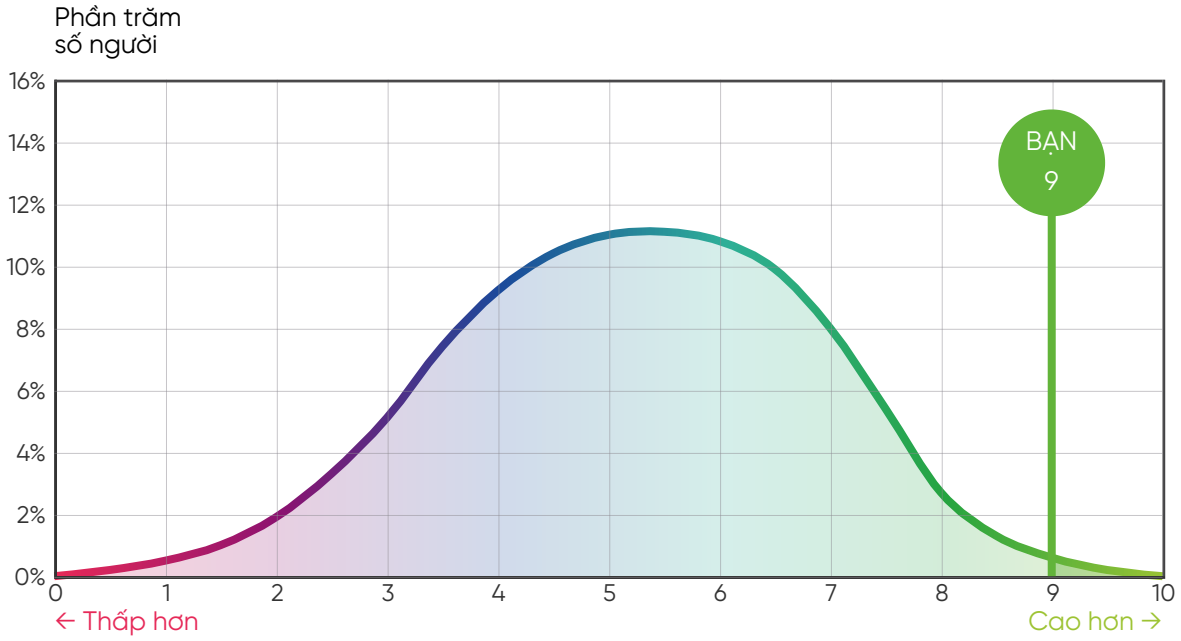


Một số nhà khoa học khác lại cho rằng gen quy định phần lớn nếu không nói là toàn bộ trí thông minh. Nói cách khác, cách nuôi dạy con sẽ ít ảnh hưởng đến chỉ số IQ của con.

Một gen liên quan đến trí thông minh là *PLXNB2*.

Gen này giúp não bộ tạo nên một mạng lưới tế bào não liên kết. Mạng lưới này càng hoạt động tốt, tế bào não càng kết nối nhanh và hiệu quả. Nhờ vậy, "động cơ tinh thần" của não bộ sẽ được tăng cường, dẫn đến IQ cao hơn.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số IQ của bạn với dân số Châu Á




**Bạn có IQ bẩm sinh cao hơn người khác.**
IQ là một tính trạng phức tạp được quy định bởi rất nhiều gen. Điểm số đa gen của IQ của bạn cao hơn nhiều so với trung bình.



**Nhóm 10% đầu dân số Châu Á.**
Trí thông minh bao gồm khả năng học hỏi từ những kinh nghiệm và thích ứng với môi trường thay đổi. Tuy nhiên, IQ cao không đồng nghĩa với khả năng thành công trong cuộc sống cao.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Điểm chỉ số thông minh cao**
Bạn mang các biến thể có lợi giúp bảo vệ tế bào não khỏi các gốc tự do gây hại. Những biến thể này giúp bạn duy trì năng lực trí tuệ qua thời gian.



**Giải quyết vấn đề theo cách sáng tạo**
Bạn mang các biến thể có lợi giúp tăng cường tuần hoàn oxy trong não bộ. Các biến thể này duy trì và cho phép khả năng sáng tạo không ngừng để con người sống còn và phát triển trong quá trình tiến hóa.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Điểm số IQ của bạn cao hơn trung bình một cách đáng kinh ngạc! Nhiều người có thể nói với bạn rằng cách giải quyết những tình huống phức tạp của bạn thật sáng tạo, bạn có những cách tiếp cận thật mới mẻ. Đây là lợi thế của bạn trong việc thích nghi và ứng biến trong thế giới thay đổi ngày càng nhanh chóng. Bạn nên tiếp tục thể hiện bản thân với những điều mới lạ để củng cố kỹ năng giải quyết vấn đề của bạn. Bạn cũng mang các biến thể có lợi giúp bảo vệ cơ thể chống lại tác hại của gốc tự do, điều này hữu ích cho khả năng trí tuệ của bạn khi càng lớn tuổi. Đối với kiểu gen của bạn, hãy đảm bảo rằng bạn nhận đủ axit arachidonic từ chế độ ăn để não bộ luôn khỏe mạnh. Xin lưu ý rằng cá rô phi, cá da trơn và cá cam rất giàu axit arachidonic.

### Điểm chỉ số thông minh cao

- *Bạn may mắn mang các biến thể giúp bảo vệ não bộ khỏi các gốc tự do. Vì vậy, bạn chỉ cần cung cấp đủ axit arachidonic để duy trì chức năng trí não. Axit arachidonic rất cần thiết cho sức khỏe thần kinh do tham gia xây dựng màng tế bào trong đồi hải mã và kích hoạt các protein chịu trách nhiệm tăng trưởng và chỉnh sửa nơron. Với kiểu gen của bạn, bạn không cần dùng thực phẩm chức năng bổ sung axit arachidonic mà chỉ cần bổ sung qua thực phẩm như ăn cá rô phi, cá da trơn và cá cam.*

### Giải quyết vấn đề theo cách sáng tạo

- *Khả năng nghĩ ra các ý tưởng mới và hữu ích cũng như các giải pháp được xem là yếu tố quyết định sự tiến hóa của loài người. Bạn may mắn mang các biến thể có lợi giúp bạn thích nghi với môi trường thay đổi, kiểm soát các mối quan hệ xã hội phức tạp, tăng khả năng sống còn và phát triển. Để phát huy ưu thế bẩm sinh này, bạn nên cố gắng trải nghiệm những điều mới. Bạn nên học thêm kiến thức cũng như tham gia vào những hoạt động mới mẻ. Đặt bản thân vào những hoàn cảnh mới lạ sẽ giúp não bộ của bạn luôn ở trạng thái giải quyết vấn đề.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 78 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới IQ của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## FOXO3

*Kết quả: GG (có lợi)*

1 trên 2
người mang biến thể có lợi

Ảnh hưởng tới IQ của bạn : KHÁ CAO

FOXO3 có mối liên hệ với một số rối loạn thoái hóa thần kinh, bao gồm bệnh nơ-ron vận động, bệnh Parkinson, bệnh Alzheimer và đột quỵ. Protein này được biểu hiện ở vỏ não và hồi hải mã. FOXO3a có vai trò thiết yếu trong điều hòa biểu hiện các gen chống oxy hóa bảo vệ hệ thần kinh. Đột biến FOXO3 có mối liên hệ với phản ứng căng thẳng, sự chết tế bào não cũng như tuổi thọ của loài người. Tính trạng tăng tuổi thọ liên quan đến FOXO3 đã được ghi nhận ở nhiều chủng tộc khác nhau trên thế giới. Các biến thể của gen này cũng gắn với trí thông minh của loài người.

*Người mang biến thể GG có điểm chỉ số thông minh cao.*

---

## OXTR

*Kết quả: GG (có lợi)*

1 trên 5
người mang biến thể có lợi

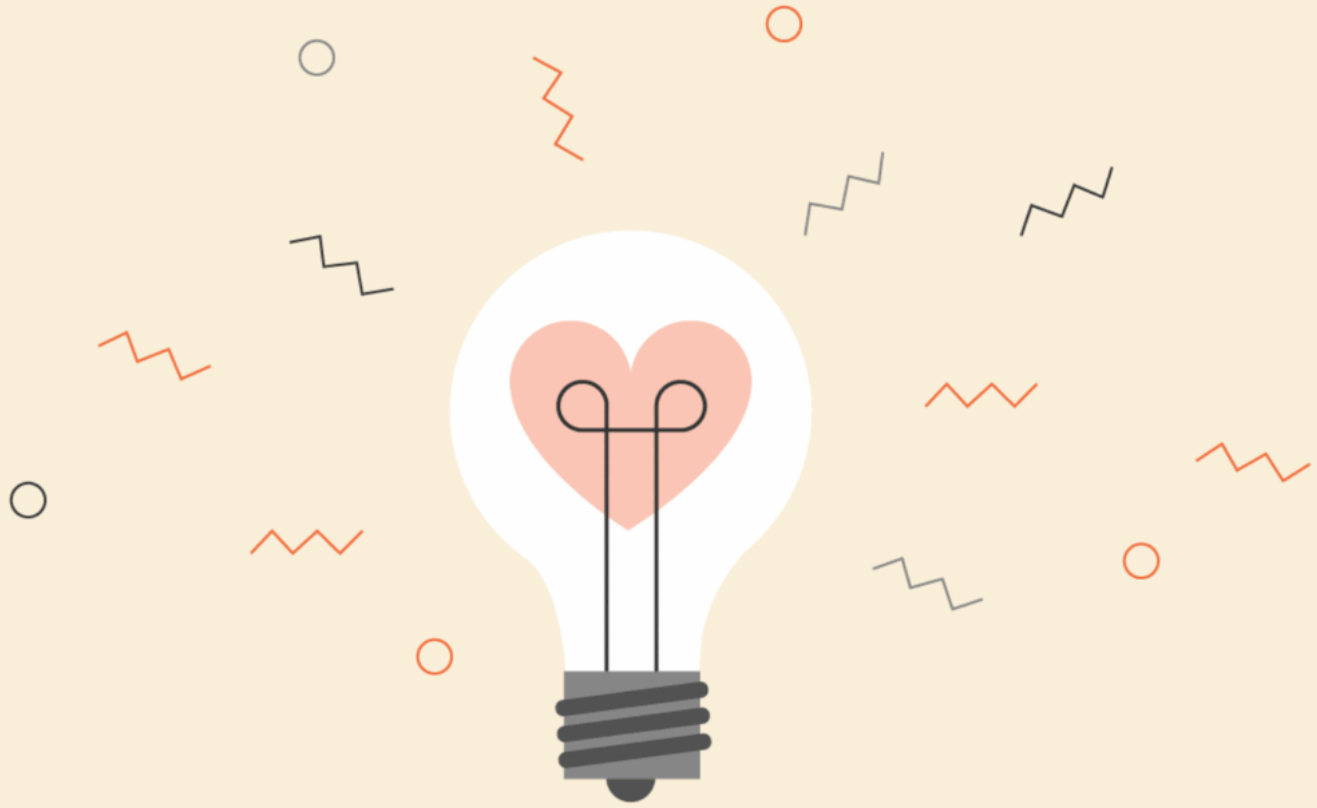
Ảnh hưởng tới IQ của bạn : KHÁ CAO

Thụ thể oxytocin là thụ thể của hoóc môn oxytocin trong não, xuất hiện ở não và hệ thần kinh trung ương. Các thụ thể này điều chỉnh một số hành vi xã hội, bao gồm căng thẳng và lo lắng, nhận thức và trí nhớ xã hội, hành vi tình dục và gây hấn, sự gắn kết các mối quan hệ và tình mẫu tử. Kiểu gen OXTR chủ yếu chỉ xuất hiện ở 10% người Châu Á. Các biến thể di truyền của gen mã hóa thụ thể oxytocin (OXTR) sẽ làm mỗi cá nhân có biểu hiện hành vi xã hội khác nhau, bao gồm mối quan tâm đồng cảm và nhận thức xã hội.

*Người mang biến thể GG thường giải quyết vấn đề theo cách sáng tạo.*

Genetica®

# TRÍ TUỆ CẢM XÚC (EQ)



Phân tích **49** gen

**2** kết quả chi tiết

**2** khuyến nghị cá nhân

# **EQ** LÀ GÌ?

EQ chính là trí tuệ cảm xúc. Một người có EQ cao có thể dễ thấu hiểu tính cách, động lực của người khác, từ đó biết cách ứng xử phù hợp.

EQ được biểu hiện qua một số đặc tính quan trọng:

- **Đồng cảm**: người có EQ cao thấu hiểu được cảm nhận của người khác.
- **Kỹ năng xã hội**: người có EQ cao dễ dàng giao tiếp rõ ràng và có thể truyền cảm hứng cũng như thuyết phục người khác.
- **Khả năng tự nhận thức**: người có EQ cao tự nhận thức rõ được suy nghĩ và cảm xúc hiện tại của mình.
- **Khả năng tự kiểm soát**: người có EQ cao tự điều chỉnh được cách bản thân hành xử trong các tình huống sao cho phù hợp và tích cực nhất.



Ví dụ, khi đang làm việc, bỗng dưng một đồng nghiệp bắt đầu tranh cãi với bạn. Nếu bạn có EQ thấp, bạn sẽ lập tức tranh cãi lại. Tuy nhiên, nếu bạn có EQ cao, bạn sẽ cẩn thận kiểm soát phản ứng của bản thân với những lời nói của người đồng nghiệp đó. Bạn phân tích suy nghĩ và cảm xúc của họ. Và rồi bạn sẽ có cách xử sự mang tính xây dựng và góp ý hơn là tức giận.

