

استخدام الهاتف قبل النوم مباشرة يؤثر على صحتك أكثر مما تظن



الاثنين 27 يونيو 2022 09:22 م

من المؤكد أنك ذهبت يوما إلى فراشك من أجل النوم مبكرا، غير أنك وجدت نفسك تبحر عبر وسائل التواصل الاجتماعي، إذ أصبح من الصعب عليك تسجيل الخروج وترك هاتفك في غرفة أخرى ولو لساعات قليلة، فهل تعلم أن استخدام الهاتف قبل النوم مباشرة قد يؤثر على صحتك أكثر مما تظن؟

يشير تقرير لموقع "برايت سايد" (brightside) إلى أننا لم نعد نقدر على مقاومة إجراءات الهاتف وتصفحه قبل النوم، ولكن، بحسب الأبحاث التي أجريت يمكن أن يؤثر ذلك على الصحة العامة، وذلك على النحو التالي:

1- قد يضر عينيك:

في حالة أصبحت رؤيتك ضبابية فجأة بعد أن قضيت ساعات في تصفح جهازك فإن هذه الحالة لا تخصك وحدك؛ إذ إن استخدام الهاتف الذكي وأنت مجهد سيؤدي بدوره إلى إجهاد العينين، وهو ما يعرف أيضا بالعيون المتعبة، ولحماية عينيك حاول خفض سطوع شاشة الهاتف وتجنب استخدامه لمددٍ طويلةٍ

2- قد يسبب اضطرابا في النوم:

عندما تخلد إلى النوم بعد يوم طويل قد يكون من المفري أحيانا تضيعة بعض الوقت في تفقد الرسائل وتصفح الأخبار، لكن هذه العادة - التي قد لا تبدو ضارة- قد تتركك من الحصول على نوم جيد ليلا؛ إذ إن الضوء الأزرق الصادر من الهواتف الذكية لا يؤثر على الرؤية فحسب، بل يمكن أن يسبب أيضا اضطرابا في النوم أو ما تعرف باضطرابات دورة النوم والاستيقاظ، وهذا بدوره قد يتسبب في مزيد من المضاعفات الصحية

3- يمكن أن يسبب آلام الرقبة:

وأكد الموقع أنه إذا كنت تعاني من الإحساس بآلام الرقبة وكانت تزعجك باستمرار فإن استخدام الهاتف قبل النوم سيفاقم الوضع أكثر، فعندما تحني رأسك نحو الأمام باتجاه الهاتف فإن هذه الوضعية تسبب مزيدا من الضغط على عضلات الرقبة، وهو الأمر الذي يسبب ألما أكثر، وفي هذه الحالة إذا كنت لا تستطيع الذهاب إلى فراشك دون تصفح هاتفك فحاول أن تتخذ وضعية مريحة تجعل الهاتف في مستوى عينيك لتجنب إجهاد عضلات الرقبة

4- قد يسرع شيخوخة الجلد (البشرة):

أشار الموقع إلى أن الكثير من الأموال قد تنفق على مستحضرات العناية بالبشرة ذات الأثمان الباهظة، ثم يأتي أمر بسيط -مثل استخدام الهاتف قبل النوم- لينسف كل جهودك، فعندما تحقق فيه لمددٍ طويلةٍ فإن ذلك يؤدي إلى ظهور خطوط وتجاعيد على رقبتك تجعلك تبدو كأنك تقدمت في السن قبل الأوان