



خطرات رفیق دیجیتال برای سلامتی و سبک زندگی

گوشی های هوشمند در دنیای امروز یار جدایی ناپذیر از زندگی بسیاری از مردم هستند و به اصطلاح «رفیق گرمابه و گلستان مان» شده اند؛

گوشی های هوشمند در دنیای امروز یار جدایی ناپذیر از زندگی بسیاری از مردم هستند و به اصطلاح «رفیق گرمابه و گلستان مان» شده اند؛ گجت هایی با کاربردهای متنوع که در انجام بسیاری از کارها و امور مختلف زندگی، مفید و «کار راه انداز» هستند و شاید تصور زندگی بدون آنها برای بسیاری از ما غیرممکن به نظر برسد اما مانند هر وسیله یا دستاورد دیگری این ابزار نیز می تواند سوی تاریک داشته باشد.

به گزارش ایسنا، استفاده از هر وسیله و فناوری در زندگی، نیاز به آموزش و مدیریتِ کاربری دارد و از آنجا که موبایل یک وسیله شخصی است، وظیفه اصلی در مدیریت استفاده صحیح از آن بر عهده خود شما است به گونه ای که با رعایت زمان بندی و اولویت ها، از آسیب احتمالی در امان بمانید و این امر نیازمند آن است که اطلاعات خود را درباره خطرات و عوارض احتمالی استفاده افراطی و کنترل نشده از ابزار دیجیتال افزایش داده و در عین حال این اطلاعات را همگام با تکامل این فناوری به روز کنید. همه ما می دانیم که موبایل از بسیاری جنبه ها زندگی ما را متحول کرده و در اغلب موارد دستیاری مفید و پرکاربرد است. این وسیله به شما کمک می کند تا با خانواده و دوستان خود در سراسر جهان در ارتباط باشید، قرارهای شغلی، کسب و کار و انجام امور مالی و برگزاری جلسات کاری به موقع و سودمند داشته باشید، در صورت گم شدن با مسیریابی سریع و دقیق شما را راهنمایی می کند، برای کارهای روزمره دیگر مثل خرید و دستیابی به اطلاعات به شما کمک می کند و حتی برای بسیاری از ما امکانات سرگرمی آن باعث شده که این وسیله همدم هر روزمان شود و گاهی در طول روز شاید حتی بیشترین زمان خود را صرف وقت گذراندن با گوشی می کنیم، اما فراموش نکنید که این رفیق هوشمند اگر درست استفاده نشود می تواند جنبه های منفی هم داشته باشد.

بله، درست است، این وسیله می تواند در عین حال از برخی لحاظ کیفیت زندگی شما را کاهش داده و حتی سلامتی تان را تهدید کند.

اگرچه تلفن همراه زندگی راحت تری برای انسان به ارمغان آورده است اما سلامت جسمی و روانی کاربرانی که بیش از حد از آن استفاده می کنند را به خطر می اندازد. کاربرانی که ساعات زیاد و بدون زمان بندی از تلفن همراه استفاده می کنند اغلب دچار گرفتگی عضلات انگشت و درد در اثر تایپ پیام کوتاه یا بازی کردن و همچنین دچار شایعترین عارضه التهاب تاندون ها می شوند و اغلب اوقات از درد و گرفتگی گردن شکایت دارند که به نوبه خود سبب آسیب زدن به عضلات پشت و کمر می شود.

از سوی دیگر خیره شدن به اندازه کوچک متون سبب خستگی چشم، تاری دید، گیجی و خشکی چشم می شود و درد عضلات چشم به همراه گردن درد، موجب سر درد می شود. علاوه بر اینها به مرور زمان ممکن است دچار سندرم توهم لرزش و زنگ تلفن همراه نیز بشویم که آن هم در بلندمدت سبب ایجاد اضطراب در افراد می شود. همچنین کاربرانی که بیش از حد در دنیای مجازی با دیگران ارتباط برقرار می کنند، ارتباطات چهره به چهره را فراموش کرده اند یا با جست و جوی مداوم برای پیدا کردن پاسخ هر سوالی در شبکه های اجتماعی، دچار سردرگمی و آشفتگی ذهنی می شوند.