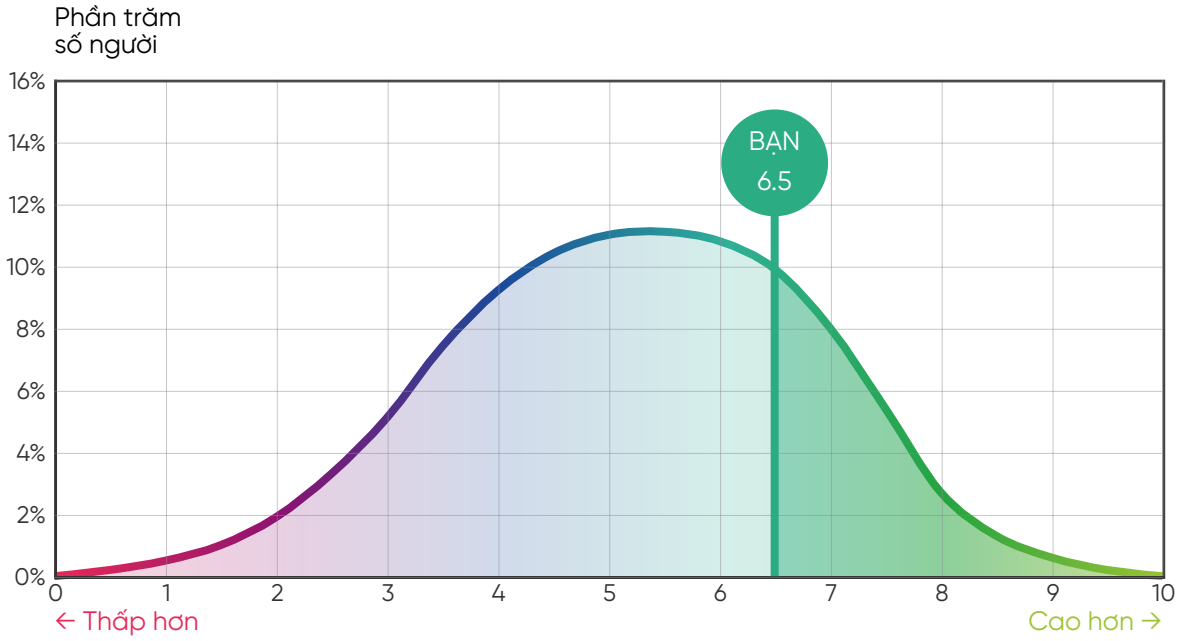
Có trí tuệ cảm xúc cao đem lại nhiều lợi ích, bao gồm:



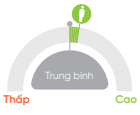
- Cải thiện giao tiếp
- Giảm căng thẳng
- Các mối quan hệ tốt đẹp hơn
- Tăng cơ hội công việc
- Dễ thăng tiến trong công việc

Có thể nói, trí tuệ cảm xúc dựa vào cách bạn phân tích và xử lý các tình huống xã hội. Một trong những gen ảnh hưởng đến quá trình này là *OXTR*. *OXTR* có vai trò quan trọng quy định cách hoóc môn oxytocin ảnh hưởng đến bạn. Oxytocin có mối quan hệ chặt chẽ với hành vi của con người. Ví dụ, oxytocin giúp chúng ta đồng cảm với trạng thái tâm lý của người khác, một kỹ năng quan trọng thuộc về trí tuệ cảm xúc.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số EQ của bạn với dân số Châu Á




**Bạn bẩm sinh có trí tuệ cảm xúc cao hơn những người khác.**
Trí tuệ cảm xúc là một tập hợp các kỹ năng linh hoạt có thể được tiếp thu và cải thiện bằng thực hành. Thật tuyệt vời khi bạn có một tài năng EQ bẩm sinh.



**Nhóm 27% đầu dân số Châu Á.**
Nhiều thập kỷ nghiên cứu chỉ ra trí tuệ cảm xúc là yếu tố quan trọng giúp những cá nhân ưu tú khác biệt so với những người khác.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Nhiều "cảm xúc" và ít "lý trí" khi đưa ra quyết định do gen thụ thể dopamine**
Gen của bạn liên quan đến khuynh hướng ít lý trí. Bạn có xu hướng "cảm tính" hơn là "suy nghĩ" khi đưa ra quyết định, trong một số trường hợp, điều này thực sự có thể giúp bạn đưa ra quyết định tốt hơn.



**Có thể nhận ra cảm xúc của người khác tốt hơn**
Gen GBN3 mã hóa thụ thể serotonin, có thể giúp bạn nhận ra cảm xúc của người khác tương đối tốt. Đó có thể là do GBN3 liên quan đến cả cảm xúc và sự đồng cảm.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Hiểu suy nghĩ và cảm xúc của người khác có thể không khó khăn với bạn. Bạn có xu hướng "cảm tính" hơn là "suy nghĩ" khi đưa ra quyết định. Lắng nghe cảm xúc của bạn có thể là hướng đi tốt khi quyết định đầu tư. Khả năng xác định và phân biệt các cảm xúc khác nhau có thể giúp cải thiện khả năng ra quyết định thay vì chỉ trải nghiệm cảm xúc. Bạn có thể thực hành viết ra và đặt tên cho cảm xúc khi chúng đến. Bạn có thể tăng cường khả năng này hơn nữa bằng cách thực sự quan tâm đến cảm xúc của người đang gặp rắc rối hoặc đau khổ.

### Nhiều "cảm xúc" và ít "lý trí" khi đưa ra quyết định do gen thụ thể dopamine

- *Kiểu gen DRD4 của bạn liên quan đến sự thiếu lý trí. Do đó, bạn có thể đưa ra quyết định dựa trên cảm tính thay vì dựa trên quá trình phân tích hợp lý. Bạn có thể là người đa cảm. Những người sống tình cảm thực tế có thể đưa ra quyết định tốt hơn những người thiên về lý trí. Bên cạnh việc lắng nghe cảm xúc, có nhiều cách khác có thể giúp bạn tăng khả năng đưa ra quyết định của mình.*

- *Nghiên cứu trên một nhóm các nhà đầu tư chứng khoán để đánh giá cảm xúc của họ khi tiếp tục đưa ra quyết định đầu tư. Những người có cảm xúc mạnh mẽ hơn đã đưa ra quyết định tốt hơn. Ngoài ra, những người nhận thức rõ về cảm xúc của mình có khả năng đưa ra quyết định tốt hơn. Kết quả này cho thấy nếu xác định và phân biệt được những cảm xúc khác nhau có thể giúp cải thiện khả năng đưa ra quyết định thay vì chỉ làm theo cảm nhận. Vậy nên, bạn nên tập xác định cảm xúc của mình trong quá trình ra quyết định. Việc viết ra và đặt tên cho những cảm xúc đó có thể mang lại hiệu quả.*

### Có thể nhận ra cảm xúc của người khác tốt hơn

- *Serotonin tham gia vào một loạt các năng lực tinh thần cần thiết để điều hướng hành vi xã hội, bao gồm kiểm soát cảm xúc và sự bốc đồng. Gen GBN3 điều hòa việc tạo ra các thụ thể serotonin mới trong các vùng não liên quan đến sự đồng cảm. Kiểu gen này của bạn giúp cải thiện khả năng thấu cảm do có nhiều số lượng thụ thể serotonin. Vì vậy, kiểu gen GBN3 của bạn được tìm thấy ở những người có thể nhận biết cảm xúc của người khác tốt hơn. Bạn có thể tăng cường khả năng này bằng cách mở rộng những điều bạn quan tâm. Bạn nên thực sự cân nhắc về cảm xúc của ai đó đang gặp rắc rối hoặc cảm thấy suy sụp. Ví dụ, việc sẵn sàng giúp đỡ người khác là một cách tuyệt vời để tạo ra sự đồng cảm.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 49 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới EQ của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## DRD4

*Kết quả: TC (có lợi)*

1 trên 3
người mang biến thể có lợi

Ảnh hưởng tới EQ của bạn : KHÁ CAO

Gen DRD4 mã hóa cho phân nhóm D4 của thụ thể dopamine. Phân nhóm D4 là một thụ thể kết hợp với protein G ức chế adenylyl cyclase. Đây là mục tiêu tác động của các thuốc để điều trị tâm thần phân liệt và Parkinson. Các đột biến của gen này có thể dẫn đến các biểu hiện hành vi khác nhau, gồm rối loạn chức năng hệ thần kinh tự chủ, hội chứng tăng động giảm chú ý và tính cách thích tìm kiếm những điều mới lạ.

*Người mang biến thể TC thiên về "cảm xúc" hơn là "lý trí" khi đưa ra quyết định do gen thụ thể dopamine.*

---

## GNB3

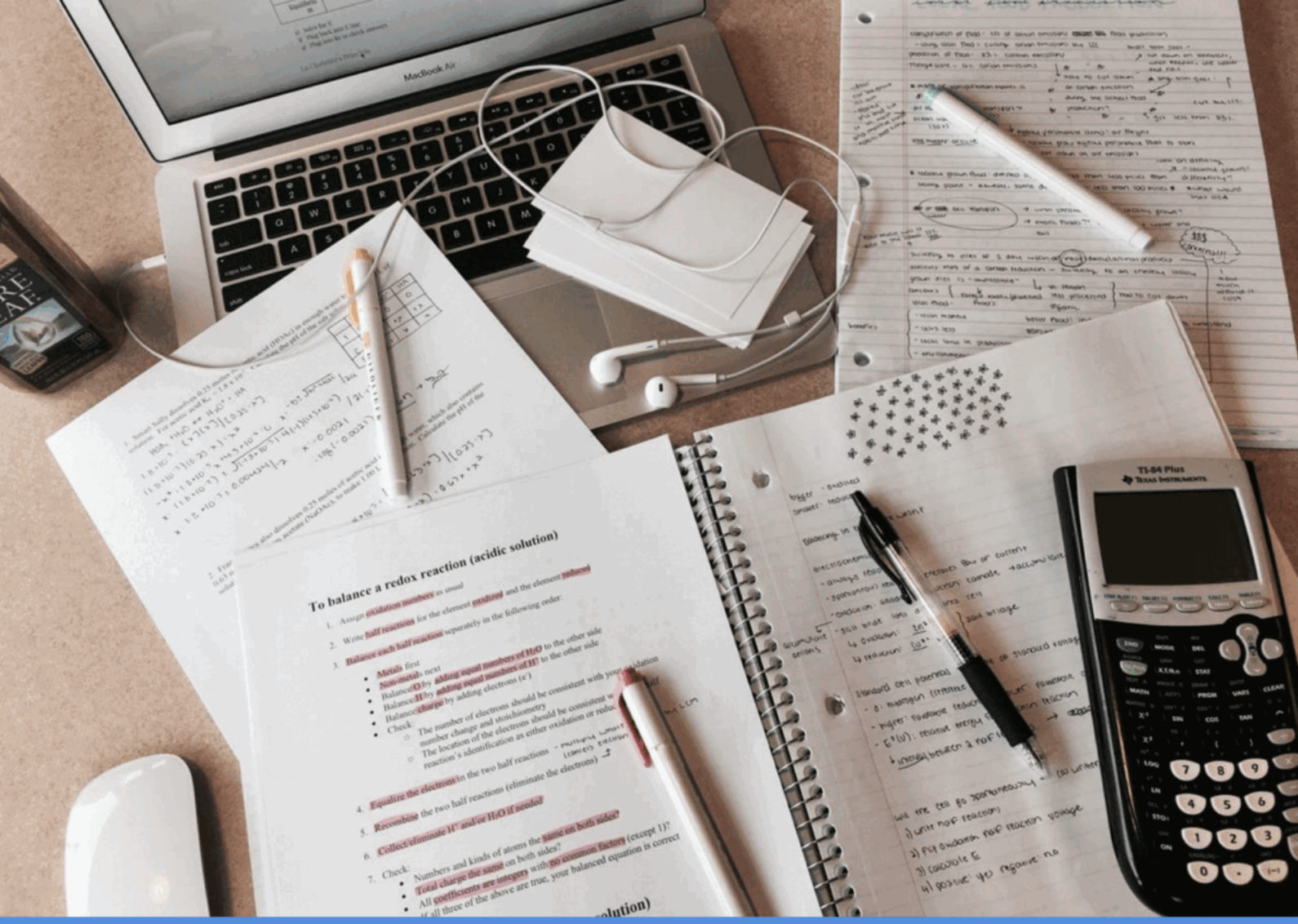
*Kết quả: TC (có lợi)*

2 trên 5
người mang biến thể có lợi

Ảnh hưởng tới EQ của bạn : KHÁ CAO

Gen GNB3 mã hóa cho một tiểu phần beta thuộc họ beta protein G có chứa vùng WD lặp lại. Các tiểu phần beta là nhân tố điều hòa chính của các tiểu phần alpha, cũng như các chất dẫn truyền tín hiệu và thụ thể của chúng. Một đa hình đơn nucleotide trong gen này có liên quan đến tăng huyết áp và béo phì. GNB3-s là một ví dụ về quá trình cắt ghép các phần khác nhau do thay đổi của một nucleotide bên ngoài vị trí cắt ghép cho và nhận. Sự cắt ghép các phần khác nhau này tạo ra các bản phiên mã khác nhau. Các bản phiên khác nhau do quá trình cắt ghép gen này đã được ghi nhận, nhưng chiều dài hoàn chỉnh vốn có của nó vẫn chưa được biết rõ.

*Người mang biến thể TC có thể nhận ra cảm xúc của người khác tốt hơn.*




# NĂNG LỰC
# HỌC THUẬT

Phân tích **109** gen

**2** kết quả chi tiết

**2** khuyến nghị cá nhân

Genetica®

# **NĂNG LỰC HỌC THUẬT** LÀ GÌ?

Năng lực học thuật được tính là số năm giáo dục mà một cá nhân đã hoàn thành.

Ví dụ, một người thường hoàn tất chương trình Cử nhân trong khoảng 4 đến 5 năm đại học. Nhưng một người với bằng Tiến sĩ sẽ mất thêm khoảng 4 đến 6 năm sau đó.

Rất nhiều yếu tố có thể ảnh hưởng đến thành tựu học thuật, chẳng hạn như:

- Điều kiện kinh tế xã hội
- Sự hỗ trợ từ cha mẹ
- Khả năng tiếp cận giáo dục



Không có một gen riêng lẻ nào có thể tác động độc lập đến năng lực học thuật. Thay vào đó, tập hợp các biến thể di truyền ảnh hưởng đến sự thành công về lĩnh vực này.

