

5 причин перестать пользоваться смартфонами в кровати перед сном

Автор: Administrator
26.03.2020 12:29 -

Большинство людей привыкли лежать в кровати перед сном с любимыми гаджетами в руке. Использование современных девайсов в ночное время не так безобидно, как кажется на первый взгляд. Проведены многочисленные исследования о влиянии смартфонов на человеческий организм, которые показывают, что лучше не использовать гаджеты перед сном.



Бессонница

Современные девайсы способны нарушать привычный режим сна и приводить к длительным бессонницам и, соответственно, снижению работоспособности. Обычно к вечеру, когда темнеет, возникает сонливость и усталость. Искусственный свет синей части спектра, исходящий от смартфонов, способен вызвать прилив бодрости и адреналина, которые губительны для нашего здорового сна.

Люди, которые используют гаджеты непосредственно перед сном, страдают от повышенного уровня стресса, так как не могут полноценно расслабиться. Недосып, в свою очередь, повышает риск возникновения сердечной недостаточности, инфаркта, инсульта, сахарного диабета, психосоматических расстройств нервной системы. При бессоннице нарушается нормальная выработка мелатонина и серотонина, что усиливает перепады настроения и нервные срывы. Нарушается память, концентрация внимания, снижается иммунитет.

Чтобы избежать бессонницы, необходимо ограничить использование гаджетов, просмотр телевизора и установить четкий режим отхода ко сну и утреннего пробуждения, что поможет наладить внутренние часы и качество сна.

Ухудшение зрения

По данным статистики, около 16 миллионов человек только в нашей стране страдают разного рода офтальмологическими заболеваниями. По большей части это связано с тем, что люди вынуждены проводить большее количество времени за компьютером и гаджетами. Регулярное использование современных девайсов чаще всего приводит к близорукости и синдрому «сухого глаза».

Наибольшую опасность для зрения несут смартфоны, которые мы используем повсеместно и держим на небольшом расстоянии от глаз. Это связано не только с «синим светом», его яркостью, но и с напряжением глазных мышц и зрительных нервов, поэтому лучше не использовать смартфоны при езде в условиях тряски, а читать, смотреть фото и видео, установив смартфон на специальную подставку на столе и на некотором расстоянии от глаз. Целесообразно ограничивать время «общения» со своим телефоном и свести его до минимума.

Усталость

Если использование гаджетов перед сном у вас вошло в привычку, как бонус вы получите хроническую усталость. Свет от экрана используемого смартфона попадает на сетчатку глаза, которая, в свою очередь, передает сигнал в отдел мозга гипоталамус, отвечающий за такие реакции организма, как голод, жажда, возбуждение, сон. Он получает сигнал о том, что еще день, время сна и отдыха не наступило и подавляет выработку мелатонина. Обратите внимание, насколько труден ранний подъем и насколько разбитыми и уставшими вы себя чувствуете, если накануне пытались уснуть с телефоном в руке.

Боли в спине

За последнее время число пациентов с различными болями в спине и шее увеличилось, и виной этому служат смартфоны. Мало того, что при их использовании в состоянии сидя или стоя, нам приходится все время склонять голову, направляя свой взгляд вниз, так еще мы используем гаджеты в положении лежа, принимая для этого неудобные позы. А поскольку люди проводят в таком неудобном положении далеко не десять минут, суставы начинают болеть, а мышцы затекают.

При этом нарушается осанка, развивается искривление позвоночника, защемление нервов, остеохондроз, протрузии и позвоночные грыжи, которые впоследствии могут привести к длительному и дорогостоящему лечению.

Нехватка мелатонина

Мелатонин не что иное, как «гормон темноты», именно он сообщает человеческому организму о наступлении ночного времени суток, чтобы подготовить человека ко сну и отдыху. Синий свет, который исходит от экранов гаджетов, имеет очень сильное влияние на наш мозг, вызывает чувство тревожности и нарушает биологические часы.

Синий свет подавляет выработку мелатонина, что вызывает бессонницу и бодрость. Со временем такое нарушение выработки мелатонина может сказаться губительно для людей, которые любят перед сном посидеть в своем телефоне. Недостаток мелатонина в конечном счете приведет к ожирению, сахарному диабету и даже к онкологии.

Чтобы восстановить нормальную выработку мелатонина, достаточно придерживаться следующих правил:

5 причин перестать пользоваться смартфонами в кровати перед сном

Автор: Administrator
26.03.2020 12:29 -

- пользуйтесь гаджетами не менее чем за два-три часа до сна;
- используйте гаджеты с небольшим экраном (планшету лучше предпочесть телефон);
- уменьшите яркость дисплея используемого смартфона;
- при использовании девайсов в ночное время суток одевайте очки с янтарными линзами (очки со специальной светозащитой блокируют синий цвет, который исходит от устройств, и защищает от него сетчатку глаз).