

# تأثیر نگاه کردن به نمایشگر تلفن همراه پیش از خواب [تماشا کنید] - دیجیاتو

Maryam Mousavi | پنجشنبه، ۳۰ بهمن ۱۳۹۳

بر اساس جدیدترین پژوهش‌ها، خیره شدن به نمایشگر تلفن‌های همراه قبل از خواب، خطرناک‌تر از چیزی است که بیشتر تصور می‌شد.

دکتر دان سیگل، پروفسور روانشناسی بالینی در دانشکده پزشکی UCLA، طی مصاحبه‌ای با Businessinsider، نگاهی داشته به کلیه جوانب منفی نگاه کردن به صفحه نمایش ابزارهای موبایل پیش از خواب و اثرات آن بر بدن.

در ادامه این مطلب با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

زمانی که کاربران به نمایشگر تلفن‌های همراه خود نگاه می‌کنند، چشمانشان در معرض جریانی از فوتون‌ها قرار می‌گیرد که در واقع به مغز می‌گویند بیدار بماند چراکه هنوز زمان خوابیدن فرا نرسیده است.

سرگرم کار کردن با تلفن خود می‌شوید و زمان همین‌طور می‌گذرد و شما همچنان مشغول چک کردن ایمیل‌ها و پیام‌هایتان هستید و نوری که از صفحه نمایش اسمارت فون شما ساطع می‌شود به مغزتان می‌گوید که هورمون ملاتونین تولید نکند چراکه هنوز هم وقت خواب نرسیده است.

تا ساعت [مثلاً] 30 دقیقه بامداد بیدار می‌مانید و همچنان در حال چک کردن پیام‌های خود هستید. نیم ساعت بعد تصمیم می‌گیرید بخوابید و ساعت 6 صبح از خواب بلند می‌شوید چون باید به سر کار بروید و این در حالی است که تنها 5 ساعت استراحت کرده‌اید.

زمانی که فرد خوابیده است، بدن به نورون‌های فعال اجازه می‌دهد که استراحت کنند که خیلی هم خوب است، اما سلول‌های پشتیبان یا همان سلول‌های گلیال (Glial Cell) باید سمومی را پاکسازی کنند که نورون‌ها تولید می‌کنند و اگر بین 7 الی 9 ساعت خواب در طول شبانه روز نداشته باشید و فقط 5 ساعت بخوابید، این مواد سمی در بدن تان (در بیش از 95 درصد افراد) باقی خواهند ماند.

درصد کمی از افراد به صورت ژنتیکی متفاوت از این هستند و نیاز به این مدت خواب ندارند اما خیلی از ما به 7 الی 9 ساعت خواب در طول شبانه روز نیاز داریم.

بنابراین زمانی که تنها 3 ساعت در طول شب خوابیده اید و تصمیم می‌گیرید که بدون در نظر گرفتن این مسأله روز کاری تان را آغاز کنید، دچار تنش می‌شوید، کم حافظه می‌گردید، توانایی تان برای فکر کردن در مورد مشکلات و یافتن راه حل کم می‌شود. حتی انسولین بدن تان که متابولیسم را تنظیم می‌کند مرتباً نوسان می‌کند و احتمال افزایش وزن تان به خاطر مصرف مواد غذایی زیاد شود و حتی تمایل تان به غذا خوردن بالا می‌رود.

و اگر همه اینها در نظرتان کم اهمیت است باید اضافه کنیم که کم خوابی باعث ایجاد سم در پیوند میان سلول‌های مغزتان می‌شود.

بنابراین کاری که باید انجام دهید این است که اولویت را به خواب تان بدهید. تلفن همراه خود را حداقل از ساعت 9 شب یا دست کم یک ساعت قبل از خواب خاموش کنید.

این یک مشکل کاملاً جدی برای بشر امروزی هست و اگر تصمیم بگیریم که مراقب این جنبه از زندگی دیجیتالی مان باشیم می‌توانیم با این مسأله مقابله کنیم.

[دیجیاتو](#)