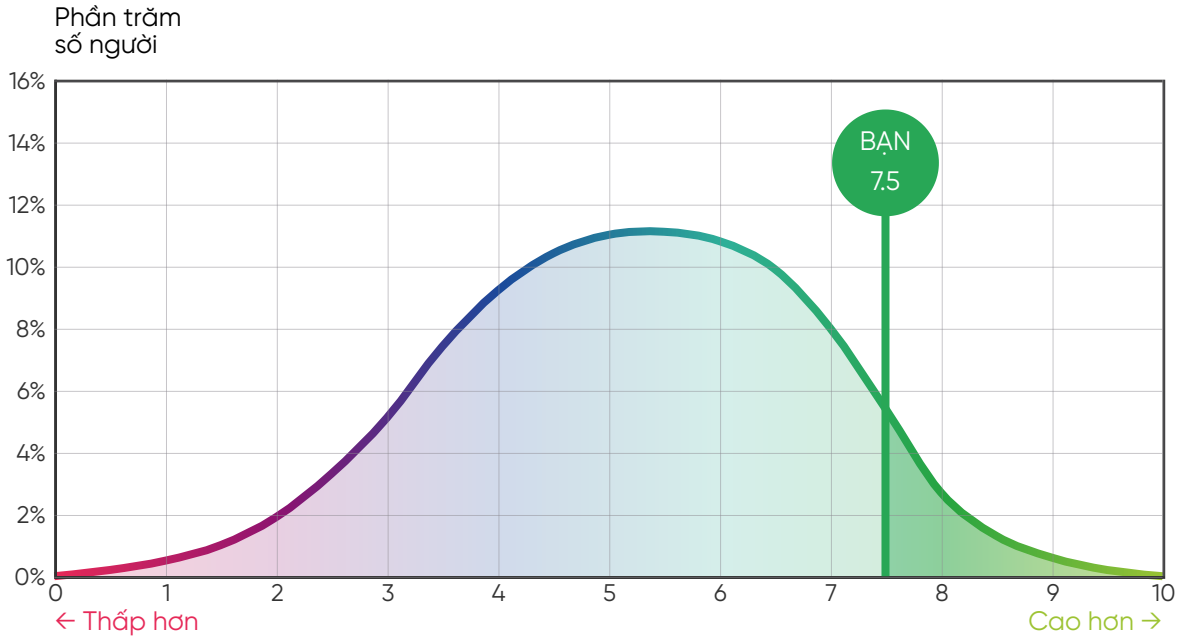
Quan trọng là các biến thể di truyền không quyết định tất cả.

Bạn có thể cải thiện thành tích học thuật của mình nếu bạn muốn. Hay nói cách khác: yếu tố từ môi trường đóng vai trò quan trọng trong thành quả giáo dục của bạn.

Người trưởng thành quan tâm đến kết quả học thuật có thể cân nhắc các lời khuyên sau:

- Chuyên cần. Nghiên cứu chỉ ra rằng sự chuyên cần sẽ giúp người trưởng thành đạt được thành tích tốt hơn khi học tập.
- Học theo cách khiến bạn hứng thú. Một số người thích cách học trực quan, trong khi một số khác lại tiếp thu bằng cách nghe hiểu hoặc thực hành. Tìm hiểu phương pháp học, lớp học, chương trình học và nơi đào tạo thực hiện được điều đó.
- Đảm bảo rằng bạn luôn quyết tâm trau dồi kiến thức bằng chính mong muốn của mình (đây là động lực nội tại). Trong khi các động lực bên ngoài như mong muốn có vị trí cao hơn thường có mối liên hệ với kết quả học thuật kém hơn ở những người trưởng thành.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Năng lực học thuật của bạn với dân số Châu Á




**Bạn có thể có trình độ học thuật cao hơn người bình thường.**
Chỉ số gen cho thấy năng lực học thuật của bạn cao hơn mức trung bình. Những người mang biến thể giống bạn thường có học vấn cao hơn người khác.



**Nhóm 23% đầu dân số Châu Á.**
Năng lực học thuật chính là trình độ học vấn cao nhất mà một cá nhân có thể hoàn thành. Không xét đến mong muốn và năng lực thực tế, bạn có tiềm năng đạt được thành tích học vấn cao hơn về mặt di truyền.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Có xu hướng theo đuổi trình độ học vấn cao hơn**
Bạn mang các biến thể có lợi làm trung gian cho quá trình tiết ion bicarbonate trong mạch máu và não bộ, giúp não hoạt động ổn định. Những người mang biến thể này được thống kê có học vấn cao hơn.



**Mong muốn theo đuổi giáo dục bậc cao nhờ vào gen cung cấp năng lượng cho não**
Bạn mang một biến đổi nhỏ trong gen SLC25A20, gen này rất cần thiết cho quá trình oxy hóa axit béo để cung cấp năng lượng cho não. Thay đổi này có thể dẫn đến năng lực học thuật cao. Điều này có nghĩa là bạn có thể có hoặc có khả năng đạt được học vị cao.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Bằng cấp giáo dục bậc cao dường như không quá thử thách với bạn. Các biến thể có lợi giúp bạn có lợi thế khi theo đuổi giáo dục bậc cao. Bạn có thể tăng cường tiềm năng này bằng cách tham gia vào các nhóm học để thảo luận bài tập về nhà và chia sẻ ý kiến với nhau. Bạn nên bồi dưỡng các phẩm chất cá nhân cần thiết cho sự thành công trong tương lai. Ngoài ra, nghiên cứu cho thấy thực phẩm chứa carnitine như thịt bò, sữa, cá tuyết có thể giúp cung cấp năng lượng cho não để hoàn thành các mục tiêu giáo dục.

### Có xu hướng theo đuổi trình độ học vấn cao hơn

- *Nghiên cứu cho thấy năng lực học thuật thường được tối ưu hóa qua chất lượng giáo dục hơn là nhờ vào vị thế xã hội. Cách hiệu quả để đạt được học vấn cao hơn là tham gia vào các nhóm học tập để thảo luận bài tập về nhà cũng như chia sẻ ý kiến. Nếu bạn đang trong môi trường đại học, bạn có thể gặp các học viên thạc sĩ và nghiên cứu sinh tiến sĩ để hiểu rõ hơn về các chương trình học lẫn định hướng nghề nghiệp và thị trường nghề nghiệp. Bạn cũng nên tập trung phát triển các phẩm chất cá nhân để có thể vừa phát huy con đường học vấn vừa phát triển nghề nghiệp, ví dụ như động lực và kỹ năng cho một công việc cụ thể.*

### Mong muốn theo đuổi giáo dục bậc cao nhờ vào gen cung cấp năng lượng cho não

- *Trung tâm sản xuất năng lượng trong cơ thể bạn được gọi là ty thể. Gen SLC25A20 mã hóa cho một protein gọi là CACT, giúp di chuyển các chất béo vào ty thể. Sau đó, ty thể sẽ chuyển đổi chất béo thành năng lượng để cung cấp cho cơ thể và não bộ. Kiểu gen SLC25A20 của bạn liên quan đến năng lực học thuật cao. Não bộ của bạn có thể được cung cấp đủ năng lượng và hoạt động rất hiệu quả.*
- *Một trong những thành phần quan trọng của quá trình cung cấp năng lượng cho não bộ được gọi là L-Carnitine, đây là một loại axit amin. Nếu không có L-Carnitine, protein CACT sẽ không thể có chức năng bình thường. Carnitine có thể được hấp thụ từ chế độ ăn uống. Đến nay, vẫn chưa có xác định và khuyến nghị lượng Carnitine cần tiêu thụ mỗi ngày. Tuy nhiên, bạn có thể nhớ là thịt bò, sữa, cá tuyết và bánh mì nguyên chất là các nguồn thực phẩm tự nhiên và phổ biến cung cấp carnitine.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 109 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới Năng lực học thuật của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## SLC4A10

*Kết quả: CC (có lợi)*




Ảnh hưởng tới Năng lực học thuật của bạn : KHÁ CAO

Gen SLC4A10 có vai trò vận chuyển natri bicarbonate và điều hòa mức pH nội bào của nơ-ron. Protein này là chất trung gian cho quá trình tiết ion bicarbonate trong mạch máu não và giúp ổn định chức năng não. SLC4A10 được biểu hiện nhiều ở vùng đại não và hồi hãi mã. Nghiên cứu cho thấy, khi gen này bị bất hoạt, hoạt động của tâm thất não - nơi sản sinh dịch não tủy (chất dinh dưỡng cho não) - bị suy giảm. Các biến thể của SLC4A10 có mối liên hệ với tình trạng thiểu năng trí tuệ nghiêm trọng do động kinh cục bộ phức tạp, tự kỷ cũng như năng lực học thuật.

*Người mang biến thể CC có xu hướng theo đuổi trình độ học vấn cao hơn.*

---

## SLC25A20

*Kết quả: AA (có lợi)*

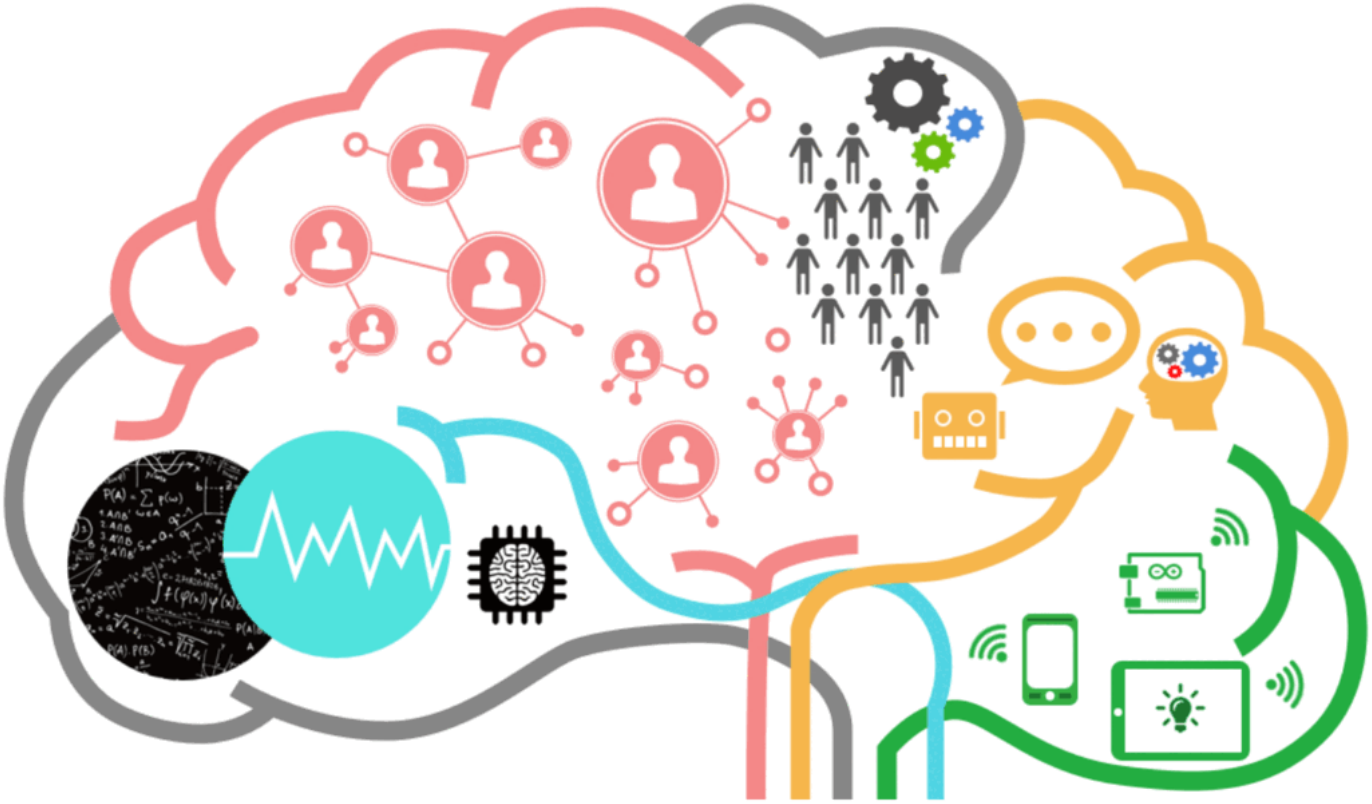



Ảnh hưởng tới Năng lực học thuật của bạn : KHÁ CAO

Protein SLC25A20 còn được gọi là CACT (carnitine-acylcarnitine translocase). Đây là thành phần quan trọng cho quá trình oxy hóa chất béo - con đường phân giải và chuyển hóa chất béo thành năng lượng. Oxy hóa chất béo diễn ra trong ty thể - đây là trung tâm sản xuất năng lượng cho tế bào. Một nhóm chất béo gọi là axit béo chuỗi dài sẽ gắn vào carnitine để đi vào ty thể. Các axit béo là nguồn năng lượng chính cho tim, cơ và não. Các biến thể của gen này có ảnh hưởng đến sức khỏe trí não, vì vậy, gen này có mối liên hệ đến năng lực học thuật.

*Người mang biến thể AA có mong muốn theo đuổi giáo dục bậc cao nhờ vào gen cung cấp năng lượng cho não.*

Genetica®



# NĂNG LỰC **NHẬN THỨC**

Phân tích
**117** gen

**2** kết quả
chi tiết

**2** khuyến nghị
cá nhân

# **NĂNG LỰC NHẬN THỨC** LÀ GÌ?

Năng lực nhận thức là khả năng lên kế hoạch, giải quyết vấn đề và tiếp nhận kiến thức từ trải nghiệm.

Khi bạn cần hiểu rõ hay hình dung trừu tượng về một vấn đề phức tạp trong công việc, bạn sẽ sử dụng năng lực nhận thức của mình.

Năng lực này có vai trò quan trọng để bạn thành công trong công việc, trường học, tập luyện hoặc chỉ đơn thuần trong đời sống thường nhật. Thực tế, năng lực nhận thức là một trong các yếu tố quan trọng nhất để dự đoán hiệu quả và thành công trong công việc.



Năng lực nhận thức thay đổi theo độ tuổi, có thể sẽ tốt hơn hoặc kém dần đi. Ví dụ, các kỹ năng liên quan đến số học sẽ suy giảm ở giai đoạn trung niên. Tuy nhiên, ở nhiều người, kỹ năng lập luận vẫn được cải thiện liên tục cho đến khoảng 60 tuổi.

