

В наши дни телефон стал поистине незаменимым предметом, который позволяет не только осуществлять звонки, но и читать рабочую почту, зависать в соцсетях, просматривать десятки уведомлений. Разумеется, такое активное использование смартфонов как для работы, так и для развлечения негативно отражается на человеческом организме.

«Максимальное» время взаимодействия с телефоном

Как правило, утро обычного человека начинается с проверки уведомлений на телефоне, но и в течение дня разлучиться с ним невозможно. По статистике, 81% владельцев смартфонов вообще не выключают свои устройства, а большинство людей моложе 30 лет пользуются телефоном практически постоянно.

Прежде всего, нужно осознать, сколько времени в действительности вы тратите на телефон в течение дня. Вполне может оказаться, что вы проверяете экран на пропущенные звонки или сообщения более сотни раз в день. Такое огромное значение, конечно, нужно снижать.

Нужно помнить, что специалисты рекомендуют пользоваться компьютером не более 4 часов в день. Для телефонов допущенное время значительно меньше – разрешается пользоваться им около 120 минут, в противном случае вы рискуете получить лишнее облучение радиочастотами, испортить зрение и заработать самую настоящую зависимость от гаджета.



Безопасное расстояние экрана от глаз

Опасность телефонного экрана заключается в его маленьком размере, который усугубляется мелким сложночитаемым шрифтом. Разумеется, многие пользователи автоматически подносят телефон ближе к лицу.

На этот счет также существуют соответствующие рекомендации. Считается, что для сохранения хорошего зрения экран телефона следует держать на расстоянии не менее 30 см от лица.

Настройки экрана

Недостаточно лишь выдерживать правильное расстояние от глаз до экрана до смартфона. Чтобы позаботиться о зрении, следует зайти в настройки устройства и отрегулировать его экранные параметры.

В первую очередь нужно увеличить размер шрифта, чтобы его можно было без труда читать с рекомендуемого расстояния в 30 см. Устройства с ОС Android обычно имеют «Крупный» и «Огромный» тип шрифта. На iPhone размер текста можно задать с помощью специального бегунка, который также можно отыскать в настройках.

Кроме того, необходимо поставить правильный уровень яркости. Дело в том, что повышенная яркость и резкость негативно сказывается на зрении, особенно при недостатке внешнего освещения. Ослепительный экран телефона в темноте может вызывать буквально физическую боль.

На многих смартфонах в настройках можно включить опцию «Автояркость», благодаря которой яркость дисплея автоматически подстраивается под внешний уровень освещения. Таким образом, нагрузка на глаза значительно снизится.

Однако губительное влияние светящегося дисплея зависит также от его технологического устройства. Более старые устройства могут выжигать глаза своей агрессивной подсветкой, поэтому рекомендуется пользоваться современными смартфонами.

Кроме того, научно обосновано, что синий цвет в спектре общего излучения, исходящего от дисплея, хуже всего воспринимается человеческим зрением. По своей природе синие тона являются короткими волнами, которые могут влиять на организм следующим образом:

1. Хуже проникают сквозь стекловидное тело глазного яблока, поэтому рассеиваются по пути и снижают четкость изображения, которое поступает на сетчатку глаза.

2. Короткие волны обладают большей энергией, что вызывает более интенсивную работу сетчатки и ускоренный метаболизм, продукт которого не успевает утилизироваться. Со временем это явление может привести к пониженной чувствительности сетчатки.

3. Синий цвет подавляюще действует на механизмы, синтезирующие гормон мелатонин, который обеспечивает здоровый сон. Соответственно, увлечение смартфоном способно вызвать бессонницу.

Зная о негативном влиянии синего света, многие производители смартфонов устанавливают на своих устройствах специальные фильтры синего света, которые позволяют понизить нагрузку на глаза.

Таким фильтром является небольшая встроенная программа, которая изменяет спектр излучения экрана, отрезая коротковолновую часть. На разных устройствах они могут называться по-разному:

- Night Shift в «яблочных» устройствах, работающих под управлением iOS.
- «Фильтр синего света» в телефонах Samsung.
- «Ночной режим» в прошивках Cyanogen OS, которые устанавливают не только любители, но и такие китайские компании, как BQ, Wileyfox и Oppo.
- «Режим чтения», представленный в оболочке MIUI от Xiaomi.
- «Режим защиты зрения», который можно найти в смартфонах Huawei

Помимо того, существует огромное количество сторонних приложений с защитой от синего света и богатым функционалом. Скачать их можно в Play Market или AppStore.

Чрезмерное использование смартфонов способно негативно влиять на человеческий организм, однако для снижения этого влияния достаточно выполнять несколько простых правил. Следует сократить время, проведенное с телефоном, следить за расстоянием между экраном и глазами, а также ставить оптимальные настройки яркости.

**** *
(Ещё никто не присваивал рейтинг статье. Будьте первым!)



Загрузка...