



گجت‌هایی که شما را مهربانتر بیدار می‌کنند

از سال ۱۸۷۶ که ساعت زنگ‌دار مکانیکی ابداع شد، تا به امروز نوآوری‌های چندان‌ی در زمینه تکنیک‌های بیدار شدن از خواب ایجاد نشده‌است، درست است که این ساعت‌ها نسبت به صدای خروس پیشرفتی قابل توجه به شمار می‌رفتند اما ایده اصلی یکسان بود: ایجاد صدایی ناگهانی و بلند برای بیدار کردن افراد.

همشهری آنلاین: از سال ۱۸۷۶ که ساعت زنگ‌دار مکانیکی ابداع شد، تا به امروز نوآوری‌های چندان‌ی در زمینه تکنیک‌های بیدار شدن از خواب ایجاد نشده‌است، درست است که این ساعت‌ها نسبت به صدای خروس پیشرفتی قابل توجه به شمار می‌رفتند اما ایده اصلی یکسان بود: ایجاد صدایی ناگهانی و بلند برای بیدار کردن افراد.

براساس گزارش CNN، با این‌همه طی سال‌های اخیر شرکت‌های بزرگ با ابداع مجموعه‌ای از گجت‌های جدید در تلاشند این روند پراسترس و ناخوشایند را متحول سازند. این تجهیزات با استفاده از فناوری‌هایی از قبیل حسگرها و نور تلاش دارند انسان‌ها را به سبکی مهربان‌تر و آرام‌تر از دنیای خواب به دنیای بیداری بکشانند.

مطالعات نشان داده‌اند که نور آبی از تولید هورمون ملاتونین، هورمونی که فرارسیدن زمان خواب را به بدن اعلام می‌کند، جلوگیری می‌کند. شرکت‌هایی مانند اپل و گوگل بر همین مبنا حذف کردن نور آبی از نمایشگر اسمارت‌فون‌های خود را آغاز کرده‌اند تا به کاربران‌شان اجازه دهند راحت‌تر بخوابند.

گجت‌های بیداری نیز از همین تکنیک برای بیدار کردن افراد بهره می‌برند. ساعت زنگ‌دار آئورا به آرامی اتاق را با نور آبی روشن می‌کند تا طلوع خورشید را برای افرادی که به نور مستقیم خورشید دسترسی ندارند، شبیه‌سازی کند.

این ساعت همچنین حسگر همراهی نیز دارد که زیر ملحفه قرار گرفته و چرخه و الگوی خواب فرد را تعقیب می‌کند، این حوزه مهم دیگری است که گجت‌های بیداری روی آن متمرکز شده‌اند. انسان دارای سه چرخه خواب است: سبک، عمیق و REM، مرحله‌ای که انسان در آن خواب می‌بیند. این ابداع جدید می‌تواند فرد را در مرحله‌ای از خواب سبک بیدار کند تا فرد پس از بیداری کمتر دچار اضطراب و سرگشتگی شود.

ساعت

BEDDIT حسگر مشابه آئورا است که می‌تواند اطلاعاتی از قبیل مدت زمانی که طول می‌کشد تا فرد به خواب رود، خروپف کردن فرد و تعداد دم و بازدم‌های فرد در هر دقیقه را ثبت می‌کند. این حسگر با همکاری یک اپلیکیشن همراه فرد را در سبک‌ترین مرحله از خوابش بیدار می‌کند. مانند بسیاری از دیگر اپلیکیشن‌های نظارتی، این اپلیکیشن نیز خوابیدن را با دادن امتیاز به کیفیت خواب به یک بازی تبدیل می‌کند و فرد می‌تواند با یک چرت نیمروزی امتیاز خود را افزایش دهد.

Sleep Cycle اپلیکیشن دقیق‌تری است که با استفاده از شتاب‌سنج یا میکروفن اسمارت‌فون فرد حرکات وی را در حین خواب زیر نظر می‌گیرد. هرچه فرد در حین خواب کمتر حرکت کند، خواب او عمیق‌تر است.

الکترونیک‌های پوشیدنی از قبیل Fitbit نیز تجهیزات نظارت بر خواب را ارائه می‌دهند، به شرطی که با به تن داشتن این تجهیزات در طول شب مشکلی نداشته باشید. کی از پیشرفته‌ترین آنها The It Bed نام دارد، ملحفه‌ای که مشابه یک آزمایشگاه خواب عمل می‌کند و به حسگرهای زیستی مجهز است که حرکات فرد خواب را دنبال کرده و نشانه‌های حیاتی وی را هر ثانیه برای چندصد بار بررسی می‌کند. این ملحفه حتی می‌تواند دیگر پوشیدنی‌ها و اپلیکیشن‌ها متصل شود تا کوچکترین تغییرات در بدن فرد در خواب را با دقت ردیابی کند.

این ابزار با استفاده از این حجم از اطلاعات الگوهایی را کشف کرده و پیشنهاداتی می‌دهد. شاید فردی در دمای کمتر از 18 درجه بهتر به خواب برود. از آنجایی که تخت‌خواب در این سیستم نظارتی قابل تنظیم است، سیستم می‌تواند براساس اطلاعات جامعی که از فرد جمع‌آوری کرده‌است، بهترین زاویه سطح تشک را برای راحتی را پیشنهاد دهد. این سیستم در نمایشگاه الکترونیک‌های مصرفی سال 2016 معرفی شد و قرار است در تابستان درپیش رو عرضه شود.

با این‌همه به گفته پروفیسور جری سیگل از دانشگاه کالیفرنیا لس‌آنجلس تاکنون اطلاعات دقیق و جامعی روی این نوع از تجهیزات و خدمات انجام نگرفته‌است. از این رو اگرچه شرکت‌های تولید کننده این اپلیکیشن‌ها و تجهیزات ادعا دارند خواب و بیداری بهتری را برای افراد رقم می‌زنند، اما هیچ مدرکی بر اثبات این ادعا وجود ندارد. علاوه‌براین وابستگی بیش از اندازه به

این تجهیزات نظارت بر روند خواب و بیداری می‌تواند منجر به افزایش اضطراب درباره خواب شده و شب‌های ناآرامی را برای افراد ایجاد کند.