

## Κινητό δίπλα στο κρεβάτι το βράδυ: Επιτρέπεται τελικά ή όχι;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Οκτώ στους δέκα ανθρώπους κοιμούνται έχοντας το κινητό ενεργοποιημένο δίπλα από το κρεβάτι τους. Το 50% εξ αυτών, μάλιστα, το χρησιμοποιούν και ως ξυπνητήρι.**

Πόσο υγιεινή είναι όμως αυτή η συνήθεια και πόσο επηρεάζει την υγεία μας; Είναι επικίνδυνη η εκπεμπόμενη ακτινοβολία; Τις απαντήσεις δίνει ο καθηγητής Guy Meadows, από την Κλινική Ύπνου του Λονδίνου (The Sleep School of London).

«Κοιμόμαστε καλύτερα όταν το κινητό μας βρίσκεται έξω από το δωμάτιο και όχι δίπλα στο κρεβάτι», υποστηρίζει ο δρ Meadow, επισημαίνοντας παράλληλα ότι η πλειονότητα όσων κοιμούνται με το κινητό κοντά ή δίπλα από το κρεβάτι τους, παρουσιάζουν διαταραχές ύπνου, αϋπνίες, δεν ξεκουράζονται καλά και συχνά κατά τη διάρκεια της ημέρας υποφέρουν από πονοκεφάλους και ζαλάδες.

Σχετικά με την εκπεμπόμενη ακτινοβολία σπεύδει να εξηγήσει αντίθετα με όσους πιστεύουν ότι το πρόβλημα οφείλεται στην ακτινοβολία ότι στην πραγματικότητα ο παράγοντας που μας επηρεάζει είναι το φως από τις οθόνες τους.

Συγκεκριμένα, όπως έχει προκύψει από σχετική έρευνα, το φως αυτό ξεγελά τον οργανισμό και τον κάνει να πιστεύει ότι είναι ημέρα.

«Το φως ενεργοποιεί τα κύτταρα στον αμφιβληστροειδή, την περιοχή του ματιού που μεταφέρει τα μηνύματα στον εγκέφαλο. Τα φωτοευαίσθητα κύτταρα ενημερώνουν το σώμα μας για το τι ώρα είναι. Αυτά ευθύνονται για την απελευθέρωση της ορμόνης μελατονίνης -η οποία μας προκαλεί νύστα- και της κορτιζόλης, η οποία μας ξυπνά», εξηγεί.

Και συνεχίζει: «Το φως που εκπέμπεται από τις σύγχρονες ηλεκτρονικές συσκευές περιέχει μεγάλες ποσότητες του μήκους κύματος φωτός που βγάζει το μπλε χρώμα, το οποίο έχει μεγαλύτερη διεγερτική δράση στο μάτι. Τα κύτταρα του αμφιβληστροειδούς είναι πιο ευαίσθητα στο μπλε φως, εξαιτίας μιας χρωστικής που καλείται μελανοψίνη».

### **Τι πρέπει να κάνουμε**

Σύμφωνα με τον ειδικό σε θέματα ύπνου καθηγητής Neil Stanley, προκειμένου να μπορέσει κανείς να απολαύσει έναν καλό και ξεκούραστο ύπνο, πρέπει να νιώθει ασφάλεια και να μην έχει ανησυχία για τίποτα.

Το να έχει το τηλέφωνο δίπλα από το κεφάλι του, είναι σαν να λέει υποσυνείδητα στον εαυτό του, ότι πρέπει να βρίσκεται σε εγρήγορση.

Τα παραπάνω επιβεβαιώνουν τα ευρήματα προγενέστερης έρευνας, σύμφωνα με την οποία όσοι έχουν το κινητό δίπλα στο κρεβάτι τους κάνουν κατά μέσο όρο 7 λεπτά περισσότερο να κοιμηθούν και να φτάσουν στον βαθύ ύπνο.

Τέλος, δεν μένουν στη φάση αυτή όσο χρόνο χρειάζεται ο οργανισμός για να ξεκουραστεί, ενώ «βγαίνουν» από αυτή 10 λεπτά γρηγορότερα.

Πηγή: [onlycy.com](http://onlycy.com)