خبراء: النوم بجانب الهواتف الذكية قد يتسبب بكارثة لجسمك!

الحصول على قسط وافر من النوم هو أحد أفضل الأشياء التي يمكننا القيام بها لأجسامنا. ولكن إذا كنت لا تمارس عادات نوم جيدة، فقد لا تكون هذه الراحة كما تتمنى. على وجه التحديد، قد يؤدي الفشل في إزالة العدسات اللاصقة قبل النوم إلى الإضرار بعيونك. وغيرها من الأشياء الأخرى، أبرزها النوم بجوار هاتفك المحمول.

بحسب موقع jagrutirehab، ثبت أن الهواتف الذكية تنتج إشعاعات ضارة تعطل نظام بعض عمليات التنظيم الذاتي في الجسم، مثل ساعتنا البيولوجية أو إيقاع القلب. نتيجة لذلك، قد يؤدي النوم مع الهاتف المجاور لنا إلى حدوث كوابيس وصعوبات في النوم ومشكلات أخرى.

في الواقع، من المحتمل أن يكون ضارًا بصحتك العقلية. علاوة على ذلك، قد يؤدي النوم مع هاتفك المحمول بجوارك إلى الإضرار بوظائف الجسم عن طريق تقليل إنتاج العديد من الهرمونات الأساسية اللازمة للأنشطة اليومية.

عندما تستخدم التكنولوجيا، وخاصة هاتفك المحمول، قبل النوم مباشرة، فإنك لا تمنح جسمك وعقلك الوقت الكافي للاسترخاء. علاوة على ذلك، من السهل جدًا أن تنغمس في اللعبة التي تلعبها، أو موجز الأخبار الذي تبحث عنه، أو العرض التلفزيوني الذي تشاهده. وبالتالي قد يكون من الصعب ترك هاتفك جانبًا بعد تفاعلك مع أي شيء.

خطورة الضوء الأزرق

وينصح الباحثون بضرورة تقليل تعرضك للضوء الأزرق من خلال عدم استخدام هاتفك قبل الليل مباشرة. عندما تعرض نفسك للضوء الأزرق في وقت قريب جدًا من وقت النوم، فمن المحتمل أن يتم تعطيل إيقاعك اليومي. لأن الضوء الأزرق يؤدي لتأخير تكوين الميلاتونين قبل النوم.

أوضح الخبراء في أفضل مستشفى للأطباء النفسيين في مومباي، أن دوراتنا اليومية كانت متزامنة مع الفجر والغروب كل يوم، ولا تزال كذلك. لذلك، على مدار اليوم، عرفت أجسادنا تلقائيًا متى حان وقت الاستيقاظ ومتى حان وقت النوم.

بسبب الضوء الأزرق المنبعث من الهواتف الذكية، تعطلت الدورات اليومية للعديد من الأشخاص. سوف تتعطل دورة نومك سواء تعرضت للضوء الأزرق قبل النوم مباشرة أو عندما يضيء هاتفك بإشعارات طوال الليل. هناك احتمال كبير بأن تشعر بالخمول أو بالحرمان من النوم عند الاستيقاظ.