

آی - پد شما را بی خواب می کند!

محققان دانشگاه کالیفرنیا اعلام کردند نور درخشانی که از نمایشگر آی-پد می تابد می تواند در افرادی که قبل از خواب مطالعه می کنند، اختلال بی خوابی (Insomnia) را به وجود آورد...



محققان دانشگاه کالیفرنیا اعلام کردند نور درخشانی که از نمایشگر آی-پد می تابد می تواند در افرادی که قبل از خواب مطالعه می کنند، اختلال بی خوابی (Insomnia) را به وجود آورد.

کتابخوان الکترونیکی آی-پد از نمایشگری با نور پس زمینه استفاده می کند که این نمایشگر با روزنامه های الکترونیکی در دیگر کتابخوانهای مشهور مانند کیندل که نور را به شکل بازتابی نمایش می دهد، بسیار متفاوت است.

محققان از گذشته می دانستند که نور مانع از آزادسازی ملاتونین یعنی هورمونی که منجر به خواب رفتن فرد می شود خواهد شد. هر نوع منبع نور مصنوعی چه از یک تلویزیون به وجود آید یا از یک چراغ خواب می تواند تولید ملاتونین بدن را مختل کند.

نکته نگران کننده درباره آی-پد این است که خواننده این تبلت را بسیار نزدیک به صورت نگاه می دارد. در تئوری این به آن معنی خواهد بود که آی-پد نسبت به تلویزیونی که در فاصله ای دور در بخشی از اتاق قرار دارد بر روی چرخه ملاتونین بدن تاثیر بیشتری خواهد داشت.

در عین حال داشتن نمایشگر رنگی آی-پد به ویژه رنگ آبی در این نمایشگر باعث هوشیاری کاربر شده و از وی دعوت می کند تا زمان خود را با جستجو در صفحات مختلف سایتها سپری کند. در واقع آی-پد بر خلاف دیگر کتابخوانهای الکترونیکی مانع از این خواهد شد که کاربر خواب خوشی را در شب هنگام تجربه کند.

محققان دانشگاه کالیفرنیا اعلام کردند تا به حال بیماری با مشکل بی خوابی ناشی از استفاده از آی-پد به آنها مراجعه نکرده است زیرا این ابزار بسیار جدید است اما در هر حال محققان پیشنهاد می دهند از آی-پد به عنوان کتاب خوان الکترونیک استفاده نشود تا احتمال بروز بی خوابی در افراد کاهش پیدا کند.

عادت قدیمی خواندن کتابهای قدیمی قبل از به خواب رفتن به تازگی دیجیتالی شده است و امروزه کتابخوانهای الکترونیکی به شدت مورد استقبال کاربران قرار گرفته اند. در اکثر این ابزار نور به گونه ای تنظیم و تابش داده می شود تا کاربر احساس مطالعه یک کتاب واقعی را داشته باشد. اما در آی-پد از نمایشگری 262 هزار رنگی کریستال مایع برخوردار است که نیازمند نور پس زمینه هستند زیرا این کریستالهای مایع به خودی خود توانایی درخشیدن ندارند. از این رو نور مستقیماً به چشم کاربر تابیده شده و می تواند با اختلال در آزادسازی هورمون خواب در استراحت فرد نیز اختلال وارد کند.

بر اساس گزارش گیزمک، سلولهای چشم انسان نسبت به نور آبی که در آی-پد نوری غالب تر به شمار می رود حساسیت بیشتری دارد. ویژگی که می تواند با افزایش هشیاری و وسوسه فرد برای ادامه دادن به کارهای خود منجر به افزایش تاثیر نور بر بی خوابی افراد شود.

مهر