



اگر شما هم مانند ۷۱ درصد آمریکایی‌ها عادت دارید موقع خواب گوشی به دست باشید تا آخرین اخبار و عکس‌های آپلود شده در اینستاگرام را چک کنید بهتر است این هشدار را جدی بگیرید: این رفتار و عادت به ظاهر بی‌آزار می‌تواند مشکلات و ناراحتی‌های جدی را برای سلامتی شما به همراه داشته باشد.

۱ - گوشی موبایل باعث می‌شود تا به خواب رفتن دشوارتر شود

پیش از این هم در خیرها داشتیم که نور مصنوعی که از گوشی ساطع می‌شود موجب می‌شود تا مغزتان ملاتونین کمتری تولید کند. این ماده شیمیایی کمک می‌کند تا به خواب بروید و همچنین چرخه خواب را کنترل می‌کند. حتی چراغ کوچکی که نشان‌گر شارژ شدن گوشی است طول موج‌های آبی رنگی تولید می‌کند که باعث به هم خوردن ریتم شبانه‌روز می‌شود. همین مسئله باعث می‌شود تا با دشواری خوابتان ببرد.



۲ - وقتی از خواب بلند می‌شوید احساس می‌کنید، خواب کافی نداشته‌اید

یکی از تحقیقات صورت گرفته در این زمینه نشان داد افرادی که هنگام خواب و در تاریکی شب از گوشی استفاده می‌کنند، خواب خوبی را تجربه نمی‌کنند و روز بعد احساس خستگی دارند. حتی اگر به خواب هم بروید؛ این خواب کیفیت

لازم را ندارد.

۳ - خطر سوختگی واقعی است

اداره پلیس نیویورک اخیرا چهار عکس منتشر کرد که همگی آنها یک وجه اشتراک داشتند. این عکسها بالش‌هایی را نشان می‌داد که به دلیل سوختگی یک حفره در آنها ایجاد شده بود. حالا دلیل چه بود؟ تلفن همراه. حرارتی که از این تلفن‌ها در زیر بالش ایجاد شده بود باعث آتش گرفتن و سوراخ شدن بالش شده بود.



۴ - آلودگی روی گوشی موبایل از آلودگی سرویس‌های بهداشتی بیشتر است

فکر نمی‌کنم هیچ‌وقت حاضر باشید کنار یک سرویس بهداشتی بخوابید. پس چطور حاضر هستید کنار گوشی‌تان بخوابید؟ برای از بین بردن جرم‌ها و آلودگی‌هایی که روی گوشی موبایل وجود دارد، هر چند روز یک‌بار با الکل تمیزش کنید.