شایع ترین عوارض جسمی

سایت تخصصی «وب ام دی» در مطلبی به برخی از شایع ترین عوارض جسمی استفاده افراطی از گوشی هوشمند اشاره کرده است.

تجمع میکروب ها

تلفن همراه شما تنها وسیله ای است که همه جا همراه شماست. باکتری ها، ویروس ها و سایر میکروب ها به راحتی روی تلفن همراه می نشینند و بدون اینکه به چشم بیایند می توانند به سلامتی ما آسیب برسانند. آخرین باری که موبایلتان را ضدعفونی و تمیز کرده اید چه زمانی بوده است؟

مطالعه ای در این زمینه نشان می دهد از هر ۶ گوشی تلفن همراه، یکی آلوده به باکتری اشریشیا کلی (E.coli) است و وجود این باکتری به این خاطر است که افراد دست های خود را خوب نمی شویند.

سندرم گردن پیامکی (Text Neck Syndrome)

خم کردن سر و نگاه کردن بیش از حد به گوشی می تواند به عضلات گردن فشار بیاورد و باعث گرفتگی یا اسپاسم شود. حتی ممکن است منجر به درد عصبی شود که به پشت، شانه و پایین بازو هم می رسد. موقع کار با موبایل حداقل هر ۲۰ دقیقه استراحت کنید و کمرتان را کش و قوس بدهید. سعی کنید هنگام کار با گوشی به جلو خم نشوید و در عوض هنگام نوشتن پیام، تلفن همراه را بالاتر نگه دارید تا از وارد شدن فشار مضاعف به گردن تان جلوگیری کنید.

استفاده غیراصولی در حین مکالمه

حتما برایتان پیش آمده که در حال انجام کاری باشید و گوشی تان زنگ بخورد. در این شرایط، گوشی را بین شانه و گوشتان نگه می دارید. این حالت بدن طبیعی نیست و در صورتی که این کار را مدتی طولانی انجام دهید، دچار گردن درد خواهید شد. اگر به

خاطر انجام چندباره این کار دچار درد شدید، استراحت و پد گرم کننده و داروهای بدون نسخه برای کاهش درد و سفتی می توانند کمک کننده باشند.

خطر تایپ کردن حین رانندگی

فقط یک قانون در این مورد وجود دارد؛ **موقع رانندگی به هیچ وجه با گوشی کار نکنید**. ارسال یک متن، پنج ثانیه از توجه شما را می گیرد. این زمان شاید خیلی سریع به نظر برسد اما بی خطر نیست. دانشمندان بر این باورند که در این شرایط شما ممکن است ۲۲ برابر بیشتر در معرض خطر تصادف باشید و هیچ فرقی نمی کند که پیام متنی یا صوتی باشد و در هر دو صورت به یک اندازه در معرض خطر هستید.

مکالمه تلفنی هم ممنوع است

شاید تصور کنید تایپ کردن خطرناک است و مکالمه تلفنی خطری ندارد چون نگاه تان همچنان به جاده است؛ اما اینطور نیست. در واقع دانشمندان محاسبه کرده اند که **صحبت با تلفن حین رانندگی خطر تصادف را چهار برابر افزایش می دهد**. این فاکتور در واقع عامل بیش از یک میلیون تصادف در سال یا ۲۰ درصد از همه حوادث رانندگی از جمله مواردی است که باعث مصدومیت یا حتی مرگ افراد می شود. اگر واقعا کار ضروری دارید خودرو رو کنار بزنید و تماس بگیرید.

محروم شدن از خواب مفید و مشکلات سلامتی ناشی از آن

نه فقط نور گوشی و کامپیوتر بلکه هر نور زیادی پس از غروب خورشید می تواند خواب شما را مختل کند که با افزایش خطر ابتلا به دیابت، چاقی، بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامتی مرتبط است.

