ВПЛИВ ГАДЖЕТІВ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Кеніх Г. М.
Харківський радіотехнічний коледж
м. Харків, Україна

Сьогодні досить часто можна помітити, як, замість спілкування, молоді люди проводять час разом кожен у своєму телефоні. Зазвичай, користувачі смартфонів починають свій день із, наприклад, перегляду соціальних мереж або стрічки новин та закінчують його так само. «Розумні гаджети» стали невід'ємною частиною нашого життя: люди використовують їх не лише для дзвінків або повідомлень, але й для перевірки погоди, здійснення онлайн-покупок, пошуку роботи тощо. Та науковці стверджують, що, залежність від смартфонів радикально змінює наші життя, і це не завжди має позитивні наслідки.

Вчені попереджають: надмірне використання смартфонів може призвести до розвитку депресії, тривоги та стресових станів. Більш того, часте використання телефону, а особливо – у другій половині дня, погано впливає на якість сну, викликає фізичний дискомфорт, головний біль та знижує гостроту зору.

Австралійська вчена Лінет Вернон запевняє: для здорового розвитку підліткам необхідно спати від 8 до 10 годин в день, але телефони порушують сон через яскраве світло та звук повідомлень, що призводить до емоціонального збудження. В результаті, діти втомлені та роздратовані, що негативно впливає на нервову систему та емоціональний розвиток.

Окремим приводом для занепокоєння стало підростання нового так званого покоління «iGen», яке народилося у період між 1995 та 2012 роками та стало першим, яке не уявляє, як виглядав світ без Інтернету та смартфонів. Дослідження американського психолога Джин Твендж звертає увагу на те, що сучасні підлітки, які надмірно використовують мобільні пристрої, стали психологічно набагато більш уразливими, ніж їхні

попередники. Автор зазначає, що показники депресії серед дітей стали значно вищими, починаючи з 2011 року. Діти також почали більше часу проводити вдома, ніж із друзями, адже тепер для спілкування не обов’язково залишати домівки. Водночас психолог зазначає, що спілкування підлітків із родичами від цього не збільшилось.

Експерти з німецького незалежного інформаційно-просвітницького товариства Kuratorium Gut Sehen (KGS) вказують на негативний вплив на зір: тривала фіксація погляду на комп'ютерних моніторах і телефонних дисплеях є величезним навантаженням для організму. Для м'язів, для хребта, для психіки. І особливо для очей! Мобільні телефони сприяють розвитку короткозорості, особливо – у дітей і підлітків.

Понад 50 мільйонів німців, як зазначає KGS, щодня проводять чимало часу в Інтернеті. Підлітки та молоді люди у віці від 14 до 29 років щодня сидять у мережі як мінімум 274 хвилини. Це на 26 хвилин більше, ніж ще три роки тому. Кількість людей, змушених носити окуляри, в Німеччині зросла за ці три роки, за даними KGS, на один мільйон осіб. Більш ніж третина німецьких підлітків вже страждає на короткозорість. «Істотне погіршення зору стало звичною справою в наші дні», –- констатує заступниця керуючого директора KGS Керстін Крушинскі (Kerstin Kruschinski).

Людське око влаштоване так, що в нормальному режимі відбувається постійне перемикання зору з ближніх цілей на далекі. Коли ми занадто довго дивимося на дисплей мобільного телефону, ми змушуємо наші очі постійно працювати в режимі ближнього бачення. Результат: короткозорість.

Відбувається це тому, що око не може постійно вправлятися в розрізненні дистанцій та налаштуванні на різні відстані. Але й це ще не все. Чим ближче ми тримаємо телефон перед нашими очима, тим більшу

амплітуду руху доводиться здійснювати очному яблуку, щоб спрямувати зіницю в потрібному напрямку.

Коли людина дивиться у далечінь, її очні яблука розташовані паралельно одне щодо одного. Якщо ми дивимося на якийсь об'єкт зблизька, очні яблука починають повертатися до центру, фокусуючи наш погляд на цьому об'єкті. Чим ближче об'єкт, тим більше доводиться очним яблукам повертатися всередину. При читанні книги ми зазвичай тримаємо сторінки на відстані 40 сантиметрів від очей, на роботі між нами і комп'ютерним монітором – близько 70 сантиметрів. Телефон і наші очі розділяють у середньому лише 20 сантиметрів.

Наслідки не змушують на себе чекати: сухі, почервонілі очі, зниження гостроти зору, чутливість до світла. Іншою проблемою є синє світло, небезпечне для людини. Цей короткохвильовий і високоенергетичний діапазон видимого спектру виводить з ладу «біологічний годинник» людини, шкодить нервовій системі, негативно позначається на рогівці і зіниці. Уникнути його впливу неможливо, тому що він є частиною сонячного випромінювання. Однак найбільшу тривогу фахівців викликає штучне світло, що йде від енергозберігаючих ламп і екранів різних електронних пристроїв. Синє світло від дисплеїв вражає сітківку: безперервна стимуляція внутрішньої оболонки ока може призвести до незворотних ушкоджень.

Експерти з товариства Kuratorium Gut Sehen («піклувальники про хороший зір») з'ясували, що діти, котрі менше години на день проводять на відкритому повітрі, на 30 % частіше стають короткозорими, ніж діти, які грають на вулиці без електронних гаджетів більш ніж дві години.

Вчені заспокоюють: про негативний вплив смартфонів на фізичний та психічний стан людини необхідно знати, але це не зобов’язує відмовлятися від сучасних технологій. Важливо проводити більше часу подалі від гаджету, бажано на свіжому повітрі. Для покращення якості сну

корисним також буде ставити смартфон подалі від ліжка, а як будильник використовувати класичний годинник. Під час навчання телефон необхідно не просто поставити на режим без звуку, але й відкласти його якомога далі.

Сьогодні існує безліч сучасних додатків для телефонів, націлених на покращення здоров'я людини – від програм, що стежать за вагою, до повноцінних йога-уроків. Є додатки, які відстежують частоту та ступінь головного болю, нагадують про необхідність вживати більше води та аналізують якість сну. Більш того, сьогодні навіть є багато програм, які дозволяють контролювати залежність від смартфонів для покращення самопочуття. Тому, лише ми самі обираємо, як використовувати «розумні телефони» та який вплив вони матимуть на наше життя. Поки гасло таке: чим менше, тим краще.

ІНФОРМАЦІЙНІ ДЖЕРЕЛА:

1. Малкова Е.Е. Клинико-психологические феномены формирования компьютерной зависимости у современных подростков / Е.Е. Малкова, Н.И. Калин // Медицинская психология в России. – 2012. – № 4(15).
2. Павленко А.Р. Компьютер, мобильный... и здоровье. Решение проблемы / А.Р. Павленко. – К.: Основа, 2007.
3. Силаев А.А. Гигиенические требования к организации работы детей и подростков с компьютером / А.А. Силаев, Л.Ю. Кузнецова, Н.Д. Бобрищева-Пушкина, О.Л. Попова – 2009.
4. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://www.dw.com/uk/гаджети-й-здоровя-як-смартфон-впливає-на-очі/a-44456084.
5. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://www.radiosvoboda.org/a/28705680.