20 Φεβρουαρίου 2014

Ιδού Οι 8 ασθένειες των κινητών: Μήπως πάσχεις κι εσύ;

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





Πρόσφατη μελέτη της Nokia αποκάλυψε πως οι περισσότεροι από εμάς τσεκάρουμε τα κινητά μας περισσότερες από 150 φορές μέσα στην ημέρα…

Είναι κομμάτι της ζωής μας, εργαλείο κοινωνικοποίησης, οργάνωσης ακόμη και αναπαραγωγής μουσικής. Ο λόγος για τα smartphones και τα tablets, που ωστόσο, μπορούν να μας προκαλέσουν αρκετά προβλήματα υγείας, της σύγχρονης εποχής.

Πρόσφατη μελέτη της Nokia αποκάλυψε πως οι περισσότεροι από εμάς τσεκάρουμε τα κινητά μας περισσότερες από 150 φορές μέσα στην ημέρα, κάτι που μπορεί να προκαλέσει αρκετά δεινά, όπως για παράδειγμα προβλήματα μυοσκελετικά εξαιτίας της κακής στάσης του σώματος. Κι αν μιλάμε για εθισμό στο διαδίκτυο, τότε στο πλάνο μπαίνουν και προβλήματα ψυχολογικά, αφού ένας τέτοιος εθισμός μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση και κατάθλιψη.

1. Νομοφοβία (nomophobia)

Ο όρος νομοφοβία είναι σχετικά πρόσφατος και η ετυμολογία της έρχεται από την αγγλική, No mobile phone phobia ή αλλιώς όπως ονομάζεται nomophobia. Πρόκειται για όρο που πρωτοεμφανίστηκε σε μελέτη των Βρετανικών Τχυδρομείων, τα ευρήματα της οποίας δείχνουν πως το 53% των χηρστών κινητών τηλεφώνων στην Βρετανία βιώνουν έντονη ανησυχία όταν χάσουν το κινητό τους, όταν βρεθούν εκτός δικτύου ή όταν «μείνουν» από μπαταρία ή

μονάδες ομιλίας.

Μάλιστα, οι γυναίκες αποδείχτηκαν περισσότερο εξαρτημένες από ότι οι άνδρες, με 17% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν τη συγκεκριμένη φοβία.

2. Μηνύματα στον ύπνο & αίσθημα κούρασης

Αρκετοί λάτρεις των smartphones στέλνουν μηνύματα ενώ κοιμούνται... Αυτό συμβαίνει κυρίως στις δύο πρώτες ώρες του ύπνου ενώ ο χρήστης δεν έχει συνείδηση ότι έχει πληκτρολογήσει και στείλει sms. Επειδή όμως, με την πρακτική αυτή διακόπτεται ο βαθύς ύπνος REM, έχει ως αποτέλεσμα να ξυπνούν κουρασμένοι σαν να μην έχουν κοιμηθεί επαρκώς. Αν λοιπόν κι εσύ έχεις πιάσει τον εαυτό σου να γράφεις μηνύματα όντας κοιμησμένη, απομάκρυνε το κινητό τηλέφωνο από το υπνοδωμάτιο και κοιμήσου ήρεμα.

3. Το σύνδρομο της ψεύτικης δόνησης Πρόκειται για την πεποίθηση πως το κινητό σου δονείται ενώ δε συμβαίνει κάτι τέτοιο. Κάποιοι άνθρωποι έχουν συνηθίσει στη δόνηση του κινητού που πολλές φορές το μυαλό τους παίζει παιχνίδια, κάνοντάς τους να αισθάνονται πως κάποιος τους καλεί. Στην πραγματικότητα πρόκειται για άγχος αναμονής που βιώνουν συνήθως επτά στους δέκα χρήστες κινητών.

4. Η ναυτία του διαδικτύου – Cybersicness Προκαλείται από τη διαφωνία μεταξύ της κίνησης των ματιών και της κίνησης της τρισδιάστατης εικόνας. Αυτή η αδυναμία συγχρονισμού μπορεί να προκαλέσει αίσθημα ναυτίας, πόνο στα μάτια και ζάλη ενώ το πρόβλημα επιδιενώνεται όσο μεγαλύτερη είναι η ανάλυση της οθόνης. Τα συμπτώματα μπορούν να μειωθούν είτε με αλλαγή των ρυθμίσεων του κινητοού ή με το να στρέψουμε για λίγο το βλέμα μας προς τον ορίζοντα.

5. Πιάσιμο από την πληκτρολόγηση

Η συνεχής πληκτρολόγηση μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα πόνου και κράμπες στα δάχτυλα, στον καρπό, ακόμη ακι τον βραχίονα. Ειδικά η πληκτρολόγηση μηνυμάτων στο κινητό, απαιτεί ιδιαίτερα λεπτές κινήσεις ενώ οι περισσότεροι χρησιμοποιούμε αρκετά και τον αντίχειρα, σε μια μη φυσιολογική για την παλάμη μας θέση, κάτι που μπορεί να οδηγήσει εύκολα σε τενοντίτιδες και άλλες φλεγμονές.

6. Η στάση του σώματος

Όταν χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή ή ακόμη και το smartphone μας, καμπουριάζουμε και σκύβουμε το κεφάλι, με αποτέλεσμα να ασκείται επιπλέον

πίεση στη σπονδυλική στήλη και να προκαλείται πόνος στον αυχένα, το κεφάλι και τους ώμους.

7. Προβλήματα όρασης

Τα προβλήματα όρασης, όπως για παράδειγμα η εμφάνιση μυωπίας έχουν αυξηθεί κατά πολλυ στους νέους εξαιτίας της χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών κι άλλων συσκευών τεχνολόγίας όπως τα smartphones.

8. Ξηροφθαλμία

Οι ώρες μπροστά από μια οθόνη υπολογιστή ή κινητού που αναβοσβήνει οδηγεί σε εξάτμιση των δακρύων και οδηγεί σε ξηροφθαλμία.

Πηγή: newsitamea.gr

Πηγή: onlycy.com