اما در عین حال «نور آبی» که از گوشی هوشمند شما ساطع می شود به طور خاص مضر است. برای استراحت بهتر، اتاق خواب خود را تاریک نگه دارید. همچنین اگر در طول روز نور طبیعی زیادی دریافت کنید این امر می تواند به بهبود خواب شبانه کمک کند.

خطر استفاده از موبایل در حین راه رفتن

راه رفتن و با گوشی کار کردن؛ هر دو را همزمان انجام ندهید. حتما بارها برایتان پیش آمده که در پیاده رو راه می روید و باید یک پیام کوتاه بفرستید. این کار چقدر طول می کشد؟ چند ثانیه؟ معمولا هم زمان کافی دارید و به ندرت پیش می آید به خاطر این چند ثانیه دیر به مقصد برسید. پس فقط به لحظه بایستید و پیام را ارسال کنید و به خودتان یادآوری کنید که چند ثانیه زودتر رسیدن، ارزش صدمه دیدن ندارد. فراموش نکنید این توصیه فقط به محیط خارج از خانه مربوط نمی شود بلکه به گفته پزشکان شایع ترین آسیب ها هنگام صحبت با تلفن در خانه اتفاق می افتد که معمولا شامل کشیدگی عضلات و تاندون ها، شکستگی استخوان ها و آسیب های سر می شود.

خطر سرطان؟

مطالعات هنوز هیچ ارتباط ثابت شده ای بین استفاده از گوشی هوشمند و خطر ابتلا سرطان یا تومور در افراد نشان نداده اند و دانشمندان هنوز به تحقیقات خود در این زمینه ادامه می دهند. با این حال اگر همچنان نگران تشعشعات تلفن های همراه هستید، می توانید استفاده از تلفن همراه خود را محدود کنید یا از آن در حالت بلندگو یا با کمک هدست یا هدفون استفاده کنید.

انگشت ماشه ای (trigger finger)

«انگشت ماشه ای» وضعیتی است که انگشت شست در حالت خمیده گیر می کند یا وقتی می خواهید آن را صاف کنید، قفل می شود.

این وضعیت زمانی اتفاق می افتد که غلاف اطراف تاندون شست شما ضخیم می شود و نمی تواند آزادانه سر بخورد. ارسال پیام یا تایپ زیاد با تلفن همراه یا حتی فقط محکم نگه داشتن گوشی می تواند باعث تحریک انگشت شست شود. تنها راه درمان این وضعیت محدود کردن استفاده از موبایل است.

آرتروز انگشت شست (Thumb arthritis)

آرتروز شست باعث ایجاد درد و حساسیت در قسمتی می شود که انگشت شست به مچ می رسد. هرچند نمی توانیم با قطعیت بگوییم که عامل ایجاد آرتروز انگشت شست استفاده از تلفن همراه است اما قطعا استفاده بیش از حد می تواند علائم را تشدید کند. حرکاتی مانند گرفتن تلفن در دست یا نوشتن پیام با انگشت شست می توانند باعث بدتر شدن وضعیت شوند. هیچ درمان دائمی برای این وضعیت وجود ندارد اما استراحت، دارو و استفاده از آتل می توانند مفید باشند.

سندرم تونل کوبیتال

اگر برای ارسال پیام به آرنج های خود تکیه بدهید یا آنها را خم کنید تا تلفن را روی گویشتان نگه دارید، عصب «اولنار» در آرنج شما تحریک می شود.

تحریک این عصب می تواند باعث بی حسی و سوزن سوزن شدن در انگشت حلقه و آخر و درد در قسمت داخلی آرنج یا ساعد شود. آرنجتان را برای مدت طولانی خم نکنید و به بازوها استراحت بدهید.

مشکلات چشم

طول موج کوتاه تر نور آبی که گوشی های هوشمند از خود ساطع می کنند، می تواند چشمان شما را خیلی سریع خسته کند و باعث درد چشم شود. حتی ممکن است به قرنیه آسیب برساند و باعث مشکلات بینایی شود.

