

Россияне все чаще жалуются на плохой сон, причиной которого неврологи считают активное использование гаджетов в вечернее и ночное время. К такому выводу пришли эксперты проекта «HR Lab. – Лаборатория HR Инноваций», проанализировав статистику, собранную для Аналитического центра «АльфаСтрахование» врачами неврологами столичных и региональных медицинских центров.

По результатам исследования, 50,6% людей, приходивших на прием к неврологу с различными профильными проблемами, отвечали положительно на вопрос, используют ли они телефон уже после того, как легли в постель. Пациенты жаловались на различные недуги: головную боль, боли в спине, раздражительность, вялость, апатию, панические атаки. Причины заболеваний носили различный характер и требовали дальнейшего изучения, однако при лечении врачи среди прочего рекомендовали прекратить использовать гаджеты, в первую очередь телефоны и планшеты, хотя бы за час до сна. При повторных приемах большинство последовавших совету врача пациентов отмечали, что утром стали себя чувствовать более отдохнувшими и менее раздражительными, улучшилось качество сна.

Объединение руководителей 243 независимых школ в Великобритании (НМС) совместно с сайтом Digital Awareness UK провели исследование среди 2,8 тыс. молодых людей, согласно которому каждый десятый проверял свой гаджет до 10 раз уже после того, как лег в кровать. Из 45% любителей проверить телефон ночью почти все (94%) заходили в соцсети. Люди признались, что чувствуют себя неуютно, если не проверят свои профили. В этой же группе 75% слушали музыку, 57% смотрели фильмы. В итоге 68% молодых людей были не так продуктивны днем на учебе, как требовалось, а четверть чувствовали себя уставшими, несмотря на ночной сон.

«Влияние современных гаджетов на нервную систему и мозг человека еще изучены не в полной мере, однако силу этого влияния не стоит недооценивать. При засыпании у человека начинается выработка гормона мелатонина, и природным сигналом старта этого процесса является отсутствие яркого света. Яркий же бело-голубой свет экрана от телефона, планшета или компьютера воспринимается головным мозгом как продолжение естественного дневного света. В результате организм тормозит выделение мелатонина. Если проблема становится ежедневной, происходит нарушение биоритмов и ощутимо снижается качество сна, — говорит врач, кандидат медицинских наук и руководитель управления по работе с партнерами и медэкспертизе «АльфаСтрахование» Дмитрий Пискунов. — За 60 минут до сна нужно исключить использование гаджетов, выключить все оповещения, поставить телефон в беззвучный режим, а лучше выключить его вовсе. Чтобы избавиться от привычки тянуться к телефону, кладите его подальше от кровати вне поля зрения, используйте приложения, которые подсчитывают время использования телефона. Перед сном примите ванну, приглушите в помещении свет, почитайте хорошую книгу – это поможет отвлечься и успокоиться».

«АльфаСтрахование» Дмитрий Пискунов. — За 60 минут до сна нужно исключить использование гаджетов, выключить все оповещения, поставить телефон в беззвучный режим, а лучше выключить его вовсе. Чтобы избавиться от привычки тянуться к телефону, кладите его подальше от кровати вне поля зрения, используйте приложения, которые подсчитывают время использования телефона. Перед сном примите ванну, приглушите в помещении свет, почитайте хорошую книгу – это поможет отвлечься и успокоиться».

Источник: Википедия страхования, 21.12.2016