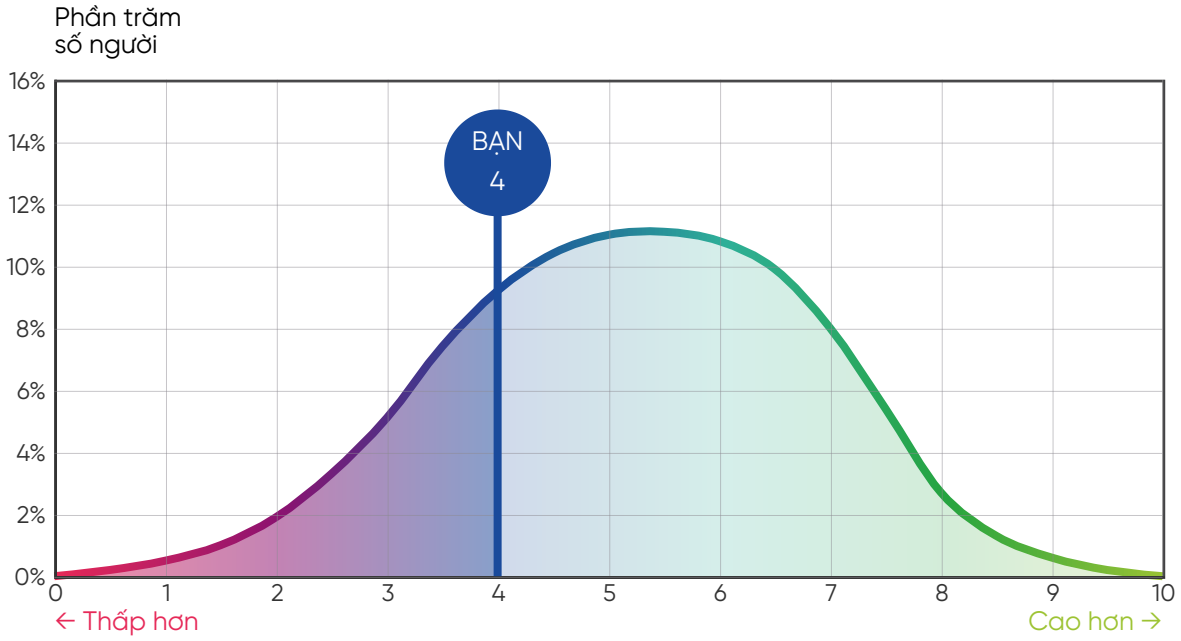
Di truyền cũng là yếu tố ảnh hưởng đến năng lực nhận thức. Tuy nhiên, các năng lực này chịu ảnh hưởng lớn hơn từ môi trường chứ không chỉ từ yếu tố di truyền.

Ví dụ, người có lối sống không lành mạnh sẽ suy giảm năng lực nhận thức nhanh hơn. Lối sống không lành mạnh sẽ bao gồm chế độ ăn thiếu dinh dưỡng và lười vận động, làm tăng nguy cơ mắc bệnh tim mạch và tiểu đường. Những nguy cơ này đều có liên quan đến suy giảm năng lực nhận thức.

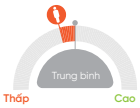
Tuy nhiên, bạn vẫn có thể bảo vệ năng lực nhận thức của mình qua thời gian bằng các cách dưới đây:

- Không ngừng học tập. Năng lực học thuật cao có liên hệ chặt chẽ với khả năng nhận thức tốt.
- Nhận các công việc phức tạp hơn để kích hoạt não bộ vận động.
- Tập luyện thể thao để cải thiện lưu thông máu lên não.
- Hình thành những sở thích đòi hỏi trí tuệ: học một ngôn ngữ mới, chơi cờ, đọc sách khoa học...

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Năng lực nhận thức của bạn với dân số Châu Á




**Điểm số về năng lực nhận thức của bạn dưới trung bình**

Năng lực nhận thức là một tính trạng phức tạp. Trong khi IQ ít thay đổi ở giai đoạn trưởng thành, năng lực nhận thức có thể được cải thiện đáng kể khi học các kỹ năng mới và luyện tập giải quyết vấn đề.



**Nhóm 34% cuối dân số Châu Á.**

Nghiên cứu cho thấy người có điểm số đa gen về năng lực nhận thức thấp thường có điểm thấp trong các bài kiểm tra tư duy ngôn ngữ - tính toán. Năng lực nhận thức được quy định bởi sự tương tác của hàng trăm gen thực hiện các chức năng sinh lý học thần kinh và kích hoạt con đường chuyển hóa cùng sự linh hoạt của synap.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Có thể khó tập trung do khả năng nhận thức thấp**

Bạn mang một biến thể trong gen LRRC14 liên quan đến năng lực nhận thức thấp. Điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung của bạn.



**Có thể có nguy cơ suy giảm nhận thức cao do gen sợi trục tế bào não**

Gen UNC5C đóng vai trò trong việc hình thành cấu trúc giống như dây dẫn của tế bào não, được gọi là sợi trục trong não. Bạn có một đột biến trong gen này liên quan với các vấn đề về trí nhớ về sau này.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Điểm số năng lực nhận thức của bạn có thể thấp hơn một chút so với trung bình. Bạn có một biến thể gen liên quan đến năng lực nhận thức thấp hơn, điều này có thể ảnh hưởng đến khả năng tập trung và tiếp thu kiến thức của bạn. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây đã chỉ ra rằng người ta có thể cải thiện sự tập trung của mình bằng cách dành thời gian ở ngoài trời sau nhiều giờ làm việc. Cụ thể, những người thư giãn bằng cách dành thời gian ở ngoài trời, trong tự nhiên, có thể cải thiện sự tập trung của họ. Ngoài ra, một số đột biến gen của bạn có liên quan đến các vấn đề có thể xảy ra với việc suy giảm trí nhớ sau này. Đối với kiểu gen của bạn, tập thể dục có thể giúp giảm thiểu nguy cơ suy giảm nhận thức. Đặc biệt, nghiên cứu đã chỉ ra rằng người lớn từ 65 tuổi trở lên nên thực hiện 300 phút các bài tập aerobic ở cường độ trung bình hằng tuần.

### Có thể khó tập trung do khả năng nhận thức thấp

- *Gen LRRC14 đóng vai trò trong năng lực nhận thức, bao gồm các khía cạnh của kiến thức và nhận thức. Bạn mang biến thể trong gen này liên quan đến khả năng nhận thức thấp. Điều này có thể ảnh hưởng đến sự tập trung của bạn.*
- *Theo tự nhiên, bộ não của bạn có thể bị kiệt sức bởi sự nhiễu và nỗ lực tinh thần, ảnh hưởng đến sự tập trung của bạn. Các nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng việc tiếp xúc với không gian ngoài trời sau giờ làm việc giúp cải thiện sự tập trung. Đặc biệt, thiên nhiên trong lành có thể hữu ích đối với bạn.*

### Có thể có nguy cơ suy giảm nhận thức cao do gen sợi trục tế bào não

- *Các tế bào não sử dụng các phần mở rộng giống như dây dẫn, được gọi là sợi trục để giao tiếp với nhau. Gen UNC5C đóng vai trò trong việc hình thành các sợi trục này. Bạn có một đột biến trong gen này mà có thể dẫn đến suy giảm nhận thức, bao gồm các vấn đề về trí nhớ.*
- *Bằng chứng đáng tin cậy cho thấy rằng tập thể dục giúp giảm nguy cơ suy giảm nhận thức. Để tăng thêm lợi ích, người lớn từ 65 tuổi trở lên nên tập luyện 300 phút với cường độ vừa phải hoặc 150 phút tập thể dục hiếu khí cường độ cao mỗi tuần, mỗi bài tập kéo dài ít nhất là 10 phút.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 117 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới Năng lực nhận thức của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## LRRC14

*Kết quả: TC (bất lợi)*

2 trên 5
người mang biến thể bất lợi

Ảnh hưởng tới Năng lực nhận thức của bạn : KHÁ CAO

LRRC14 đóng vai trò trong sự phát triển và chức năng của vỏ não. Đây là lớp ngoài của não liên quan đến trí nhớ, học tập, ngôn ngữ, phán đoán, sự tập trung và các đặc điểm khác của trí thông minh. Các nhà nghiên cứu chưa xác định được cơ chế sinh học làm thế nào LRRC14 đóng góp vào sự phát triển của tế bào não. Tuy nhiên, những nghiên cứu đó cho thấy sự liên quan chặt chẽ giữa LRRC14 và thể tích chất xám.

*Người mang biến thể TC có thể khó tập trung do khả năng nhận thức thấp.*

---

## UNC5C

*Kết quả: CC (bất lợi)*

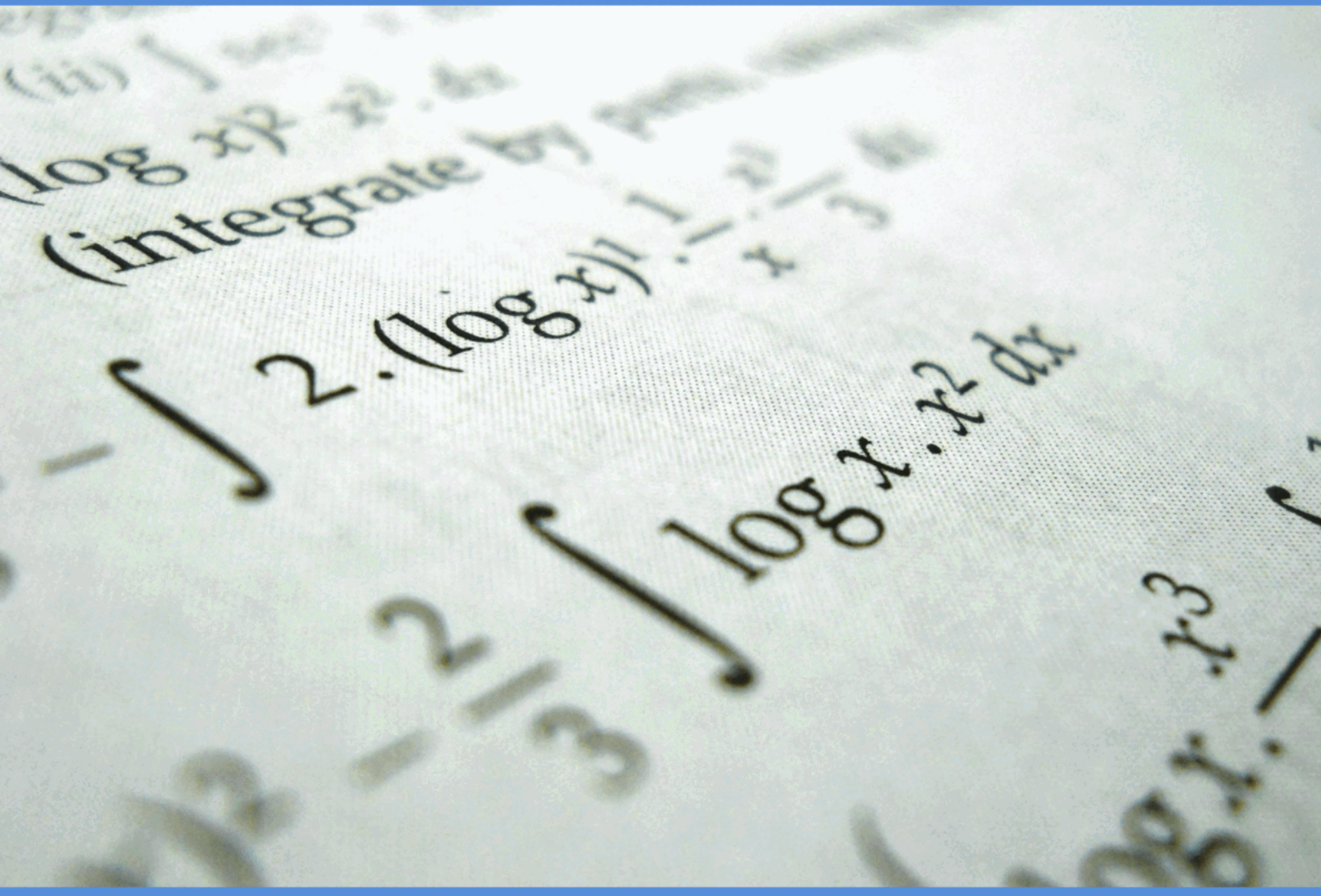
2 trên 5
người mang biến thể bất lợi

Ảnh hưởng tới Năng lực nhận thức của bạn : TRUNG BÌNH

UNC5C là một thụ thể cho protein netrin. UNC5C tương tác với netrin khi điều hướng sợi trục và sự di chuyển nơ-ron trong quá trình phát triển của hệ thống thần kinh trung ương. Netrins rất cần thiết cho sự hình thành ống bán khuyên tai trong và có thể có vai trò trong sự phát triển hình thái cảm nhận âm thanh. Hơn nữa, netrin có mối liên hệ với ROBO1, đây là gen được cho rằng có đóng góp vào chứng khó đọc. Mối liên hệ này có thể là một gợi ý về nền tảng phân tử giữa âm nhạc và ngôn ngữ. Các biến thể của UNC5C có mối liên hệ với khả năng âm nhạc (nhận biết cao độ và nhịp điệu).

*Người mang biến thể CC có thể có nguy cơ suy giảm nhận thức cao do gen sợi trục tế bào não.*

Genetica®



# TIỀM NĂNG **TOÁN HỌC**

Phân tích **103** gen

**2** kết quả chi tiết

**2** khuyến nghị cá nhân

# **TIỀM NĂNG TOÁN HỌC** LÀ GÌ?

Có nhiều gen liên quan đến tiềm năng toán học của một người, bao gồm:

- *SPOCK1*, một gen liên quan đến quá trình phát triển của tế bào não
- *NRCAM*, tham gia vào quá trình kết nối của các tế bào não
- *CNTNAP5*, một gen quan trọng để đảm bảo sự truyền đạt thông tin chính xác giữa các tế bào não

Nếu tế bào não của một người phát triển bình thường, chúng sẽ có kết nối tốt. Từ đó, tiềm năng toán học được cải thiện.



Kỹ năng toán học tốt rất quan trọng trong những ngành nghề có thu nhập cao, bao gồm khoa học, kỹ sư, công nghệ, kế toán, tài chính và kinh tế.