اگر متوجه این مشکلات شدید، بهتر است زمان استفاده از دستگاه های دیجیتالی با نور آبی مانند تلفن هوشمند، لپ تاپ یا کامپیوتر را محدود کنید یا حداقل در فواصل چنددقیقه ای به چشم هایتان استراحت بدهید.

اختلال در عملکرد وسایل پزشکی

اگر از تلفن همراه خود بسیار نزدیک به دستگاه های پزشکی مانند ضربان ساز یا فیبریلاتورهای قلبی قابل کاشت (دستگاه الکتروشوک) استفاده می کنید، ممکن است این وسایل آن طور که باید کار نکنند. حتی ممکن است تلفن همراه با انواع خاصی از سمعک ها نیز تداخل داشته باشد.

اثرات منفی بر سلامت روان

به گزارش مرکز تخصصی «بست برین پاسیبل»، در کنار مواردی که در بالا در مورد عوارض احتمالی این وسیله برای سلامت جسمی کاربران مطرح شد شماری از مطالعات نشان داده که این وسیله اگر هوشمندانه استفاده نشود حتی می تواند بهداشت روانی ما را به طور جدی به خطر بیندازد که این موارد شامل اضطراب، افسردگی، انزوای اجتماعی و مشکلات ناشی از کاهش اعتماد به نفس در نوجوانان به ویژه به خاطر عدم رضایت از شرایط ظاهری خود یا حتی اعتیاد در کودکان و نوجوانان و بزرگسالان می شود.

متخصصان می گویند تلفن همراه می تواند یکی از عوامل جدی ابتلا به اختلال اضطراب باشد. بسیاری از افراد وقتی به گوشی خود دسترسی ندارند و به عبارتی از گوشی شان جدا می شوند یا حتی شرایطی مانند قطع شدن اینترنت برایشان پیش می آید، احساس اضطراب شدیدی پیدا می کنند. حتما شما نیز چنین تجربه هایی داشته اید یا این حالات را در اطرافیانتان مشاهده کرده اید.

یک مطالعه نشان داده است استفاده افراطی از دستگاه های مجهز به وایرلس (اینترنت بی سیم) از جمله گوشی همراه یا کامپیوتر شخصی ممکن است با نوعی وابستگی روانشناختی مرتبط باشد.

یکی از نشانه های این وابستگی و اعتیاد، اضطرابی است که در هنگام جدایی از این ابزارها در فرد مشاهده می شود. دانشجویان که بیشترین استفاده کنندگان چنین ابزارهایی هستند، احتمالاً بیش از دیگر افراد جامعه تحت تأثیر این شرایط قرار دارند.

تحقیقات متعددی نشان داده اند میان استفاده افراطی از تلفن هوشمند و افزایش افسردگی و گرایش به خودکشی خصوصاً در میان نوجوانان، ارتباط مستقیم وجود دارد. نتایج یک مطالعه نشان داده است نوجوانانی که به شکل افراطی به گوشی های خود وابسته اند نسبت به سایر همسالان خود کمتر احساس شادی می کنند. محققان می گویند نوجوانانی که از ابزارهایی مانند گوشی همراه، تلویزیون، رایانه شخصی و در مجموع ابزارهای دارای صفحه نمایش استفاده می کنند، نسبت به نوجوانانی که فعالیت های متفاوتی را تجربه می کنند، از سطح پایین تری از شادی و نشاط برخوردارند.

البته لازم به ذکر است که عدم استفاده از ابزارهای دیجیتال دارای صفحه نمایش هم به شادی بیشتر نخواهد انجامید بلکه تحقیقات نشان داده اند شادترین نوجوانان حدود یک ساعت در شبانه روز از رسانه های دیجیتال استفاده می کنند.

امروزه علم ثابت کرده است اعتیاد به گوشی هوشمند، اعتیادی واقعی است و این اعتیاد قادر است به سلامت روان فرد آسیب جدی وارد کند.

