26 Οκτωβρίου 2013

# Το νέο σύνδρομο στην Αμερική: “Υπνοβάτες με smartphones”



Είναι γνωστές οι έρευνες που αποτυπώνουν πόσο “συνδεδεμένοι” είμαστε με τα “έξυπνα” κινητά μας.

Τα πανίσχυρα πολυεργαλεία φαίνεται να αποκτούν όλο και μεγαλύτερη θέση στη ζωή μας. Τα καινούργια στοιχεία όμως που έρχονται από την άλλη πλευρά του Ατλαντικού φαίνονται ιδιαιτέρως ανησυχητικά.

Το Business Insider φιλοξενεί συνέντευξη της Elizabeth Dowdell, καθηγήτριας στο Πανεπιστήμιο Villanoa, η οποία ισχυρίζεται ότι το 25-30% των μαθητών της απαντά σε γραπτά μηνύματα ενώ… κοιμάται.

Τα περισσότερα μηνύματα δεν βγάζουν νόημα, αλλά αρκετά από αυτά έχουν φέρει σε δύσκολη θέση τους αποστολείς την επόμενη μέρα. Μια κοπέλα απάντησε σε μήνυμα πρώην φίλου της κάπως έτσι: “Σε λατρεύω. Σε παρακαλώ έλα εδώ τώρα”.

Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι τέτοια δραστηριότητα διαταράσσει τον βαθύ ύπνο και είναι ικανή να επηρρεάσει τη λειτουργία του εγκεφάλου την επόμενη μέρα. Ο ύπνος είναι μια πολύ σημαντική δραστηριότητα για τον οργανισμό και είναι γνωστό ότι οι περισσότεροι άνθρωποι χρειάζονται 7-8 ώρες ύπνου καθημερινά. Η έλλειψη ύπνου συνδέεται με μορφές κατάθλιψης, παχυσαρκίας, εθισμού σε ναρκωτικές ουσίες κ.ά.

Το PEW έχει δημοσιεύσει προσφάτως έρευνα σύμφωνα με την οποία οι νέοι στις ΗΠΑ σπαταλούν μιάμιση ώρα την ημέρα στέλνοντας γραπτά μηνύματα, αυτό όμως δεν χρειάζεται να γίνεται και στον ύπνο. Η κυρία Dowdell λέει στη συνέντευξή της ότι μια μαθήτρια της για να αποφύγει τα ντροπιαστικά μηνύματα κατά τη διάρκεια

του ύπνου κοιμάται με γάντια του μποξ.

Εμείς υποπτεύομαστε ότι η λύση μπορεί να είναι πιο εύκολη και άνετη. Εντοπίζεται σε ένα μικρό κουμπάκι, συνήθως κόκκινο, που λέγεται off

**Πηγή:** techit.gr