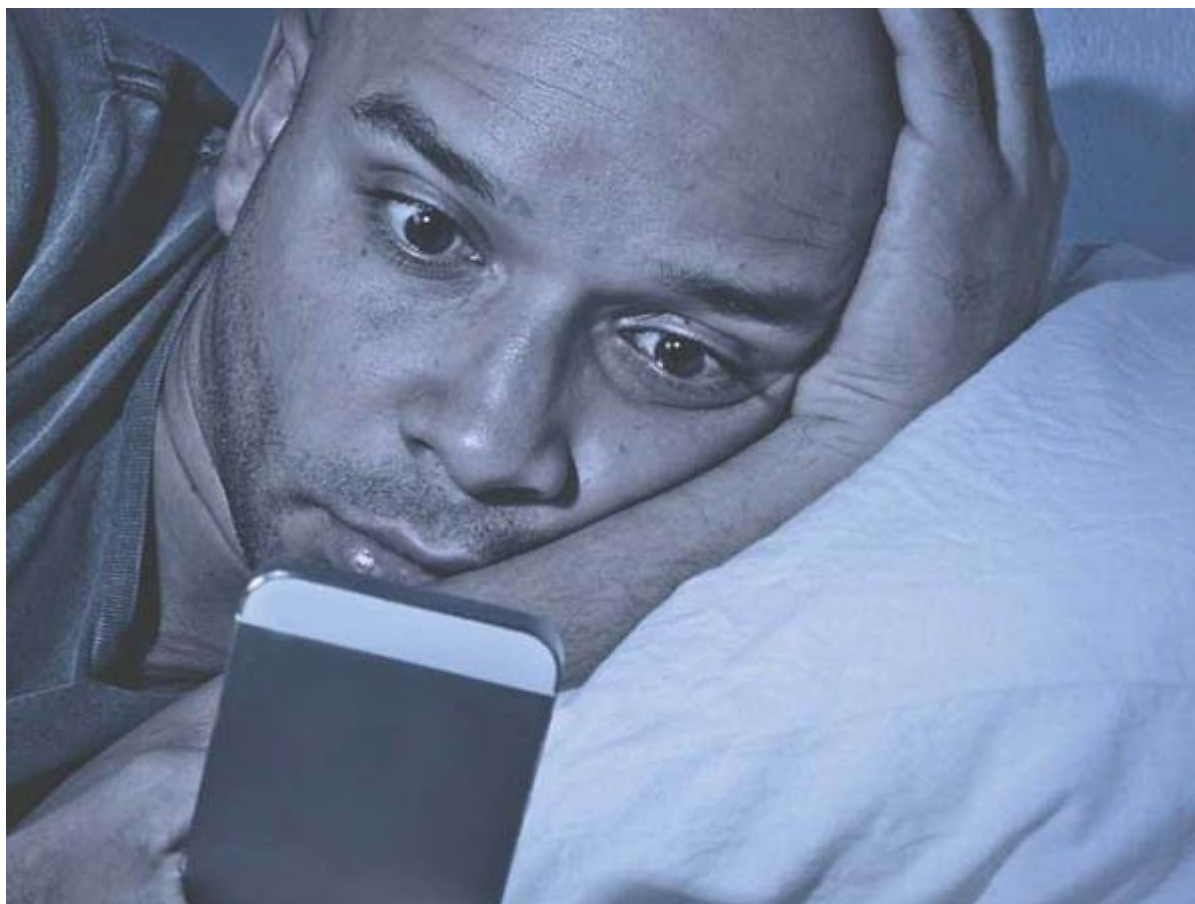


۵ - گوشی موبایل باعث افسردگی می‌شود

دانشگاه بایلور تحقیقی انجام داده که نشان می‌دهد افرادی که دائما از گوشی موبایل استفاده می‌کنند، بیشتر دچار تزلزل‌های روانی و کلافگی می‌شوند.

۶ - استفاده مفرط از گوشی موبایل باعث نوموفوبیا می‌شود

واقعا چرا بعضی از ما از این‌که از گوشی موبایل خود دور باشیم ترس داریم؟ برای حل این مشکل هر روز حداقل یک‌بار گوشی موبایل را خاموش کنید و شب‌ها زمانی که می‌خواهید چند متر آنرا دورتر از خود بگذارید. نوموفوبیا (Nomophobia) اصطلاحی است که در سال 2010 توسط انگلیسی‌ها ابداع شد و در حقیقت No Mobile Phobia است که به این شکل تغییر کرده است. این بیماری بعد از همه‌گیر شدن تلفن‌های همراه و شبکه‌های اجتماعی و افزایش میزان استفاده مردم از آن‌ها پدیدار شد و در نتیجه اعتیاد به موبایل و شبکه‌های اجتماعی و ترس از دور شدن از آن‌ها در فرد ظاهر می‌شود.



۷ - چشم‌هایتان به دلیل استفاده مستمر درد می‌گیرد

روزها در محل کار دائماً جلوی مانیتور هستیم و شب‌ها هم جلوی تلویزیون. در این شرایط چشم‌ها به استراحت نیاز دارند. حالا اگر این حالت زامبی‌گونه را با خود به رختخواب ببریم چه بلایی سر این چشم‌ها می‌آید؟ بهتر است قبل از خواب چشم‌ها را استراحت دهیم تا از سردرد؛ خشک شدن چشم‌ها؛ تاری دید جلوگیری کنیم.

