

5 أسباب لماذا الهواتف المحمولة سيئة لصحتك

في حين توفر الهواتف المحمولة طريقة فعالة وسهلة للتواصل مع الأصدقاء والعائلة وزملاء العمل ، يمكن أن يؤدي الاستخدام المفرط إلى التأثير على صحتك.

تعرف على الأسباب التي تؤثر زيادة استخدام الهاتف الخليوي على المدى القصير وعلى المدى الطويل من خلالها على صحتك.

1. يؤثر سلباً على العواطف

إن وجود هاتف خلوي ، بينما يتحدث شخصان أو أكثر وجهاً لوجه ، يمكن أن يولد مشاعر سلبية تجاه الشخص الذي يكون جهازه مرئياً . في دراسة ، درس الباحثون آثار جهاز محمول خلال محادثة. طُلب من 37 زوجاً من الغرباء قضاء 10 دقائق في الحديث مع بعضهم البعض عن حدث مثير حدث في حياتهم خلال الشهر الماضي. كان نصف المشاركين يجلسون في منطقة معزولة مع وجود جهاز محمول على مكتب في مكان قريب بينما بقي النصف الآخر بدون هاتف محمول. وأظهرت نتائج الدراسة أن أولئك الذين لديهم جهاز جوال قريب كان ينظر إليهم على أنهم أقل إيجابية من الغرباء ، مقارنة بالمشاركين الآخرين دون وجود هاتف خلوي.



2. يزيد من مستويات الإجهاد

يمكن أن يكون لتواتر استخدام الهاتف الخليوي تأثير سلبي على مستويات الإجهاد لدينا. يمكن أن يضع الرنين الثابت والتنبيهات المهتزة والتذكيرات مستخدم الهاتف الخليوي على الحافة. في دراسة فحص الباحثون إذا كان هناك صلة مباشرة بين الجوانب النفسية والاجتماعية لاستخدام الهاتف الخليوي وأعراض الصحة العقلية عند الشباب. شمل المشاركون في الدراسة من تتراوح أعمارهم بين 20 إلى 24 عاماً ردوا على استبيان ، بالإضافة إلى متابعة لمدة عام واحد. وجد الباحثون أن استخدام مرتفع للهاتف المحمول كان مرتبطاً بالإجهاد واضطرابات النوم بالنسبة للنساء ، بينما ارتبط استخدام الهاتف المحمول المرتفع باضطرابات النوم وأعراض الاكتئاب لدى الرجال. بشكل عام ، يمكن أن يكون الاستخدام المفرط للهاتف الخليوي عامل خطر في قضايا الصحة العقلية عند البالغين الصغار.

3. يزيد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز المناعي

اللمسة المستمرة لهاتفك يمكن أن تؤوي الجراثيم على جهازك. يمكن أن تحتوي المادة الدهنية والبقية الزيتية التي قد تراها على هاتفك المحمول بعد يوم من الاستخدام على جراثيم أكثر عرضة للإصابة بالمرض من تلك الموجودة في مقعد المرحاض. وفي دراسة أجريت في كلية لندن للصحة العامة والطب المداري وجامعة كوين ماري في لندن ، قام الباحثون باختبار 390 من الهواتف المحمولة واليدين لقياس مستويات البكتيريا. وأظهرت نتائج الدراسة أن 92 في المئة من الهواتف الخلوية التي تم أخذ عينات منها تحتوي على بكتيريا - 82 في المئة من الأيدي لديها بكتيريا - و 16 في المئة من الهواتف المحمولة والأيدي لديها E. Coli. يمكن بسهولة نقل البراز بواسطة الهواتف المحمولة من شخص إلى آخر.



4. يزيد من خطر الألم المزمن

تتطلب الهواتف المحمولة استخدامًا ثابتًا لليدين ، خاصة عند إرسال رسائل نصية ورسائل بريد إلكتروني. قد يتسبب الرد على الرسائل بسرعة كبيرة في ألم و التهاب مفاصلك. آلام الظهر شائعة أيضًا مع زيادة استخدام الهاتف الخليوي ، خاصة إذا كنت تحمل الهاتف بين رقبته وكتفك أثناء القيام بمهام متعددة. إن استخدام الهاتف الخليوي لفترات طويلة يتسبب في تقوية عنقك وإمساك جسمك بموقف غريب. وهذا يمكن أن يؤدي إلى ألم الظهر.

5. يزيد من مخاطر مشاكل في العين

التحديق في جهازك المحمول يمكن أن يسبب مشاكل في رؤيتك في وقت لاحق من الحياة. تميل الشاشات على أجهزة الجوال إلى أن تكون أصغر من شاشات الكمبيوتر ، مما يعني أنك أكثر عرضة للحول وتوتر عينيك أثناء قراءة الرسائل. ووفقاً لمجلس الرؤية ، فإن أكثر من 70٪ من الأمريكيين لا يعرفون أو هم في حالة إنكار أنهم عرضة للإصابة بنوع من إجهاد العين الرقمي.

