禪

این گجتهای بیگناه

# موبایل خود را مقصر عادت غلط خوابیدنتان ندانید



بر اساس یک تحقیق که اخیرا در کارنت بایولژی منتشر شده است، مشخص شده که احتمالا ما بیجهت نمایشگر درخشان دستگاه بیچاره خود را مقصر مشکلات خواب خود میدانستیم.

شما هم احتمالا با مقالاتی در مورد تاثیرات منفی نگاه کردن زیاد به صفحه نمایش قبل از خوابیدن برخورد داشتهاید (و احتمالا یکی از همین مقالهها را وقتی در تخت خواب بودید خواندهاید ). اما بر اساس یک تحقیق که اخیرا در کارنت بایولژی منتشر شده است، مشخص شده که احتمالا ما بی جهت نمایشگر درخشان دستگاه بی چاره خود را مقصر مشکلات خواب خود میدانستیم. طبق گفته مجله اکونومیست داستان «مضر بودن صفحه نمایش برای خواب» مربوط به زمانی است که هنوز برق، تلفن هوشمند و لپتاپی وجود نداشته است. هر چند پی بردن به این موضوع که نیاکان ما چه مدت از شبانه روز را میخوابیدند کار چندان راحتی نیست.

مطلب پیشنهادی: نور آبی، خواب سیاه، چرا نور تلفن همراه و نمایشگر قبل از خواب آسیب زاست؟

اکونومیست مینویسد: برای بررسی این مسئله، دو محقق شیوه زندگی سه گروه از افرادی که در دوران قبل از صنعتی شدن زندگی میکردهاند را مورد مطالعه قرار دادند : هادزا از شمال تانزانیا، جو سان از صحرای کالاهاری آفریقای جنوبی و تیمانی از بولیویا . بعد از 1165 روز جمع آوری اطلاعات، محققان دریافتند که میانگین خواب شبانه این گروهها 6.5 ساعت بوده است در حالی که در جوامع صنعتی میانگین خواب شبانه 7.5 ساعت است. بنابراین حداقل تا تحقیقات بعدی زیاد نگران مطالعه و وبگردی قبل از خواب نباشید و مشکل بد خوابیدن خود را جای دیگری جستجو کنید .

نویسنده :
محسن آقاجانی
منبع :
انگجت
دسته بندی:
شاهراه اطلاعات
تاریخ انتشار :
23:24 - 01/08/1394
برچسب:
تلفن هوشمند - مشکلات_خواب - کاربردهای موبایل - تاثیر موبایل بر خواب - خواب

---

□□□□□ منبع :https://www.shabakeh-mag.com/information-feature/1954