أضرار تصفح الهاتف المحمول قبل النوم

◄قال الدكتور دان سايغل - في مقطع على يوتيوب نقلته صحيفة إندبندنت - إنّ استعمال الهاتف المحمول قبل الخلود للنوم له أضرار، فما هي؟

وشرح الدكتور - وهو أُستاذ الطب النفسي السريري في كلّية الطب بجامعة كاليفورنيا -: إنّ استخدام الهاتف قبل النوم يعرض العين لشلال من الفوتونات من الشاشة، التي تخبر دماغك بألا ينام، وأنّه لم يحن وقت النوم، وألا يفرز الجسم الميلاتونين، وهو هرمون النوم.

وأضاف: أنّ هذا يؤدّي إلى نومك ساعات قليلة، مثلاً خمس ساعات إذا نمت من الواحدة حتى السادسة صباحاً، ممّا لا يتيح الفرصة لدماغك لتنظيف نفسه من السموم، وهي عملية يقوم بها خلال النوم، وأيضاً لا يتيح الفرصة للخلايا العصبية للراحة.

وقال: إنّ الشخص يحتاج عادة من سبع إلى تسع ساعات من النوم يومياً.

وذكر: أنّ قلة النوم هي أمر سام للوصلات بين الخلايا العصبية في الدماغ، لأنّ السموم ستبقى ولن يتم التخلص منها، كما أنّ قلة النوم تؤثّر على هرمون الإنسولين في الجسم وتزيد خطر تعرضك لزيادة الوزن، وتؤثر على الذاكرة وقدرتك على حل المشاكل.

ونصح الدكتور بإطفاء شاشة الهاتف قبل ساعة من الخلود للنوم.►

المصدر: إندبندنت