Các kỹ năng toán học bao gồm:

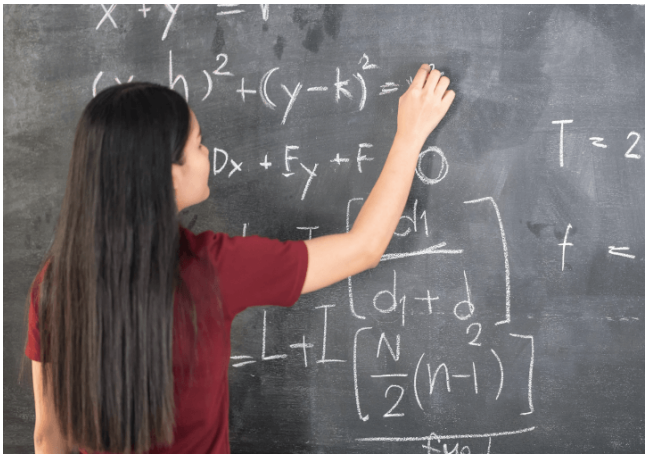
- Tư duy số học, là khả năng hiểu và vận dụng các con số
- Trí nhớ, là khả năng quan trọng để gợi nhớ các quy luật toán học và nhận dạng ký hiệu
- Suy luận sắp xếp trình tự logic, nhằm giải quyết các vấn đề theo nhiều bước
- Sắp xếp trật tự không gian, giúp vận dụng các khối hình học
- Ngôn ngữ, nhằm hiểu các thuật ngữ toán học

Dù kỹ năng toán học chịu ảnh hưởng lớn từ gen, khả năng này không bị giới hạn bởi gen. Nghiên cứu cho thấy, cách bạn tự nhìn nhận kỹ năng toán học của bản thân cũng có ảnh hưởng lớn.

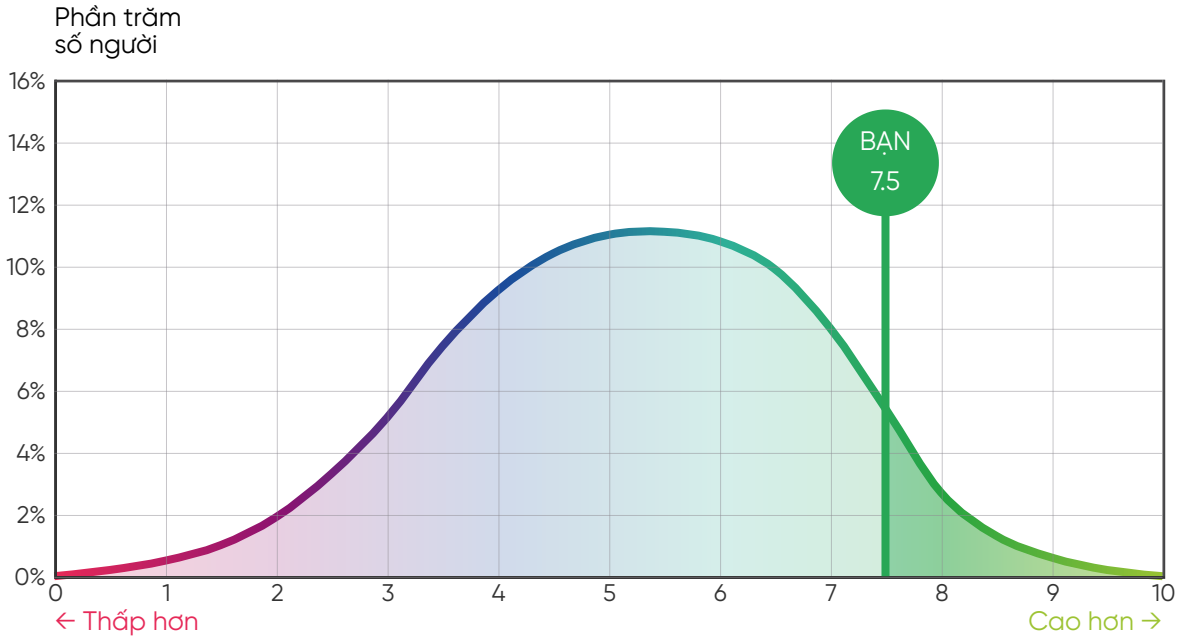
Nếu bạn tự tin rằng mình giỏi toán, bạn sẽ dễ tiếp thu, luyện tập và vận dụng toán hơn. Nếu bạn nghĩ bạn không giỏi toán, bạn sẽ tìm cách tránh môn học này.

Tuy nhiên, toán là một kỹ năng có thể học tập được, không đơn thuần chỉ là khả năng "bẩm sinh". Bạn có thể phát triển kỹ năng này thông qua sự luyện tập nếu bạn muốn giỏi toán hơn, bạn nên coi việc học toán giống như học lái xe đạp, thực hiện từng bước một và luôn cố gắng. Không phải ai cũng có thể trở thành thiên tài toán học, nhưng hầu hết mọi người đều có thể học toán tốt hơn nếu cố gắng.

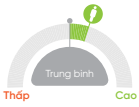
- Bắt đầu bằng cách giải các bài toán đơn giản.
- Khi đã làm tốt bài tập dễ, thử thách bản thân với những bài khó hơn.
- Chia các bài tập khó thành nhiều bước nhỏ và giải quyết từng bước một.
- Nhờ sự giúp đỡ của một gia sư, một giáo viên hay một người bạn kiên nhẫn. Một góc nhìn khác có thể giúp bạn giải quyết vấn đề mà bạn đang bế tắc.



# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Tiềm năng toán học của bạn với dân số Châu Á




**Kết quả gen cho thấy bạn có khả năng toán học cao hơn so với những người khác.**
Khả năng toán học là khả năng học và thông thạo các ý tưởng và kỹ năng toán học mới. Khả năng này vẫn có thể phát triển nếu bạn nỗ lực và luyện tập.



**Nhóm 22% đầu dân số Châu Á.**
Khả năng toán học là một đặc tính phức tạp liên quan đến sự phát triển về năng lực nhận thức và thần kinh, cũng như quá trình học tập và đào tạo liên tục. Bạn có tiềm năng về toán học bẩm sinh.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Có thể có kỹ năng tính nhẩm tuyệt vời nhờ gen liên kết bán cầu não**
Gen ROBO1 có thể giúp hình thành các kết nối giữa bán cầu trái và bán cầu phải của não. Bạn có một sự thay đổi trong gen này liên quan đến khả năng tính nhẩm tốt hơn.



**Có thể có điểm toán cao hơn nhờ gen phát triển hệ thần kinh**
Gen CNTNAP5 đóng vai trò trong sự phát triển hệ thần kinh. Phiên bản gen này của bạn liên quan đến điểm số cao trong các môn toán cao cấp.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Năng lực toán học tốt là lợi thế của bạn ở trường học và trong công việc. Bạn mang các biến thể di truyền thuận lợi cho thấy bạn có khả năng tính nhẩm tốt, cũng như đạt được điểm toán cao. Nói cách khác, bạn có thể có năng khiếu toán học bẩm sinh. Để phát triển khả năng tính nhẩm, bạn nên đọc thêm sách. Đặc biệt, những cuốn sách nhiều thông tin và thử thách khả năng suy nghĩ của bạn. Bạn cũng có thể dạy toán cho người khác, vì điều này củng cố sự hiểu biết của bạn về các chủ đề toán học.

### Có thể có kỹ năng tính nhẩm tuyệt vời nhờ gen liên kết bán cầu não

- *Gen ROBO1 có thể đóng vai trò trong việc dẫn hướng các sợi trục (phần nối dài của tế bào não dùng để giao tiếp) đến các phía đối diện của não. Phiên bản gen này của bạn có một biến thể di truyền có lợi, liên quan đến khả năng tính nhẩm tốt hơn, điều đó có nghĩa là bạn có thể thực hiện các phép toán trong đầu một cách tự nhiên mà không cần sử dụng các công cụ hỗ trợ bên ngoài để ghi nhớ.*

- *Các nghiên cứu gần đây cũng cho thấy rằng cải thiện khả năng đọc hiểu cũng có thể giúp cải thiện khả năng tính nhẩm. Do đó, bạn có thể cân nhắc áp dụng việc đọc như một cách để củng cố khả năng tính nhẩm của mình. Sách gồm nhiều thông tin để xử lý hoặc nhiều dữ liệu và số, có thể nâng cao kỹ năng toán học của bạn. Trong khi đọc, nếu bạn xác định được một phương trình, một vấn đề nào đó, bạn chỉ cần tạm dừng việc đọc trong giây lát để giải quyết các vấn đề đó trong đầu. Có thể là bạn sẽ giải quyết các vấn đề một cách bản năng.*

### Có thể có điểm toán cao hơn nhờ gen phát triển hệ thần kinh

- *Gen CNTNAP5 ảnh hưởng đến sự phát triển và chức năng của hệ thống thần kinh trung ương (não và tủy sống). Bản sao của gen này liên quan đến điểm số cao trong các môn toán cao cấp. Nghiên cứu cũng cho thấy có nhiều cách để bạn nâng cao hơn nữa kỹ năng toán học của mình cho dù bạn có thể đã có sẵn tài năng toán học bẩm sinh. Đặc biệt, ngay cả khi dạy học không phải là công việc chính của bạn, bạn có thể cân nhắc dạy toán trong thời gian rảnh rỗi. Phương pháp này có hiệu quả trong hầu hết các trường hợp vì khi dạy bạn cần nghiên cứu nhiều hơn và hiểu sâu hơn khi dạy toán.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 103 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới Tiềm năng toán học của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## ROBO1

*Kết quả: AC (có lợi)*




Ảnh hưởng tới Tiềm năng toán học của bạn : KHÁ CAO

Sản phẩm của gen ROBO1 là một thành viên của liên họ gen immunoglobulin và mã hóa một protein màng tích hợp có chức năng dẫn hướng sợi trục và di chuyển tế bào tiền thân của tế bào thần kinh. Chức năng phát triển thần kinh của gen ROBO1 ở người vẫn chưa được biết đến, ngoài vai trò được nhắc đến trong chứng khó đọc, một rối loạn học tập liên quan đến khó khăn trong việc đọc do vấn đề xác định âm của lời nói và mối quan hệ với các chữ cái và từ.

*Người mang biến thể AC có thể có kỹ năng tính nhẩm tuyệt vời nhờ gen liên kết bán cầu não.*

---

## CNTNAP5

*Kết quả: CC (có lợi)*




Ảnh hưởng tới Tiềm năng toán học của bạn : KHÁ CAO

Protein CNTNAP5 trong não bộ có chức năng đảm bảo hệ thần kinh ngoại biên và trung ương phát triển chính xác và hoạt động đúng chức năng. Quá trình này liên quan đến sự kết dính tế bào (sự liên kết) và truyền tín hiệu giữa các nơ-ron với tế bào. Suy giảm chức năng của protein này gây ra những khiếm khuyết về hình thái và chức năng của não bộ. Các đột biến trên gen CNTNAP5 được phát hiện ở người tự kỷ, rối loạn lưỡng cực và khiếm khuyết khả năng toán học.

*Người mang biến thể CC có điểm toán cao nhờ gen phát triển hệ thần kinh.*

Genetica®




# TIỀM NĂNG **NGÔN NGỮ**

Phân tích **14** gen

**2** kết quả chi tiết

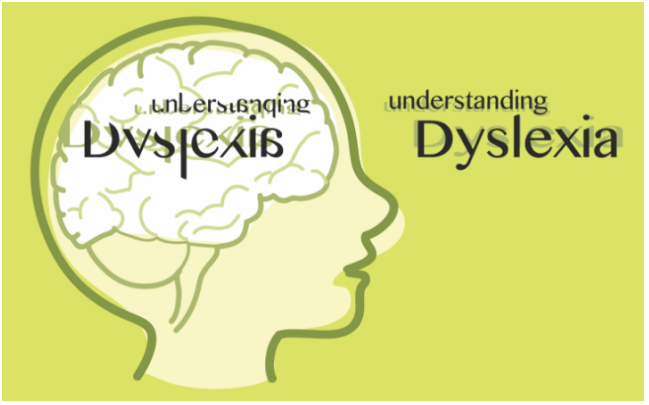
**2** khuyến nghị cá nhân

# **TIỀM NĂNG NGÔN NGỮ** LÀ GÌ?

Con người giao tiếp qua ngôn ngữ viết, nói, tín hiệu và cả ngôn ngữ cơ thể.

Ở chuyên mục này, tiềm năng ngôn ngữ được xem là khả năng học đọc và viết. Gen ảnh hưởng một phần đến tiềm năng này. Ví dụ, gen *CNTNAP2* quy định khả năng học một ngôn ngữ ở giai đoạn đầu đời.

Một gen khác, *FOXP2* lại liên quan đến chứng khó đọc. Chứng khó đọc là hội chứng gây khó khăn trong việc học đọc và đánh vần. Gen quy định 70% nguy cơ mắc rối loạn ngôn ngữ.




Tuy nhiên, không một gen duy nhất nào có thể lý giải trọn vẹn cơ chế gây ra hội chứng này mà nhiều yếu tố nguy cơ khác cũng có thể gây ra chứng khó đọc. Ví dụ, những người có mẹ hút thuốc, uống rượu hay sử dụng thuốc phiện khi mang thai sẽ dễ mắc chứng khó đọc hơn.

Hơn nữa, người trưởng thành vẫn nên học một ngôn ngữ mới dù đã thành thạo ngôn ngữ bản địa. Khả năng thông thạo hai ngôn ngữ có rất nhiều lợi ích, bao gồm sự cải thiện:

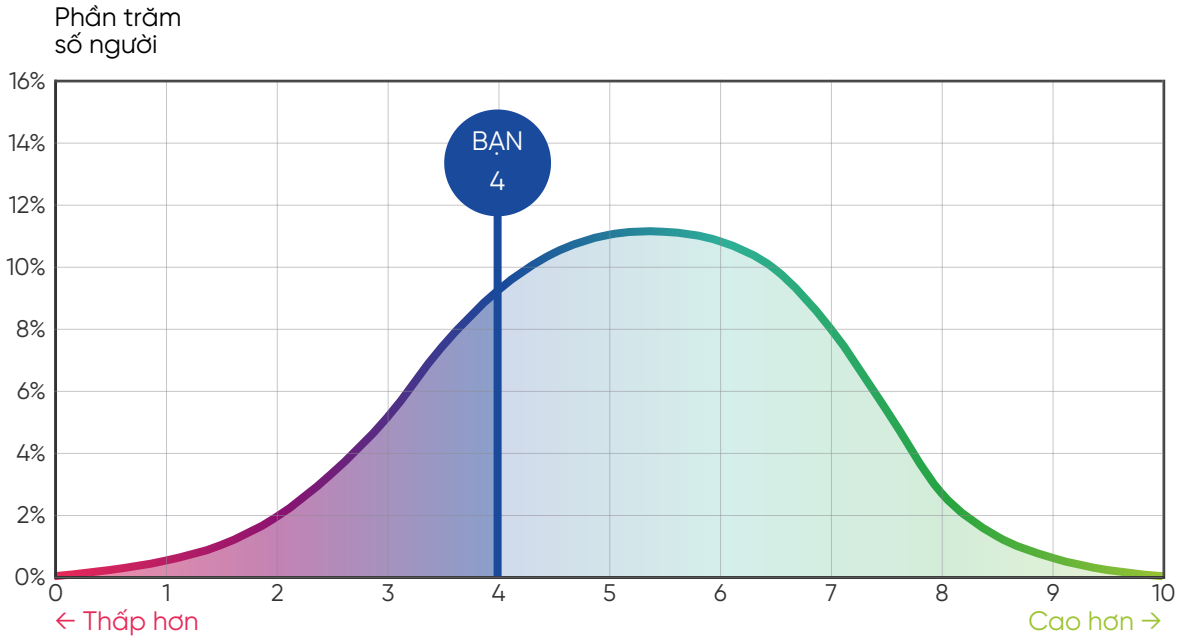
- Khả năng giải quyết vấn đề
- Trí nhớ
- Khả năng đa nhiệm
- Khả năng phân tích
- Khả năng đánh giá

Hơn nữa, khả năng thông thạo hai ngôn ngữ giúp ngăn ngừa mất trí nhớ, bao gồm cả bệnh Alzheimer. Học một ngôn ngữ mới còn có thể giúp chúng ta hồi phục sau đột quỵ.



