

## قبل از خواب SMS نزنید



پژوهشگران آمریکایی در تحقیقاتی دریافته‌اند که دستگاه‌های فناوری و الکترونیکی ریتم‌های بیولوژیکی را تغییر می‌دهند و موجب بی‌خوابی و کاهش خوش‌خوابی می‌شوند.

جام جم آنلاین: پژوهشگران آمریکایی در تحقیقاتی دریافته‌اند که دستگاه‌های فناوری و الکترونیکی ریتم‌های بیولوژیکی را تغییر می‌دهند و موجب بی‌خوابی و کاهش خوش‌خوابی می‌شوند.

به گزارش مهر، محققان بنیاد ملی خواب آمریکا در تازه‌ترین تحقیقات خود نشان دادند که علاوه بر تلویزیون، رایانه و تلفن‌های همراه نیز موجب بی‌خوابی می‌شوند. این بنیاد با بررسی هزار و 508 فرد بین 13 تا 64 سال کشف کردند که 43 درصد از آمریکایی‌ها شب‌ها بد می‌خوابند و 63 درصد نیز معتقدند که به اندازه کافی نمی‌خوابند.

15 درصد از کسانی که بین 19 تا 64 سال دارند و 5 درصد از کسانی که بین 13 تا 18 سال دارند کمتر از 6 ساعت در شب می‌خوابند.

تقریباً تمام مصاحبه‌شوندگان (95 درصد) اظهار داشتند که پیش از خواب از یک دستگاه فناوری استفاده می‌کنند که این دستگاه می‌تواند تلویزیون، رایانه، کنسول بازی‌های ویدیویی و یا یک تلفن همراه باشد.

این تحقیقات نشان می‌دهد که تمایل به استفاده از تلویزیون به نسبت سن متغیر است. به طوریکه 67 درصد از افراد بین 46 تا 64 سال شب‌ها تلویزیون تماشا می‌کنند درحالی‌که این رقم در بین افراد 13 تا 18 سال تنها 49 درصد است.

این محققان در این خصوص توضیح دادند: «#171؛ استفاده از نور مصنوعی در ساعات بین غروب تا قبل از خواب موجب توقف ترشح ملاتونین، هورمون خواب می‌شود به این ترتیب ریتم‌های شبانه روز به میزان یکساعت و یا بیشتر تغییر می‌کند و باعث می‌شود فرد دشوارتر به خواب برود».

به گفته این پژوهشگران، تماشای تلویزیون نسبت به استفاده از یک بازی ویدیویی و یا جستجو در اینترنت خطرات کمتری دارد به طوریکه 61 درصد از کسانی که قبل از خواب از رایانه استفاده می‌کنند بسیار بد می‌خوابند.

بر پایه این تحقیقات، حتی ارسال اس‌ام‌اس پیش از بستن چشم‌ها نیز موجب می‌شود که خواب کوتاه‌تر شود. این پژوهش نشان می‌دهد که 42 درصد از افراد بین 19 تا 29 سال و 56 درصد از افراد 13 تا 18 سال پیش از خواب «#171؛ اس. ام. اس» ارسال می‌کنند.

نتایج این بررسی‌ها حاکی از آن است که نوجوانان امروز به خاطر استفاده از ابزارهای فناوری به طور متوسط 7 ساعت و 26 دقیقه می‌خوابند درحالی‌که 9 ساعت و 15 دقیقه خواب برای این گروه سنی توصیه می‌شود.

تمام این موارد عواقبی بر روی خلق و خو، سلامت و بازده کاری فرد در طول روز برجای می‌گذارند.