

1. Почему нельзя пользоваться смартфоном перед сном

Для тех, кто любит почитать в постели и делает это регулярно, появились не слишком приятные новости.

Одной из наиболее серьезных причин, почему не стоит пользоваться смартфоном перед сном, ученые назвали спектр излучения его дисплея.

Результатом злоупотребления гаджетом может стать вначале нарушение сна, а впоследствии – ухудшение здоровья его владельца.

По словам врачей, свет от дисплеев обманывает организм и нарушает режим сна, что с годами оборачивается тяжёлыми болезнями.

2. Смартфон влияет на синтез мелатонина

Учеными давно установлено, что свет с малой длиной волны способен воздействовать на биологические часы человека и влиять на его эмоциональное состояние, порождая ощущение настороженности.

3. Смартфон влияет на синтез мелатонина

Учеными давно установлено, что свет с малой длиной волны способен воздействовать на биологические часы человека и влиять на его эмоциональное состояние, порождая ощущение настороженности.

Мелатонин — это не гормон сна, это гормон ночи, который сигнализирует всему организму, что наступила ночь

Многочисленные исследования показали, что ему нельзя мешать вырабатываться, особенно с полуночи до пяти утра. Во-первых, часы можно испортить, как следствие — бессонница, больная голова, вялость, разбитость и вообще тоска. Во-вторых, мелатонин, пока мы спим, замедляет наше ста-

рение, так что, если человек по ночам не спит или спит при ярком свете, по нему это, как правило, видно — явно выглядит хуже, чем мог бы.

В-третьих, этот гормон участвует в регуляции работы мозга и пищеварительной системы. Именно поэтому ночная работа часто оборачивается всевозможными проблемами со здоровьем.

Таким образом, нам всем нужен мелатонин, который любит темноту и не любит синий свет.

В спектре излучения экрана любого смартфона присутствует значительная часть синего света. Поэтому организм тех, кто использует гаджет перед сном, получает своего рода «сигнал», что наступило утро, в результате чего имеют место вышеописанные проблемы.

Само собой, нужную информацию ему сообщают наши глаза. Но колбочки и палочки тут ни при чём. Выяснилось, что на сетчатке глаза помимо колбочек и палочек есть и другие светочувствительные клетки. Они разноцветную картинку создавать не помогают, у них совершенно другая задача. Эти клетки работают не на зрительные центры, а на часы.

Шлют сигналы непосредственно в надперекрёстное ядро. На свет реагируют с помощью особого пигмента — меланопсина, за что и именуется меланопсиновыми.

Но самое интересное — то, что наибольшее впечатление на эти клетки производит свет с длиной волны примерно 450–480 нанометров. Это синий свет. Нышить вред от синего света

Ученые предложили несколько рекомендаций, позволяющих если не избавиться полностью от негативного воздействия мобильных устройств на сон человека, то хотя бы свести его к минимуму:

1. Не обязательно отказываться от работы с гаджетом в ночное время – достаточно не делать этого за 2 часа до отхода ко сну.

Именно в этот период начинается синтез мелатонина. Причем это время привязано не к наступающей темноте, а к моменту, когда вы обычно засыпаете.

2. Выставьте меньшую яркость дисплея. Чем она выше, тем большую дозу синего света получают ваши глаза.

3. Воспользуйтесь гаджетом с меньшим размером дисплея. Если у вас есть выбор: читать перед сном с планшета или смартфона, то лучше выбрать последний.

4. Установите приложения, изменяющие спектр дисплея смартфона в зависимости от времени суток

5. Используйте для освещения комнаты в вечернее время лампы теплых тонов. Лампа с «дневным» светом в светильнике способна нарушать сон ничуть не хуже смартфона.

Отключение смартфона на ночь способно принести ощутимую пользу. Сон станет спокойнее, никакие звуки и вибрации не будут отвлекать от отдыха.