Trong công việc, người biết hai ngôn ngữ thường có thu nhập cao hơn người chỉ biết một ngôn ngữ.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Tiềm năng ngôn ngữ của bạn với dân số Châu Á




**Kết quả di truyền cho thấy bạn có thể gặp nhiều thử thách để học giỏi ngôn ngữ thứ hai.**
Bạn mang nhiều biến thể bất lợi liên quan đến chậm phát triển ngôn ngữ, điều này gây khó khăn cho việc học ngôn ngữ mới.



**Nhóm 39% cuối dân số Châu Á.**
Không tự nhiên mà bạn có thể học được ngôn ngữ mới. Bạn có thể phải nỗ lực nhiều hơn những người khác để học giỏi ngoại ngữ.

## Kết quả có ý nghĩa gì?

**Khả năng cao mắc chứng khó đọc liên quan đến gen dẫn hướng tế bào não**
Chúng tôi nhận thấy rằng bạn có đột biến bất lợi trong gen ROBO1. Đột biến này có liên quan đến chứng khó đọc.

**Khó học ngôn ngữ thứ hai liên quan đến khiếm khuyết trong gen tạo lời nói**
Bạn mang đột biến trong gen FOXP2, điều này có thể làm thay đổi hoạt động điện não của bạn, làm giảm khả năng tiếp nhận ngôn ngữ khác so với ngôn ngữ mẹ đẻ.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Thông thạo ngoại ngữ có thể khá thử thách với bạn. Bạn mang biến thể đặc biệt làm giảm khả năng học một ngôn ngữ khác không phải tiếng mẹ đẻ. Vì vậy, cách tốt nhất để học ngoại ngữ là kết hợp các kích thích về cả hình ảnh lẫn âm thanh. Ngoài ra, bạn có nguy cơ mắc chứng khó đọc. Nếu bạn gặp khó khăn khi đọc hiểu văn bản, bạn nên đọc các câu ngắn hơn, sử dụng các thiết bị hỗ trợ đọc, hay trao đổi với chuyên gia trị liệu ngôn ngữ.

### Khả năng cao mắc chứng khó đọc liên quan đến gen dẫn hướng tế bào não

- *Nơ-ron (tế bào não) trong cơ thể bạn sử dụng các phần phụ dạng sợi, được gọi là sợi trục, để gửi tín hiệu điện hóa đến các tế bào não khác. Gen ROBO1 mã hóa cho một loại protein giúp các sợi trục trong não của bạn tìm đúng mục tiêu. Nói cách khác, protein này giúp dẫn hướng các sợi trục đến vị trí chính xác của chúng.*
- *Bạn có đột biến gen này có liên quan đến chứng khó đọc tiến triển. Chứng khó đọc tiến triển là tình trạng một người bình thường có trình độ học vấn tốt nhưng không thể xác định được âm của lời nói và mối quan hệ của chúng với các chữ cái và từ. Khoảng 5% đến 12% dân số bị ảnh hưởng bởi tình trạng này.*
- *Các nghiên cứu hình ảnh não cho thấy những người mắc chứng khó đọc có các kết nối bất thường giữa các vùng của não (chẳng hạn như hồi hình thoi bên trái) rất cần thiết cho chức năng ngôn ngữ. Tình trạng này có thể được cải thiện với sự giúp đỡ của chuyên gia trị liệu ngôn ngữ. Trong khi đó, nếu bạn cảm thấy bạn gặp khó khăn khi đọc hoặc hiểu văn bản, hãy thử các mẹo sau.*
- *Việc đọc các câu ngắn hơn có thể có lợi cho bạn. Khi sử dụng máy tính, điện thoại thông minh hoặc máy đọc sách điện tử, bạn có thể điều chỉnh cài đặt để phóng to văn bản. Điều này sẽ giúp chia các câu thành nhiều dòng, ngắn hơn. Một nghiên cứu ở những người mắc chứng khó đọc cho thấy chiến lược này có thể giúp cải thiện trải nghiệm đọc của một người.*

## Khó học ngôn ngữ thứ hai liên quan đến khiếm khuyết trong gen tạo lời nói

- *Gen FOXP2 mã hóa cho protein forkhead box P2. Protein này rất quan trọng cho sự phát triển bình thường của lời nói, ngôn ngữ và giao tiếp tế bào não. Trên thực tế, các đột biến hiếm gặp trong gen này có liên quan đến những khiếm khuyết nghiêm trọng trong lời nói và ngôn ngữ.*
- *Bạn mang một đột biến đặc biệt trong gen này. Đột biến này làm tăng hoạt động điện hóa trong nếp gấp hồi trán dưới (IFG). IFG là một gờ của mô não nằm ở phía trước não của bạn và đóng một vai trò trong khả năng liên quan đến ngôn ngữ. Các nhà khoa học đưa ra giả thuyết rằng sự gia tăng hoạt động điện hóa của phần não này có thể cản trở khả năng học ngôn ngữ mới.*
- *Mang phiên bản bất lợi của gen FOXP2 không có nghĩa là bạn không thể thành thạo ngôn ngữ thứ hai. Trên thực tế, các nghiên cứu cho thấy có những biện pháp có thể cải thiện khả năng học ngôn ngữ mới của bạn, trong đó tốt nhất là việc sử dụng kết hợp kích thích âm thanh và hình ảnh. Chẳng hạn, khi bạn học một ngôn ngữ mới, ban đầu bạn sẽ học một số từ cơ bản và tìm cách hình dung các từ đó.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 14 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới Tiềm năng ngôn ngữ của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## ROBO1

*Kết quả: TC (nguy cơ)*




Ảnh hưởng tới Tiềm năng ngôn ngữ của bạn : KHÁ CAO

Sản phẩm của gen ROBO1 là một thành viên của liên họ gen immunoglobulin và mã hóa một protein màng tích hợp có chức năng dẫn hướng sợi trục và di chuyển tế bào tiền thân của tế bào thần kinh. Chức năng phát triển thần kinh của gen ROBO1 ở người vẫn chưa được biết đến, ngoài vai trò được nhắc đến trong chứng khó đọc, một rối loạn học tập liên quan đến khó khăn trong việc đọc do vấn đề xác định âm của lời nói và mối quan hệ với các chữ cái và từ.

*Người mang biến thể TC có khả năng cao mắc chứng khó đọc do gen dẫn hướng tế bào não.*

---

## FOXP2

*Kết quả: AA (bất lợi)*




Ảnh hưởng tới Tiềm năng ngôn ngữ của bạn : KHÁ CAO

Protein FOXP2 rất cần thiết cho sự phát triển của lời nói và ngôn ngữ. Protein này được biểu hiện trong não, ngay cả trước khi được sinh ra. Ngoài ra, FOXP2 có thể điều hòa hàng trăm gen nhưng chỉ một vài trong số đó được xác định. Protein này đóng vai trò quan trọng trong sự phát triển và truyền tín hiệu của tế bào thần kinh. Ngoài ra, protein FOXP2 còn liên quan đến sự mềm dẻo khớp nối thần kinh (là sự phát triển của sự kết nối giữa các nơ-ron) để thay đổi và thích nghi với các thay đổi trải nghiệm theo thời gian. Độ mềm dẻo của synap rất cần thiết cho việc học và ghi nhớ. Các đột biến của gen này có liên quan đến khả năng học ngôn ngữ.

*Người mang biến thể AA gặp khó khăn trong việc học ngôn ngữ thứ hai do khiếm khuyết ở gen tạo ra lời nói.*

Genetica®



# TIỀM NĂNG
# ÂM NHẠC

Phân tích
**21** gen

**2** kết quả
chi tiết

**2** khuyến nghị
cá nhân

# **TIỀM NĂNG ÂM NHẠC** LÀ GÌ?

Những ứng dụng "luyện trí não" hiện đang bị các nhà khoa học chỉ trích. Phần lớn các ứng dụng này không thật sự có tác dụng, gây hiểu nhầm và có ít nghiên cứu minh chứng cho tác động thật sự của chúng. Nhưng bạn vẫn có thể làm một điều để cải thiện não bộ ở giai đoạn trưởng thành. Đó chính là học chơi một nhạc cụ. Nhưng các khả năng âm nhạc không chỉ ở việc chơi nhạc cụ. Khả năng âm nhạc bao gồm sáng tác, ca hát, cảm nhận cao độ và những kỹ năng vận dụng ngôn ngữ như ngâm nga. Một số kỹ năng âm nhạc, như khả năng xác định cao độ nốt chỉ bằng tai, chỉ được quy định một phần bởi di truyền.

Về cơ bản, tiềm năng âm nhạc được quyết định nhiều hơn bởi nỗ lực, chứ không phải bởi gen của bạn. Điều này có nghĩa là ngay cả những người không có cảm âm tuyệt đối vẫn có thể học chơi guitar, saxophone hay piano.

Những người dành thời gian học chơi nhạc cụ có nhiều lợi thế hơn những người không chơi bất kỳ nhạc cụ nào, như lợi thế về:

- Trí nhớ
- Khả năng đọc và viết
- Lập luận không gian



**Rèn luyện âm nhạc còn có thể giúp não bộ hồi phục từ một số chấn thương do đột quỵ. Tại sao âm nhạc có thể đem lại cho bạn các lợi ích này?**

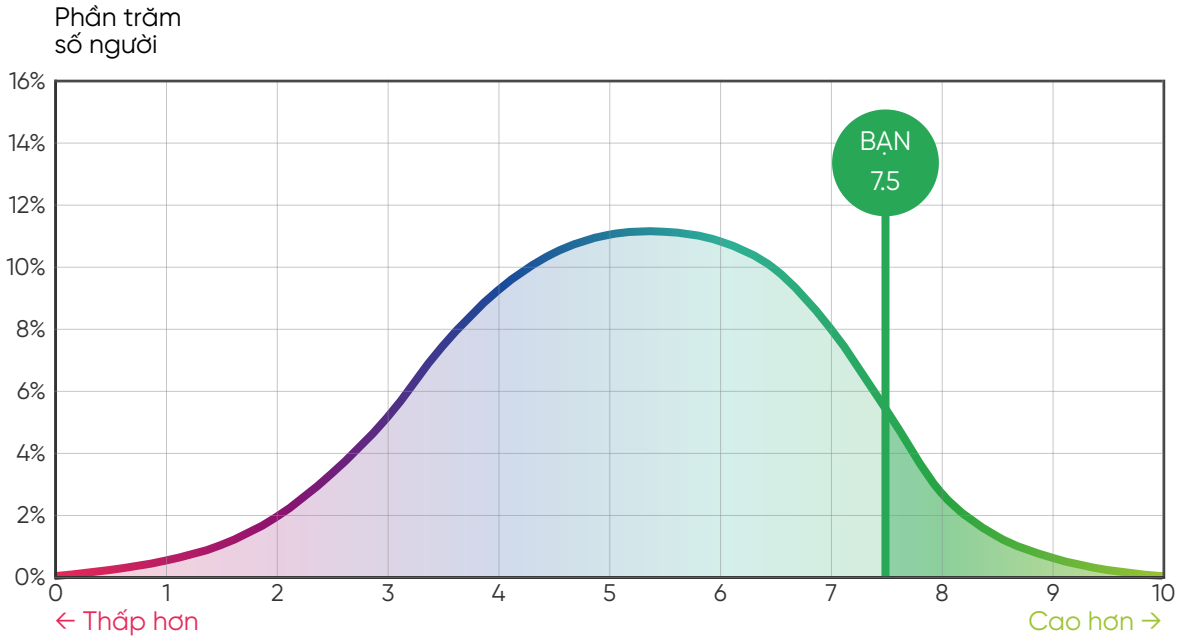
Không như các ứng dụng luyện não bộ, chơi nhạc cụ kích ứng não mạnh hơn. Quá trình chơi guitar, piano hay trống dựa vào thị giác, thính giác, xúc giác, chuyển động, cảm xúc của người chơi. Khi bạn yêu cầu não của mình dựa vào tất cả những giác quan trên, bạn cho phép nhiều phần của não bộ tự sắp xếp thông tin lại theo một cách có lợi, từ đó dẫn đến các lợi ích trên.



**Bạn đang lo lắng rằng mình đã quá tuổi học chơi nhạc cụ?**

Thực tế, học chơi một nhạc cụ khi trưởng thành có thể còn dễ dàng hơn khi còn nhỏ theo nhiều cách. Thứ nhất, người trưởng thành sẽ có kỷ luật tốt hơn trẻ con. Thứ hai, người lớn có thể hiểu các vấn đề trừu tượng như âm giai.
Cuối cùng, người trưởng thành hiểu âm nhạc rõ hơn và tự nhiên hơn vì họ đã nghe nhạc trong suốt quãng đời của mình.

# TÓM TẮT




Biểu đồ so sánh chỉ số Tiềm năng âm nhạc của bạn với dân số Châu Á




**Kết quả gen của bạn chỉ ra rằng bạn có cảm thụ âm nhạc tốt hơn người khác.**
Bạn có thể cảm nhận âm nhạc tốt hơn người khác.