۸ - گوشی موبایل شما را در معرض تشعشعات قرار می‌دهد

با این‌که هنوز معلوم نیست تشعشعات تلفن همراه چه اثرات مخربی روی مغز دارد، کار عاقلانه این است که تا جایی که امکان دارد خود را از تیررس تلفن همراه دور کنیم. به همین دلیل «ریچل راتمن» رئیس مؤسسه خانه‌داری خوب هشدار می‌دهد که در هنگام خواب گوشی را زیر بالش نگذارید.

=====

شاید به این مقالات هم علاقمند باشید:



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



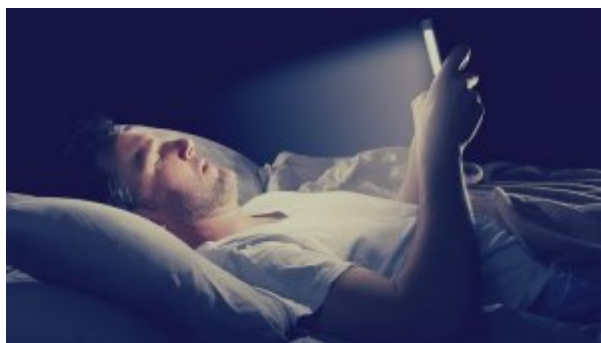
موبایل خود را مقصر عادت غلط خوابیدنتان ندانید



۱۱ کاری که افراد موفق قبل از خواب انجام می‌دهند



کاربران آیفون با قابلیت جدید iOS راحت‌تر می‌خوابند



عامل اصلی کم‌خوابی و بی‌خوابی نوجوانان و جوانان کشف شد



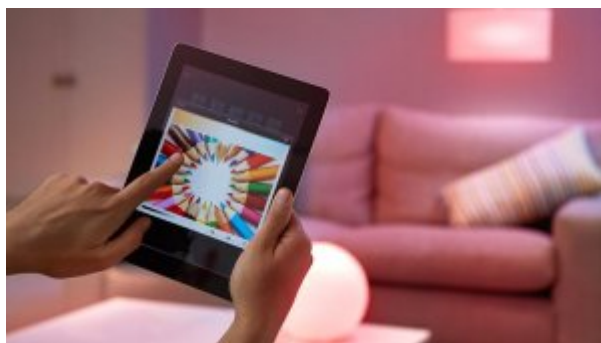
آدم‌های موفق با این 5 روش از پس صبح شنبه برمی‌آیند



آیا دستگاه‌های همراه برای سلامتی زیان‌بار هستند؟



افراد موفق، این هشت چیز را قربانی می‌کنند



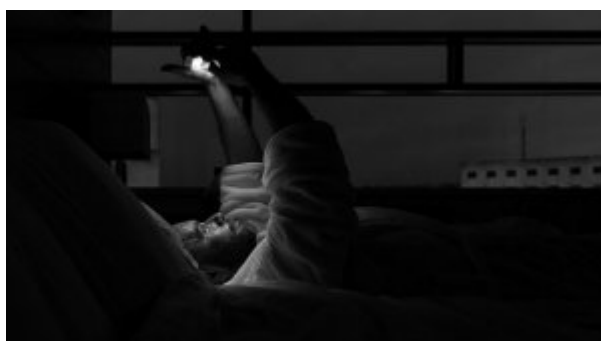
با این گجت‌های هوشمند بهتر بخوابید



CES 2016: این تخت خواب هوشمند در خواب و بیداری مراقب شما است



۱۰ نکته اساسی برای موفقیت کسانی که در خانه کار می‌کنند



تمرین‌هایی برای ترک گوشی هنگام خواب

منبع:
هاوس بیوتیفول
تاریخ انتشار:
24 اردیبهشت 1395

نشانی منبع: <https://www.shabakeh-mag.com/information-feature/3363>