یکی دیگر از مضرات گوشی های هوشمند این است که می تواند تأثیری به شدت منفی بر بهره وری و تمرکز و توجه فرد در محیط های کاری و تحصیلی داشته باشد. پژوهش هایی که در این زمینه انجام شده نشان می دهد وقتی شخص پیامی را در گوشی همراه خود دریافت می کند، حتی اگر پیام را باز نکرده و آن را نخواند، باز هم تمرکزش بر کاری که در حال انجام آن است به شدت کم خواهد شد. تحقیقات نشان می دهند وقتی فرد پیامی را دریافت می کند احتمال خطای او در محیط کار در لحظه دریافت پیام تا سه برابر افزایش می یابد.

همچنین تحقیقی دیگر دریافته است ماده خاکستری در برخی نواحی مغز که مسئول تمرکز هستند در افرادی که بیش از حد از ابزارهای دیجیتال نظیر گوشی های هوشمند استفاده می کنند، کمتر از دیگران است. بر اساس این پژوهش این افراد نسبت به دیگران، سطح بالاتری از اضطراب، افسردگی، بی خوابی و تکانشی بودن را از خود نشان می دهند.

با شمارش لایک ها روی زندگی خود ارزش گذاری نکنید

علاوه بر مواردی که عنوان شد از جنبه های دیگر نیز این وسیله ممکن است به سبک زندگی ما آسیب برساند. «بیزینس اینسایدر» در مقاله ای در این باره می نویسد:

- سرگرم شدن با گوشی خصوصاً برای ساعات طولانی می تواند به انجام وظایف والدینی لطمه بزند و ممکن است پدر یا مادر نتوانند آنطور که باید به فرزندان خود به ویژه خردسالان و نیازهای روزمره و عاطفی آنها توجه و رسیدگی کنند و با کودکانشان وقت بگذرانند.

- حتی ممکن است به روابط عاطفی همسران (گاهی به دلیل صرف نکردن وقت کافی با خانواده یا حتی به دلیل سوءتفاهمات) یا به روابط دوستانه و خویشاوندی آسیب وارد کند.

- ممکن است دیگران توقع داشته باشند که همیشه آنلاین باشیم و این کار آرامش را از ما سلب کرده و به اضطراب مان می افزاید.

- این خطر نیز وجود دارد که موبایل، جایگزین ارتباطات رو در رو شود و در نتیجه از اثرات مفید تعاملات چهره به چهره در زندگی اجتماعی بی نصیب بمانیم.

- برخی افراد بر اساس لایک گرفتن در شبکه های اجتماعی روی خود و زندگی شان ارزش گذاری می کنند و مقایسه های نادرست و بی اساس بین زندگی خود با دیگران انجام می دهند. گاهی این مقایسه ها به قدری افراطی و غیرواقع بینانه می شوند که یا فرد را به سوی افسردگی حاد می کشاند یا حتی زندگی های خانوادگی را از هم می پاشد.

- مطالعات نشان داده به دلیل کاهش تمرکز در نتیجه استفاده زیاد از گوشی، توانایی یادگیری و درک مطلب نیز ممکن است کاهش پیدا کند.

- همچنین بدیهی است که تماس مداوم با اخبار منفی و اتفاقات بد، سلامت روان ما را تهدید می کند.

- وقتی مشغول صحبت کردن با فرد دیگری هستید و موبایل شما در معرض دیدتان است حتی اگر به آن نگاه نکنید، می تواند مانع ایجاد یک ارتباط قوی بین شما شود. این عامل که برهم زننده تمرکز است به ویژه در روابط نزدیک و زمانی که در مورد مطلبی مهم و معنادار با هم گفت و گو می کنید، مشکل ساز خواهد شد. شاید بهتر باشد به روزرسانی شبکه های اجتماعی را به وقت دیگری موکول کنید و روی شخصی که در زندگی واقعی درست روبروی شما نشسته و وقت خود را به شما اختصاص داده، تمرکز نمایید.