

Păstrarea telefonului mobil în dormitor, în timpul nopții, creează tulburări de somn, prin inducerea stării de "hipervigilență", au constatat oamenii de știință din Marea Britanie.

Opt din zece persoane țin telefonul mobil în apropierea patului, în timpul nopții, și aproape jumătate utilizează telefonul mobil pe post de ceas deșteptător, conform unui studiu efectuat în Marea Britanie, informează dailymail.co.uk.

Îngrijorarea experților în legătură cu acest fenomen este aceea că prezența telefonului mobil în apropierea patului, pe timp de noapte, induce o stare de "hipervigilență", care creează tulburări de somn și chiar insomnie.

Cei mai mulți oameni vor avea parte de un somn mai bun dacă în dormitor nu există telefoane mobile și alte dispozitive electronice, cum ar fi televizorul, a afirmat Guy Meadows, expert în cercetarea insomniei, la The Sleep School din Londra.

Există, de asemenea, ipoteze conform cărora păstrarea telefonului mobil pe noptieră ar putea provoca amețeli și dureri de cap, deși nu există deocamdată argumente convingătoare în sprijinul teoriei potrivit căreia acest lucru este cauzat de radiațiile câmpului electromagnetic.

Una dintre principalele cauze care afectează somnul este, însă, fără nicio îndoială, lumina intermitentă emisă de telefoanele mobile, mai ales de pe monitorul telefoanelor inteligente, de ultimă generație.

Mediafax