**Nhóm 24% đầu dân số Châu Á.**
Mặc dù bạn có lợi thế cạnh tranh thiên bẩm về âm nhạc, nhưng nếu bạn muốn định hướng theo đuổi lĩnh vực này, bạn vẫn cần tập luyện nhiều hơn.

## Kết quả có ý nghĩa gì?



**Khả năng xướng âm tốt liên quan đến gen bảo vệ sợi trục trong não**
Bạn có một biến thể của gen UGT8 liên quan đến cải thiện khả năng xướng âm. Gen này giúp tạo ra lớp bảo vệ xung quanh các sợi trục của tế bào não.



**Có khả năng về cao độ tuyệt đối tốt nhờ vào thay đổi ở gen mã hóa axit béo trong não**
Các nghiên cứu cho thấy bạn có những thay đổi có lợi ở gen ELOVL6, gen mã hóa cho việc kéo dài chuỗi axít béo. Thay đổi di truyền này có thể giúp bạn có khả năng xướng âm tốt hơn.

# KẾT QUẢ & NHỮNG KHUYẾN NGHỊ DÀNH RIÊNG CHO BẠN

## TỔNG KẾT

Hồ sơ di truyền của bạn cho thấy bạn có khả năng âm nhạc cao hơn những người khác. Bạn mang các biến thể có lợi của gen UGT8 và ELOVL6 liên quan đến khả năng xướng âm tốt hơn. Bạn có thể nhận ra âm thanh và xướng âm giỏi hơn. Do đó, bạn có thể hát hoặc chơi một nhạc cụ tốt hơn những người khác. Đừng lãng phí tiềm năng âm nhạc của bạn. Hãy đăng ký học một lớp âm nhạc và khám phá tài năng bẩm sinh của mình. Bạn cũng có thể sử dụng một số thiết bị chuyên biệt để hỗ trợ tạo cao độ tuyệt đối và học nhạc.

### Khả năng xướng âm tốt liên quan đến gen bảo vệ sợi trục trong não

- *Gen UGT8 mã hóa cho một loại protein giúp cơ thể sản xuất galactocerebroside. Những chất này là một phần cấu tạo của myelin. Myelin là một lớp bảo vệ bao quanh các sợi trục của các tế bào não của bạn. Các sợi trục là phần mở rộng, dài, giống như cánh tay mà các tế bào não sử dụng để giao tiếp với nhau. Lớp bảo vệ myelin bao xung quanh sợi trục giúp cải thiện sự giao tiếp giữa các tế bào.*
- *Bạn có một thay đổi nhỏ trong gen UGT8. Sự thay đổi này có liên quan đến tăng khả năng xướng âm chính xác. Gen UGT8 của bạn giúp tạo vỏ myelin cho các sợi trục trong khu vực não chịu trách nhiệm nhận dạng âm thanh và xướng âm. Điều này có thể giúp bạn học hát hoặc chơi một nhạc cụ tốt hơn những người khác.*
- *Bạn có thể phát huy khả năng bẩm sinh trong việc xướng âm chính xác để học hát hoặc chơi một nhạc cụ. Bạn có thể kiểm tra độ chính xác của cao độ cùng lúc bằng cách sử dụng micrô và chương trình máy tính hướng dẫn cách hát hoặc chơi một nhạc cụ bằng biểu đồ trực quan. Một chương trình như vậy sẽ cho bạn biết một cách trực quan về cao độ bạn tạo ra có phù hợp với cao độ lý tưởng được thiết lập.*

### Có khả năng về cao độ tuyệt đối tốt nhờ vào thay đổi ở gen mã hóa axít béo trong não

- *Thành phần chính của não là các chất béo. Chất béo trong não có chức năng rất quan trọng đối với các giác quan, như thính giác và sự vận động, như khi bạn chơi nhạc cụ. Nếu không có các chất béo này, sự giao tiếp và truyền tín hiệu của não sẽ bị đình trệ.*
- *Axít béo rất quan trọng đối với sự phát triển và sức khỏe của não bộ. Gen ELOVL6 mã hóa cho một phân tử protein có hoạt tính sinh học gọi là enzyme, giúp kéo dài các axít béo chuỗi ngắn thành axít béo chuỗi dài hơn. Các nghiên cứu cho thấy enzyme này được biểu hiện nhiều trong não.*
- *Phân tích gen cho thấy bạn có một biến thể di truyền đặc biệt trong gen ELOVL6. Biến thể di truyền này có thể giúp bạn có khả năng xướng âm tốt hơn. Điều này không có nghĩa là bạn sẽ có khả năng cảm âm tuyệt đối nhưng bạn có thể nhận ra cao độ và xướng âm tốt hơn những người khác.*

# CÁC GEN PHÂN TÍCH

*Chúng tôi đã phân tích 21 gen để xác định mức độ ảnh hưởng của biến thể tới Tiềm năng âm nhạc của bạn. Đáng chú ý trong số này là:*

## UGT8

*Kết quả: AA (có lợi)*

1 trên 6 người mang biến thể có lợi

Ảnh hưởng tới Tiềm năng âm nhạc của bạn : CAO

UGT8 có liên quan đến việc chuyển galactose thành ceramide, bước enzyme hóa quan trọng trong quá trình sinh tổng hợp một số chất béo được gọi là sphingolipid của hệ thần kinh trung ương và thần kinh ngoại biên. Chất béo này cũng được biểu hiện nhiều trong não, đặc biệt là chất đen, một yếu tố quan trọng trong chức năng não, trong việc kiểm soát chuyển động của mắt, kiểm soát vận động, tìm kiếm phần thưởng, học tập và nghiện. Các biến thể của UGT8 liên quan đến khả năng âm nhạc, một kỹ năng nhận thức đặc biệt.

*Người mang biến thể AA có khả năng xướng âm chính xác hơn do gen bảo vệ sợi trục não.*

---

## ELOVL6

*Kết quả: CC (có lợi)*

1 trên 7 người mang biến thể có lợi

Ảnh hưởng tới Tiềm năng âm nhạc của bạn : CAO

ELOVL6 là một enzyme giúp kéo dài chuỗi fatty acyl có chức năng khởi động các phản ứng ngưng tụ có tốc độ giới hạn cần thiết cho quá trình kéo dài chuỗi axit béo của các vi thể. ELOVL6 được báo cáo là một trong những loci nhạy cảm với hội chứng tăng động giảm chú ý (ADHD). Các nghiên cứu gần đây cho thấy ELOVL6 cũng liên quan đến việc cảm âm, do đó giúp dự đoán khả năng âm nhạc của con người.

*Người mang biến thể CC có khả năng cao độ tuyệt đối tốt nhờ vào thay đổi của gen mã hóa các axit béo trong não.*

# THÔNG TIN CHUNG

Bộ gen người bao gồm 20,000 đến 25,000 gen. Mỗi người sẽ thừa hưởng hệ gen từ bố và mẹ. Ở một số người, có những gen không tác động xấu đến cơ thể, nhưng ở người khác thì có thể. Hệ gen của chúng ta sẽ khiến mỗi người là một cá thể duy nhất theo cách riêng của mình.

## Thuật ngữ

### Hệ gen

Gen là đơn vị di truyền cơ bản mà mỗi người đều có thể truyền lại các tính trạng cho thế hệ sau. Hầu hết các trường hợp, vật liệu cấu tạo nên gen là DNA, và gen sẽ được truyền cho thế hệ tiếp theo bằng cách sao chép DNA. DNA mang các mật mã di truyền, được phân loại thành 4 loại ba-zơ là A, T, G, C.

### DNA

DNA, hay axit deoxyribonucleic, là vật liệu di truyền ở người và hầu hết các sinh vật khác. Gần như mọi tế bào trong cùng cơ thể đều chứa một kiểu DNA. Thông tin lưu trữ trong DNA được mã hóa bằng 4 đơn vị hóa học: adenine (A), guanine (G), cytosine (C) và thymine (T).

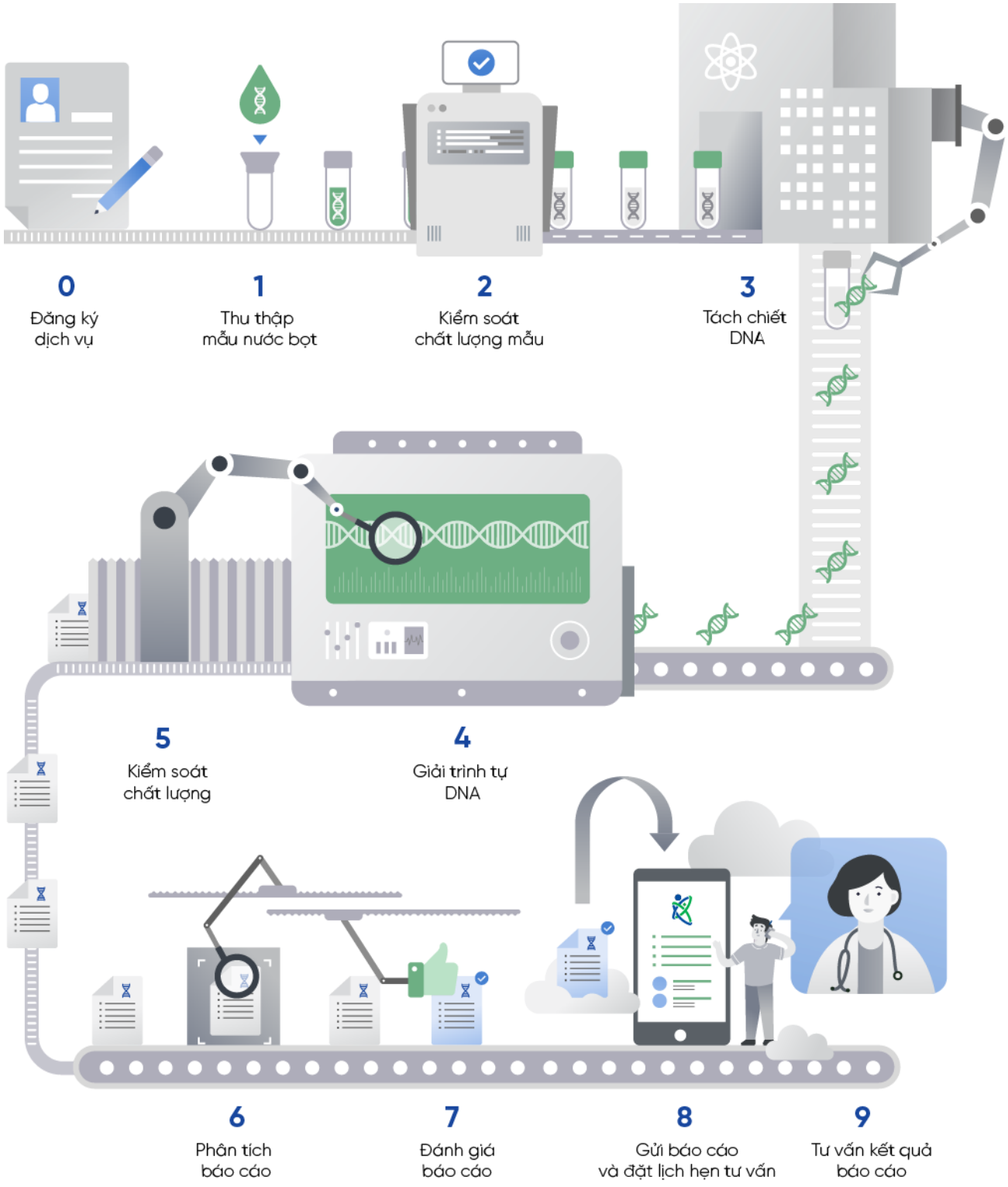
Một **đa hình đơn nucleotide (SNP, gọi là snip)** là một biến thể trong đoạn DNA, được ghi nhận khi một trình tự nucleotide adenine (A), thymine (T), cytosine (C) hoặc guanine (G) trong bộ gen (hoặc một trình tự tương tự) có sự khác nhau giữa các cá thể của một loài hoặc một cặp nhiễm sắc thể trong một cá thể.

### Đột biến

Đột biến là một thay đổi xảy ra trong chuỗi DNA của chúng ta, do lỗi khi sao chép DNA hoặc do kết quả của các yếu tố môi trường như tia UV và khói thuốc lá.

Các gen có thể được gọi là cơ quan tích hợp thông tin cấu thành cơ thể của chúng ta, và mục đích của xét nghiệm di truyền là để xác định những tác động về mặt di truyền của một số bệnh nhất định. Và hơn thế, để có thể kiểm soát tác động của các yếu tố môi trường một cách tốt nhất lên cơ thể của chúng ta.

# BÁO CÁO NÀY ĐƯỢC TẠO RA NHƯ THẾ NÀO?



# XÉT NGHIỆM GEN: TỔNG QUAN

Tiến bộ của công nghệ đã tác động mạnh mẽ đến hầu hết mọi khía cạnh trong cuộc sống, đặc biệt là trong lĩnh vực chăm sóc sức khỏe. Các nhà khoa học nghiên cứu các chuỗi DNA hoàn chỉnh và thiết lập bản đồ di truyền để tìm hiểu nguyên nhân gây bệnh, hoặc một yếu tố khiến một người giảm cân hoặc tăng cân nhanh hơn người khác, thậm chí là sự khác biệt trong hành vi cũng như khả năng nhận thức và tính cách.

Chỉ với mẫu nước bọt, một người đã có thể mở khóa vô số thông tin di truyền ẩn sâu bên trong cơ thể. Ví dụ, một người có tiền sử gia đình có người thân bị ung thư vú thì có thể làm giải mã gen để tìm hiểu xem anh/cô ấy có mang đột biến trên gen BRCA hay không. Vì nghiên cứu cho thấy đột biến trên gen BRCA làm tăng đáng kể khả năng mắc bệnh ung thư vú. Đặc biệt, đột biến trên gen BRCA1 có thể làm tăng khả năng ung thư vú lên tới 81% và ung thư buồng trứng lên tới 54%. Giải mã gen sẽ cung cấp thông tin về di truyền để người dùng và bác sĩ chủ động trong việc lên kế hoạch phòng ngừa.

