

Сложно представить жизнь современного человека без смартфона. Телефоны давно перестали быть просто средством связи. А привязанность к мобильному многие психологи называют болезненной зависимостью. Некоторые привычки, связанные с использованием смартфона, могут нанести ощутимый вред здоровью его владельца.



Вы наклоняетесь над экраном

Экспертами доказано, что неправильно выбранная поза при чтении или изучении информации с экрана мобильного телефона способна нанести непоправимый вред позвоночнику. При обычном положении, когда голова не наклонена, на позвонки действует нагрузка, равная 4-5 кг (примерно столько в среднем весит голова взрослого человека).

Ситуация резко меняется при наклоне головы. Даже угол в 15 градусов увеличивает нагрузку на шею до 12 кг. Склоняясь над экраном, пользователь меняет угол отношения положения черепа к грудной клетке на 60 градусов. А это обеспечивает нагрузку на позвоночник, достигающую 27 кг.

Учитывая, что среднестатистический пользователь проводит в мобильном интернете до 4 часов ежедневно, эффект от нагрузки колоссальный. Результатом постоянного напряжения становятся:

- остеохондроз;
- напряжение мышц шейно-воротниковой зоны;
- искривление шейного отдела позвоночника;
- головные боли и головокружение.

Чтобы избежать негативных последствий, рекомендуется смотреть на экран в сидячем положении, держа смартфон на уровне глаз. Изучать происходящее в сети во время ходьбы в течение длительного времени и вовсе запрещено.

Вы считаете телефон любимой игрушкой

Когда представить жизнь без мобильного невозможно, а из категории практического инструмента он переходит в разряд любимого и незаменимого друга – это становится серьезной психологической проблемой. Ученые дали название такой зависимости – номофобия. Современные практики проводят аналогию поведения номофоба с алкоголиком.

При длительном отсутствии доступа к возжеленному аппарату человек проявляет агрессию, тревогу и страх, вплоть до панических атак. Внешние проявления выражаются в:

- потливости;
- приступах удушья;
- головокружениях и обмороках;
- учащенном сердцебиении.

Получив игрушку обратно, зависимый владелец успокаивается и принимается за любимое дело – просмотр страниц и приложений на смартфоне.

Для того чтобы избавиться от привычки, необходимо отвлечься на какое-то интересное и увлекательное занятие, проводить больше времени с родными и близкими. Время в сети рекомендовано строго нормировать, устанавливая таймер через определенные промежутки.

Действенный способ – удалять приложение после просмотра актуальной информации. В следующий раз для обновления ленты соцсетей владельцу придется заново скачивать программу, что затруднит доступ к болезненно желаемому продукту.

Вы держите телефон на рабочем столе

В первую очередь смартфон под рукой непременно отвлекает владельца от дела. Периодически хозяин мобильного проверяет обновления соцсетей и входящие сообщения в почтовом ящике. Незаметно для себя работник выпадает из трудового режима, а потом старается наверстать упущенное в ускоренном темпе. Итог такой деятельности – стресс и раздражение.

Помимо моральных напряжений, постоянная близость телефона оказывает влияние на здоровье пользователя путем негативных излучений. Мощность сигнала незначительна, но имеет накопительный эффект. Введена единица измерения опасных излучений – SAR. Производитель обязан указывать ее значение в характеристиках. По европейским меркам безопасной считается граница в 2 Вт/кг.

Что ни в коем случае не стоит делать со смартфоном: 3 ошибки, которые могут повлиять на ваше зд

Автор: Administrator
09.07.2019 01:21 -

Чем меньше телефон находится в непосредственной близости от владельца, тем меньше вероятность попасть под влияние импульсов.



(Голосов: 2; Рейтинг: 3,00 из 5)



Загрузка...