

Jak smartfony działają na mózg? Odpowiedź jest przerażająca

Ludzie uzależnieni od telefonów częściej popełniają błędy.



Większość z nas patrzy w ekrany smartfonów około 5 godzin dziennie. Sprawdzamy telefony setki razy każdego dnia. Zdaniem ekspertów powoduje to, że nasze mózgi są w ciągłym stresie.

Stres oznacza, że kora przedczołowa mózgu po prostu wariuje. Jest to niebezpieczne, ponieważ obsługuje ona podstawowe funkcje poznawcze. Według endokrynologa Roberta Lustiga, w konsekwencji takiego działania mózgu popełniamy błędy.

Okolo 11 proc. ludzi w krajach zachodnich cierpi na uzależnienie technologiczne. Zdaniem naukowców wpływ mają na to przede wszystkim powiadomienia. Obecnie większość ludzi sprawdza telefon nie tylko wtedy, gdy usłyszą sygnał dźwiękowy. Ma to bezpośredni wpływ na [zdrowie](#). U osób uzależnionych rośnie tętno i drży skóra z każdą



minutą, gdy nie patrzą w ekran telefonu.

Używanie smartfona przed snem szkodzi bardziej niż oglądanie TV

Już nieraz słyszałeś, że oglądanie telewizji w łóżku przed snem negatywnie wpływa na twój organizm - powoduje m.in. bezsenność, bóle głowy. Dlatego, aby być zdrowszym, robisz nieświadomie coś bardziej szkodliwego - zamiast usypiać przy telewizorze, sięgasz po swój telefon lub tablet...



1. Co niebieskie światło ma wspólnego ze snem?

Telewizory, tablety, laptopy, smartfony... wszystkie te urządzenia emitują niebieskie światło. Używanie ich w nocy rozstraja nasz rytm dobowy, gdyż do mózgu docierają mylne informacje.

Nasz organizm wie, jaka jest aktualnie pora dnia, za sprawą sygnałów wysyłanych przez komórki zwojowe siatkówki oka do mózgu. Proces ten odbywa się na podstawie barwy, jaka pada na powierzchnię oka. **Spędzanie czasu przed ekranem laptopa, tabletu czy telefonu, zaburza dobowy rytm, ponieważ mózg nie identyfikuje pory dnia, jako odpowiedniej na sen.** Niebieskie światło zakłóca także produkcję melatoniny (hormonu snu), co w konsekwencji utrudnia zapadanie w sen.

2. Smartfon i tablet gorszy od TV?

Okazuje się, że bardziej szkodliwe od oglądania telewizji jest używanie smartfonów i tabletów. Kiedy korzystamy z telefonu, trzymamy go blisko twarzy, podczas gdy telewizor z reguły jest w nieco oddalonym miejscu. Tym samym światło z telewizora dociera do nas w mniejszym stopniu niż z tych wszędobylskich urządzeń... ☹