Một trong những ứng dụng khác của giải mã gen là cha mẹ có thể **sử dụng thông tin di truyền** của con để **mở khóa tiềm năng trong trẻ. Mỗi đứa trẻ là một cá thể riêng biệt và duy nhất**. Giáo dục trẻ em theo một thước đo chung sẽ cản trở con trẻ tự khai phá tiềm năng thiên bẩm. Ví dụ, đối với những đứa trẻ hướng ngoại thì việc học nhiều giờ liên tục và kéo dài ở trường có thể dẫn đến trầm cảm. Trong hai thập kỷ qua, các nhà nghiên cứu đã tìm ra hàng chục gen làm tăng tính nhạy cảm của trẻ đối với hội chứng lo âu, rối loạn tăng động giảm chú ý và tăng nguy cơ chống đối xã hội. Tuy nhiên, những đặc điểm trên sẽ không biểu hiện ra khi trẻ lớn lên và trưởng thành, trừ khi trẻ trải qua một tuổi thơ đau thương hay căng thẳng kéo dài. Cụ thể hơn, các nhà di truyền học về nhi khoa khuyến cáo rằng với trẻ em có một số biến thể gen nhất định cần nhận được nhiều hơn sự chăm sóc và hỗ trợ từ người mẹ.

Theo Tiến sĩ Jennifer Stagg, tác giả của quyển sách **"Unzip Your Genes"**, trong những năm gần đây, **giải mã gen đã đóng góp những thông tin quan trọng cho y tế và khoa học**. Bây giờ, Tiến sĩ đã có thể giải thích rõ ràng những câu hỏi của bệnh nhân mà trước đây không trả lời được. Ví dụ: "Có vẻ như tôi bị béo lên khi tôi tập tạ?"; "Tôi đã thử nhiều chế độ ăn kiêng ít chất bột đường nhưng nó lại không hiệu quả, làm sao lại như vậy?". Giờ đây, chỉ với một mẫu nước bọt, tôi đã có thể dễ dàng trả lời "Bà Smith, về mặt di truyền, cơ thể bà có nhiều khả năng tăng khối lượng mỡ hơn người khác khi bà tập tạ" hay "Ông Morgan, với đặc điểm di truyền, thì một chế độ ăn giảm cân tốt nhất cho cơ thể ông là chế độ ăn Địa Trung Hải".

Di truyền học cho phép chúng ta biết được các biến thể trong DNA tương tác với nhau như thế nào và tác động của chúng đối với sự phát triển, hành vi và sức khỏe nền tảng của chúng ta. Tuy nhiên, **gen không quyết định số phận của bạn**, những tính trạng biểu hiện ra bên ngoài cơ thể là sự tương tác giữa gen, lối sống và các yếu tố tâm lý xã hội.

# Các dịch vụ khác từ Genetica®

200+ gen

## G-Care

**Khởi đầu một cuộc sống chất lượng**

Trên 18 tuổi



**Dinh dưỡng**
- Chuyển hóa bột đường
- Chuyển hóa đạm
- Chuyển hóa chất béo

**Thông tin cần biết**
- Béo bụng
- Chuyển hóa affeine
- Nguy cơ mất ngủ

**Sức khỏe**
- Ung thư vú/ Tiền liệt tuyến
- Ung thư dạ dày
- Hội chứng đỏ mặt do bia rượu.

**Tính cách**
- Hướng nội/ Hướng ngoại
- Khả năng kiểm soát cân bằng
- Bất ổn cảm xúc

**Thể thao**
- Sức bền
- Sức mạnh
- Khả năng tim phổi

300 gen

## G-Pro

**Khai phóng tiềm năng trong bạn**

Trên 18 tuổi



**Trí não**
- Tính cách
- Khuynh hướng hành vi
- Khả năng nhận thức
- IQ
- EQ
- Khả năng học ngôn ngữ
- Khả năng toán học
- Khả năng âm nhạc

**Dinh dưỡng**
- Chuyển hóa chất dinh dưỡng đa lượng
- Nhu cầu vitamin
- Nhu cầu khoáng chất
- Khả năng thải độc gan
- Nhạy cảm đồ ăn, thức uống
- Thói quen ăn uống
- Nguy cơ tiểu đường
- Sức khỏe tim mạch

**Thể thao**
- Sức bền
- Sức mạnh
- Khả năng tim phổi
- Khả năng phục hồi
- Xu hướng chấn thương
- Khó khăn trong kiểm soát cân nặng
- Sức mạnh của gân/ dây chằng
- Lợi ích tập luyện

**Nghỉ ngơi**
- Nguy cơ mất ngủ
- Mỡ bụng
- Chuyển hóa caffein

**Sức khỏe**

**Lên đến 20 loại ung thư phổ biến cho nam và nữ**
- Vú, bàng quang, não, cổ tử cung
- Đại tràng, kết tràng, thực quản
- Tử cung, thận, dạ dày, bạch cầu
- Gan, phổi, tụy, tinh hoàn
- Tiền liệt tuyến, buồng trứng, da
- U thượng thận, u cận hạch.

200+ gen

## G-Kid Care

**Nền tảng phát triển cho trẻ**

Từ 0 đến 18 tuổi



**Hành vi**
- Hướng ngoại
- Tính kỷ luật
- Bất ổn cảm xúc

**Chuyển hóa dinh dưỡng đa lượng**
- Nhóm tinh bột đường
- Chất béo
- Chất đạm

**Nguy cơ sức khỏe**
- Nguy cơ béo phì

**Trí thông minh**
- IQ
- EQ
- Khả năng nhận thức

300 gen

## G-Kid Pro

**Vươn đến tương lai tối ưu**

Từ 0 đến 18 tuổi



**Trí tuệ**
- IQ
- EQ
- Trình độ học vấn
- Khả năng nhận thức
- Khả năng toán học
- Khả năng học ngôn ngữ
- Khả năng âm nhạc
- Tiềm năng thể chất

**Thể chất**
- Nhu cầu vitamin
- Nhu cầu khoáng chất
- Nhu cầu dinh dưỡng đa lượng
- Thói quen ăn uống
- Cảm nhận vị ngọt và đắng
- Nguy cơ sức khỏe: béo phì/ bệnh tim mạch/ tiểu đường

**Tinh thần**
- Tính cách
- Khuynh hướng hành vi

# Các dịch vụ khác từ Genetica®

97 gen

## G-Health

**Tiếp cận yếu tố nguy cơ của bệnh di truyền**

Trên 18 tuổi



**Lên đến 20 loại ung thư phổ biến cho nam và nữ**

- Vú
- Bàng quang
- Não
- Cổ tử cung
- Đại tràng
- Kết tràng
- Thực quản
- Tử cung
- Thận
- Dạ dày
- Bạch cầu
- Gan
- Buồng trứng
- U tủy thượng thận và U cận hạch
- Da
- Phổi
- Tụy
- Tinh hoàn
- Tiền liệt tuyến



48 gen

## G-Autism

**Tìm hiểu nguy cơ tự kỷ di truyền**

**Báo cáo G-Autism cho biết nguy cơ di truyền chứng tự kỷ của một người bằng cách:**
- Phát hiện bất kỳ đột biến gây bệnh hoặc có khả năng gây bệnh liên quan đến tự kỷ.
- Đánh giá chỉ số nguy cơ tự kỷ: điểm đa gen sẽ chỉ ra mức tăng nguy cơ tự kỷ của một người.

**Tất cả mọi người đều có thể thực hiện phân tích này. Tuy nhiên, trẻ em có triệu chứng của tự kỷ là đối tượng đặc biệt nên thực hiện xét nghiệm gen này.**

**Bạn sẽ nhận được những lợi ích sau:**
- Kiến thức chuyên sâu về nguyên nhân liên quan đến gen ảnh hưởng đến chứng tự kỷ.
- Thông tin giúp bạn đưa ra liệu pháp chăm sóc tốt nhất và/hoặc lộ trình điều trị dành cho người có nguy cơ mắc chứng tự kỷ.



32 gen

## G-Immunity

**Tìm hiểu nguy cơ di truyền nhiễm các loại virus đường hô hấp**

**Các tình trạng nào được xét nghiệm:**
- SARS-CoV
- Influenza
- Hội chứng suy hô hấp cấp tính (ARDS)

**Tất cả mọi người đều có thể thực hiện phân tích này.**

**Dịch vụ sẽ đem lại những lợi ích nào:**
- Cung cấp cho người sử dụng dịch vụ các thông tin di truyền về nguy cơ nhiễm các loại vi rút liên quan đến: SARS-CoV, Influenza, và Hội chứng suy hô hấp cấp tính (ARDS).
- Hiện chúng tôi tập trung vào các vi rút nhiễm qua đường hô hấp.
- Cung cấp các hướng dẫn và khuyến nghị có tính thực tế cao, dựa trên các nghiên cứu khoa học về những đại dịch đã xảy ra như đại dịch SARS, ...



73 gen

## G-Stroke

**Tìm hiểu nguy cơ đột quỵ di truyền**

**Báo cáo di truyền về đột quỵ G-Stroke sẽ cung cấp các thông tin sau:**
- Phát hiện bất kỳ đột biến gây bệnh hoặc có khả năng gây bệnh liên quan đến đột quỵ (đột quỵ do thiếu máu cục bộ, đột quỵ do xuất huyết).
- Đánh giá chỉ số nguy cơ mắc đột quỵ: điểm số đa gen sẽ chỉ ra mức tăng nguy cơ đột quỵ của một người.

**Tất cả mọi người đều có thể thực hiện phân tích này.**

**Dịch vụ sẽ đem lại những lợi ích nào:**
- Kiến thức chuyên sâu về nguyên nhân liên quan đến gen ảnh hưởng đến đột quỵ.
- Thông tin giúp bạn đưa ra các quyết định y tế và điều chỉnh lối sống có liên quan đến nguy cơ đột quỵ.
- Cá nhân hóa các khuyến nghị và phương pháp ngăn ngừa đột quỵ.



28 gen

## G-ADHD

**Tìm hiểu nguy cơ ADHD di truyền**

**Báo cáo di truyền về rối loạn tăng động giảm chú ý G-ADHD sẽ cung cấp các thông tin sau:**
- Phát hiện bất kỳ đột biến gây bệnh hoặc có khả năng gây bệnh liên quan đến ADHD.
- Đánh giá chỉ số nguy cơ mắc ADHD: điểm số đa gen sẽ chỉ ra mức tăng nguy cơ mắc ADHD của một người.

**Trẻ nhỏ và trẻ vị thành niên là đối tượng nên thực hiện xét nghiệm gen này.**

**Dịch vụ sẽ đem lại những lợi ích nào:**
- Kiến thức chuyên sâu về nguyên nhân liên quan đến gen ảnh hưởng đến ADHD.
- Thông tin giúp bạn đưa ra các quyết định y tế và điều chỉnh lối sống, cũng như các phương pháp điều trị ADHD.
- Các khuyến nghị cá nhân hóa hữu ích.

# KHUYẾN CÁO

Gene Friend Way cung cấp dịch vụ phân tích các yếu tố di truyền (DNA) với mục đích nghiên cứu và điều tra. Gene Friend Way không cung cấp bất kỳ chẩn đoán y tế trực tiếp nào tới khách hàng. Các thông tin về gen di truyền phải luôn được xem xét cùng với các thông tin sức khỏe khác của bạn: lối sống, tiểu sử gia đình, các yếu tố nguy cơ, dữ liệu y sinh, chế độ ăn uống, dinh dưỡng và hoạt động thể chất.

Hoạt động của Gene Friend Way tập trung vào việc phân tích các yếu tố di truyền và đưa ra các lời khuyên chung. Các chẩn đoán y tế cụ thể về sức khỏe bạn cần phải tham vấn các chuyên gia có trình độ chuyên môn hoặc bác sĩ chuyên ngành. Các thông tin hoặc lời khuyên đưa ra trong báo cáo của chúng tôi chỉ nhằm mục đích tham khảo hoặc hỗ trợ các chuyên gia chuyên ngành chẩn đoán hoặc điều trị. Khi phân tích các thông số di truyền và đưa ra các lời khuyên trong báo cáo này, chúng tôi không xem xét các điều kiện sức khỏe trong quá khứ, hiện tại hay bất kỳ loại thuốc nào bạn đã và hiện đang sử dụng. Ngay cả khi bạn đã cung cấp cho chúng tôi thông tin trên, chúng tôi cũng không đưa vào quá trình phân tích. Bạn nên tham khảo các chuyên gia y tế hoặc chuyên gia chăm sóc sức khỏe khi thực hiện các lời khuyên luyện tập được đưa ra trong báo cáo.

Việc sử dụng các thông tin và lời khuyên trong báo cáo hoàn toàn tùy theo quyết định của bạn. Liên quan đến các vấn đề sức khỏe và y tế, bạn nên thận trọng sử dụng các thông tin được đưa ra trong báo cáo, cũng như ở trên website của công ty chúng tôi. Gene Friend Way không chịu trách nhiệm cho các lỗi hoặc thiếu sót do bạn hoặc người khác gây ra trong quá trình thu thập mẫu DNA hoặc chuyển giao mẫu DNA tới chúng tôi. Gene Friend Way không đảm bảo hoặc phát ngôn (trực tiếp hay gián tiếp) về khả năng thương mại, sự phù hợp của nội dung báo cáo cho một mục đích sử dụng cụ thể. Thông tin trong báo cáo này chỉ nhằm mục đích nghiên cứu (Research Use Only- RUO) hoặc điều tra (Investigational Use Only - IUO), tức là hỗ trợ sâu hơn cho việc chẩn đoán y tế hoặc điều trị lâm sàng của các chuyên gia trong các lĩnh vực chuyên môn.

Nếu mẫu của bạn bị từ chối hoặc kết quả xét nghiệm không thành công, điều đó có nghĩa là mẫu của bạn có lỗi và không thể phân tích được. Chúng tôi khuyên bạn nên lấy lại mẫu để kiểm tra. Tất cả các mẫu kiểm tra không hợp lệ đều được xử lý theo quy định về chất thải sinh học nguy hiểm và tuân thủ theo tiêu chuẩn HIPAA.

Phân tích được thực hiện trong phòng thí nghiệm. Kết quả phân tích được ghi nhận và thẩm định bởi đội ngũ Genetica, tuân thủ theo tiêu chuẩn CLIA- Quy định cải tiến phòng xét nghiệm lâm sàng. Kết quả này chưa được Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ phê duyệt hoặc thẩm định. Bạn cần tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc đánh giá nguy cơ lâm sàng trước khi áp dụng kết quả này vào thực tế.

## Cảm ơn bạn,

Được đóng góp vào cuộc sống khoẻ mạnh, hạnh phúc của bạn và người thân là niềm vinh dự của chúng tôi.

## Tải ứng dụng Genetica

Để kết nối với các chuyên gia hàng đầu Việt Nam và thế giới.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

