

در این مطلب به «آثار منفی افراطی استفاده از گوشی‌های هوشمند»، به بررسی تأثیرات جانبی و جنبه‌های منفی استفاده بیش از حد از گوشی‌های هوشمند در زندگی روزمره افراد پرداخته است. این گوشی‌ها که به عنوان «رفیق گرمابه و گلستان مان» معرفی شده‌اند، در انجام کارها و امور مختلف زندگی کارآمد و مفید هستند اما این مقاله هشدارها و نکاتی را درباره استفاده افراطی از این ابزارها ارائه داده است. باید اطلاعات خود را درباره خطرات و عوارض احتمالی استفاده افراطی از این ابزار دیجیتال افزایش داده و آن را با تکامل فناوری به روز نگه دارند. استفاده بیش از حد از گوشی ممکن است به عوارض جسمی و روانی منجر شود. از جمله عوارض فیزیکی ممکن است عبارت باشد از گرفتگی عضلات انگشت، درد ناشی از تایپ پیام یا بازی و حتی خستگی چشم و تاری دید. در زمینه روانی نیز ممکن است استفاده افراطی از گوشی به سردرگمی، آشفتگی ذهنی و ایجاد اضطراب منجر شود.



خطرتایپ کردن حین رانندگی

■ تنها یک قاعده در این زمینه وجود دارد: هرگز در حین رانندگی با گوشی کار نکنید. ارسال یک پیام متنی، پنج ثانیه از تمرکز شما را می‌گیرد. این مدت زمان، گرچه به نظر ممکن است کوتاه بیاید اما بسیار خطرناک است. تحقیقات نشان می‌دهد که در این شرایط، شما ممکن است تا ۲۳ برابر بیشتر در معرض خطر تصادف قرار بگیرید و هیچ اهمیتی ندارد که پیام متنی یا صوتی باشد؛ در هر دو حالت، خطر برابری وجود دارد.



استفاده نادرست در حین مکالمه

■ احتمالاً پیش آمده که در حال انجام کاری باشید و ناگهان گوشی‌تان زنگ بزند. در این شرایط، شاید گوشی را بین شانه و گوش خود نگه داشته باشید. این حالت نه تنها طبیعی نیست بلکه اگر این عمل را به مدت طولانی ادامه دهید، ممکن است با درد گردن مواجه شوید. اگر به علت انجام مکرر این حرکت با درد شدید گردن مواجه شدید، استفاده از استراحت، پد گرم‌کننده و داروهای بدون نسخه برای کاهش درد و سفتی می‌تواند به شما کمک کند.



سندرم تونل کوبیتال

■ هنگامی که برای ارسال پیام، آرنج خود را به عنوان نقطه حمایت استفاده یا آن را خم کنید تا تلفن را روی گوش‌تان نگه دارید، عصب «اولنار» در آرنج شما تحریک می‌شود. این تحریک ممکن است باعث بی‌حسی و احساس سوزش در انگشتان حلقه و آخرین انگشت شود و درد در قسمت داخلی آرنج یا ساعد ایجاد کند. بهتر است آرنج خود را برای مدت زمان طولانی خم نکنید و به بازوهای خود استراحت دهید.

تأثیر محرومیت از نور خواب

■ بلکه هر نوع نور زیادی پس از غروب ما را به هم بزند و باعث افزایش خطر بی‌خوابی و مشکلات سلامتی دیگر شود. سمنند شما منتشر می‌شود، به طور خود را تاریک نگه داشته و در صورت از آن به عنوان یک عامل کمکی برای کیفیت خواب شبانه استفاده کنید.



مشکلات چشم

■ طول موج کوتاه‌تر نور آبی که گوشی‌های هوشمند از خود ساطع می‌کند، می‌تواند چشمان شما را خیلی سریع خسته کند و باعث درد چشم شود. حتی ممکن است به قرنیه آسیب برساند و باعث مشکلات بینایی شود. اگر متوجه این مشکلات شدید، بهتر است زمان استفاده از دستگاه‌های دیجیتالی با نور آبی مانند تلفن هوشمند، لپ‌تاپ یا کامپیوتر را محدود کنید یا حداقل در فواصل چند دقیقه‌ای به چشم‌های‌تان استراحت بدهید.

آرتروز انگشت شست (آرتروز دستانه)

شست موجب ایجاد درد و حساسیت در ناحیه‌ای می‌شود که انگشت شست به مچ دست. اگرچه نمی‌توان با اطمینان ادعا کرد که استفاده از تلفن همراه عامل اصلی آرتروز شست است، اما بدون شک استفاده بیش از حد ممکن است علائم را تشدید کند. اتی چون گرفتن تلفن در دست یا نوشتن پیام با انگشت شست می‌تواند به تشدید منجر شود. هرچند درمان دائمی برای این موضوع وجود ندارد، اما استراحت، دارو و آتل می‌تواند بهبود آور باشد.

