

... Как смартфоны влияют на наш мозг.

исследование *Business Insider*

hi-tech.mail.ru/review/stress-i-razrushennye-otnosheniya-kak-smartfony-vliyayut-na-nash-mozg/

Уведомления смартфона повышают уровень стресса.

Будильник, сообщение от коллеги, комментарий в соцсети ... мозг воспринимает каждый подобный сигнал как угрозу и «включает» гормон стресса. Эндокринолог Роберт Люстиг поясняет, что из-за этого мозг все время пребывает в состоянии стресса и страха. И это плохо на нем сказывается.

Префронтальная кора — часть мозга, которая отвечает за наши мысли и социальные взаимодействия — выходит из строя и работает хуже.

Присутствие смартфона поблизости снижает продуктивность.

Учёные Техасского

университета наблюдали за студентами. Оказалось, что те из них, кто выключал телефоны или оставлял их в соседней комнате во время тестов, лучше справлялись с заданиями. Ученики, чьи телефоны всё время находились рядом, решили задачи хуже и быстрее устали. Даже если телефон лежит в сумке и не подаёт признаков жизни, он всё равно привлекает внимание владельца. В результате человеку приходится прикладывать больше усилий, чтобы сохранять концентрацию.

Постоянный доступ к информации делает мозг ленивее и повышает утомляемость

Наш мозг может обрабатывать не больше 60 бит информации в секунду. Естественно, мы хотим сохранить драгоценный умственный ресурс и передать второстепенные задачи цифровому помощнику. В результате мозг ленится решать их самостоятельно.

Особенно страдает память. Постоянное делегирование задач приводит к тому, что люди становятся едва ли не беспомощны без гаджетов, а память без тренировок ухудшается.

Последнее исследование из Швейцарии показывает: чем активнее мы взаимодействуем со смартфонами, тем быстрее утомляемся. Скроллинг ленты и набор сообщений заставляют наши пальцы двигаться непривычно активно. Такие упражнения на мелкую моторику приводят к тому, что сигналы мозга становятся более «шумными». Это значит, что он расходует много энергии впустую, и мы быстрее устаем. «Сочетание общения с постоянным активным движением пальцев требует больше ресурсов. Это может перегрузить мозг и нанести ему вред», — объясняет Арко Гош, специалист по нейронауке из Цюрихского университета в Швейцарии..

Смартфоны стимулируют мозг и не дают спокойно спать.

большинство из нас неправильно

использует гаджеты перед сном. Мы частенько залипаем в экран, вместо того, чтобы пойти спать вовремя. Драгоценное время, необходимое для нормальной перезагрузки мозга, заменяется просмотром видео с котиками или бесконечным скроллингом фотографий.

Другая проблема — яркий свет дисплеев. Он сбивает нас с нормальных суточных ритмов. В результате проведя вечером несколько часов перед экраном мы долго не можем уснуть.

«Перегретый» мозг не сможет отключиться, как только вы решите, что пора спать. Ему понадобится время, чтобы успокоиться.

Смартфон на встрече мешает общению.

Люди хуже концентрируются на беседе, если рядом лежит смартфон.

Учёные Эссекского университета в Великобритании выяснили, что гаджеты мешают нормальному общению и установлению социальных связей.

Соцсети и приложения могут вызывать депрессию и зависимость.

соцсети, игры и приложения наподобие Pokemon GO вызывают зависимость. Лайк в Инстаграме или ачивка в игре — случайные награды, из-за которых выделяется гормон радости дофамин. Вся проблема в том, что всплески этого гормона вызывают привыкание. Мозг быстро подсаживается на него и требует очередной дозы.

«Лайки» для нас — новый вид наркотика.

Тот же механизм работает, когда человек съедает кусок торта, выигрывает в автоматах или пробует запрещённые вещества. Психолог Делани Растон рассказала *The New York Times*, что **мозг ребёнка, проводящего за играми до трёх часов в день, на снимках МРТ похож на мозг наркомана**. Теперь понятно, почему так сложно перестать заходить в любимую игру или обновлять Инстаграм.

Влияние мобильного телефона на мозг человека. shilovo-med.medgis.ru/materials/view/vliyanie-mobilnogo-telefona-na-golovnoj-mozg-cheloveka-2531

О том, что существует прямая связь между электромагнитным излучением (ЭМИ) и «непонятной» усталостью, ухудшением памяти, повышением кровяного давления, нарушением сердечной деятельности, бессонницей и так далее, ни для кого не секрет. Понаблюдайте за собой и тогда заметите: перед сном долго говорили по мобильнику, а потом никак не могли заснуть, хотя спать очень хотелось.

Задумайтесь об этом и проявите благоразумность. Не так важен «навороченный» аппарат, сколько то, как вы его используете. Постарайтесь как можно меньше времени пользоваться мобильной связью. Прежде всего, это касается детей, подростков, беременных женщин и тех, у кого имплантирован кардиостимулятор.

В Японии, например, запрещено пользоваться мобильниками в купе поезда. Запрещено потому, что мобильник распространяет своё влияние не только на самого владельца, но и на того, кто находится рядом.

Группа учёных Великобритании, созданная правительством для изучения проблемы «Мобильные телефоны и здоровье», пришла к выводу, что наиболее уязвимы дети «из-за их развивающейся нервной системы». Англичане убеждены: «Нужно препятствовать тому, чтобы дети вели по мобильникам несущественные переговоры».

Немецкая академия педиатрии еще в 2001 году опубликовала обращение к родителям с рекомендацией ограничить использование сотовых телефонов их детьми. В Бангладеш приняли закон, по которому наказываются те родители, дети которых пользуются сотовыми телефонами.

Ученые Испании утверждают, что даже двухминутное использование мобильного телефона может изменить ритмику биоэлектрической активности мозга ребёнка в течение последующих двух часов после окончания разговора.

К аналогичным выводам пришли российские исследователи из Института биофизики Российской академии наук. Российские учёные считают, что ЭМИ может дать толчок развития рака у детей.

Венгерские исследователи представили данные о возможности развития опухоли головного мозга у пользователей сотовых телефонов. Ими установлена связь между развитием опухоли головного мозга у людей от 20 до 29 лет, которые использовали сотовые с детского возраста.

«Человечество ввергло себя добровольно в эксперимент, который может закончиться катастрофой, – считают учёные, – и его последствия могут сказаться через годы».

Сотрудники НИИ медицины труда им. академика Н.Ф. Измерова бьют тревогу. Подавляющее большинство аппаратов, поставляемых на российский рынок и изготовленных в соответствии с требованиями стандарта ЕМУ50166-2, не удовлетворяют гигиеническим требованиям, предъявляемым в нашей стране. Во время облучения у абсолютно здоровых людей в височных областях мозга отмечаются изменения, похожие на энцефалограмму больных эпилепсией. Кстати, расхожее мнение о том, что, «когда я не разговариваю, телефон безвреден» (вот и носим трубки на поясе, на груди), – это глупость. В момент, когда вам звонят и звучит звонок, ваш организм получает облучение по полной программе. Это потом мобильник подстроится под станцию и уменьшит мощность, в момент же соединения сигнал максимальный. Владелец телефона, пользуясь им, постоянно находится в сильнейшем напряжении. Клетки его мозга умирают быстрее в несколько раз, чем у тех, кто пользуется мобильным телефоном крайне редко или не пользуется им совсем.

Статистика утверждает, что, если ваши разговоры по мобильному телефону заняли в целом 10 – 60 минут, то организму необходимо для восстановления 8 – 14 часов, а при таком ежедневном режиме в организме происходят функциональные изменения, и через 8 лет они приводят к необратимым последствиям.

