10 Φεβρουαρίου 2014

Γιατί πρέπει να κλείνουμε τα κινητά μας τη νύχτα;

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Τι υποστηρίζει νέα αμερικανική μελέτη

Έντονο στρες, αϋπνία και απώλεια ενέργειας προκαλεί η χρήση του κινητού μετά τις 9 το βράδυ,απέδειξε έρευνα του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν.

Το κινητό τηλέφωνο όταν είναι ανοιχτό κρατά το μυαλό απασχολημένο και δεν το αφήνει να χαλαρώσει, ενώ δυσκολεύει τον άνθρωπο να αποκοπεί από τα εργασιακά του καθήκοντα. Αυτό υποστηρίζει μελέτη του Πανεπιστημίου του Μίσιγκαν και έτσι, οι επιστήμονες συμβουλεύουν να κλείνουμε το κινητό μας όταν είμαστε εκτός εργασιακού ωραρίου, συνήθως μετά τις 9 το βράδυ.

Σύμφωνα με την συγκεκριμένη έρευνα η χρήση του κινητού συνδέεται άμεσα με τον κακό ύπνο και την αϋπνία, ενώ κατά τις νυχτερινές ώρες μειώνει την παραγωγικότητα την επόμενη ημέρα.

Η επίδραση του ανοικτού κινητού είναι εμφανής και στην παραγωγή μιας ορμόνης της μελατονίνης, η οποία απελευθερώνεται τις βραδινές ώρες και μας βοηθά να έχουμε καλό ύπνο, λένε ακόμη οι επιστήμονες, προσθέτοντας πως το ανοιχτό κινητό με το φως που εκπέμπει εμποδίζει να παραχθεί η μελατονίνη και ως αποτέλεσμα έχουμε κακή ποιότητα ύπνου.

Τέλος, αν και όλες οι συσκευές της σύγχρονης τεχνολογίας έχουν αρνητική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό,οι επιστήμονες χαρακτηρίζουν το κινητό τηλέφωνο ως την πιο «αδιάκριτη» συσκευή στην ανθρώπινη ζωή.

Πηγή: ikypros.com