

# 5 أسباب لماذا الهاتف المحمولة سيئة لصحتك

في حين توفر الهاتف 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 الخلوي على المدى القصير وعلى المدى الطويل من خلالها على صحتك.

## 1. يؤثر سلبا على العواطف

إن وجود هاتف خلوي ، بينما يتحدث شخصان أو أكثر وجهاً لوجه ، يمكن أن يولّد مشاعر سلبية تجاه الشخص الذي يكون جهازه مرتدياً . في دراسة ، درس الباحثون آثار جهاز محمول خلال محادثة. طلب 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 كانوا ينظرون إليهم على أنهما أقل إيجابية من الغرباء ، مقارنة بالمشاركين الآخرين دون وجود هاتف خلوي.



## 2. يزيد من مستويات الإجهاد

يمكن أن يكون لتوافر استخدام الهاتف الخلوي تأثير سلبي على مستويات الإجهاد لدينا. يمكن أن يضع الرنين الثابت والتنبيهات المهمزة والتذكيرات مستخدم الهاتف الخلوي على الحافة. في دراسة فحص الباحثون إذا كان هناك صلة مباشرة بين الجوانب النفسية والاجتماعية لاستخدام الهاتف الخلوي 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 مرتبطة بالإجهاد واضطرابات النوم بالنسبة للنساء ، بينما ارتبط استخدام الهاتف المحمول المرتفع بإضطرابات النوم وأعراض الاكتئاب لدى الرجال. بشكل عام ، يمكن أن يكون الاستخدام المفرط للهاتف الخلوي عامل خطير في قضايا الصحة العقلية عند البالغين الصغار.

### 3. يزيد من خطر الإصابة بأمراض الجهاز المناعي

اللمسة المستمرة لها تفك يمكن أن تؤوي الجراثيم على جهازك. يمكن أن تحتوي المادة الدهنية والبقية الزيتية التي قد تراها على ها تفك 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 تمأخذ عينات منها تحتوي على بكتيريا - 82 في المئة من الأيدي لديها بكتيريا - و 16 في المئة من الهاتف المحمولة والأيدي لديها *Coli E.* يمكن بسهولة نقل البراز بواسطة الهاتف المحمولة من شخص إلى آخر.



### 4. يزيد من خطر الألم المزمن

تتطلب الهاتف 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 الخلوي ، خاصة إذا كنت تحمل الهاتف بين رقبتك وكتفيك أثناء القيام بمهام متعددة. إن استخدام الهاتف الخلوي لفترات طويلة يتسبب في تقوية عنقك وإمساك جسمك ب موقف غريب. وهذا يمكن أن يؤدي إلى ألم الظهر.

### 5. يزيد من مخاطر مشاكل في العين

التحقيق 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 للتحول 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.

