

## Τα smartphones «σκοτώνουν» τον νυχτερινό ύπνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η ασταμάτητη χρήση τους ακόμη και κατά τις νυχτερινές ώρες επηρεάζει αρνητικά την ποιότητα του ύπνου

Η χρήση smartphones και ταμπλετών κατά τη διάρκεια της νύχτας μπορεί να βλάψει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου μας και τα αποθέματα της ενέργειάς μας την επόμενη ημέρα, επισημαίνουν αμερικανοί επιστήμονες.

Όπως διαπίστωσαν ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον, η απόφαση των χρηστών να «αποδεσμευθούν» κατά τις νυχτερινές ώρες από τις ηλεκτρονικές συσκευές τους θα μπορούσε να οδηγήσει σε καλύτερες επιδόσεις από πλευράς παραγωγικότητας στον χώρο εργασίας τους.

«Τα smartphones αποτελούν πολύτιμο εργαλείο επικοινωνίας, καθώς επιτρέπουν στους χρήστες τους να «παίρνουν» το γραφείο τους όπου πάνε» αναφέρει ο καθηγητής και επιβλέπων της μελέτης **Κρίστοφερ Μπαρνς** από το Πανεπιστήμιο της Ουάσιγκτον, προσθέτοντας ωστόσο ότι οι κάτοχοι των έξυπνων συσκευών θα πρέπει να ξέρουν πότε είναι η ώρα να... τραβήξουν την πρίζα.

## **Νυχτερινή αποσύνδεση**

Οι αμερικανοί ερευνητές πραγματοποίησαν δύο μελέτες. Στο πλαίσιο της πρώτης, ζήτησαν από 82 άτομα με διευθυντική θέση (μεσαίας και υψηλής βαθμίδας) να συμπληρώνουν καθημερινά ένα ερωτηματολόγιο γύρω από τη χρήση που έκαναν στο κινητό τους καθώς και σχετικά με τα μοτίβα του ύπνου τους, για ένα διάστημα δύο εβδομάδων.

*«Διαπιστώσαμε ότι όσοι χρησιμοποιούσαν το κινητό τους ως πολύ αργά τη νύχτα εμφάνιζαν προβλήματα ύπνου και ήταν κουρασμένοι την επόμενη ημέρα, γεγονός που οδηγούσε σε χαμηλή απόδοση στη δουλειά τους»* αναφέρει ο ειδικός.

Στη δεύτερη μελέτη έλαβαν μέρος 161 υπάλληλοι, οι οποίοι κλήθηκαν για άλλη μία φορά να απαντήσουν σε ερωτηματολόγια, τα οποία όμως αφορούσαν τη χρήση ως αργά της τηλεόρασης, του λάπτοπ και της ταμπλέτας τους.

*«Είδαμε ότι από όλες τις ηλεκτρονικές συσκευές τα smartphones ήταν εκείνα που συνοδεύονταν από τα μεγαλύτερα προβλήματα ύπνου»* εξηγεί ο δρ Μπαρνς.

### **Υπερένταση σήμερα, υπνηλία αύριο**

*«Βάσει των αποτελεσμάτων μας, φάνηκε ότι η υπερβολική συνδεσιμότητα με τους πάντες και τα πάντα τελικά έχει ένα κόστος: η υπερβολική χρήση των συσκευών μας για να στριμώξουμε ακόμη περισσότερη δουλειά σε λίγες ώρες το βράδυ μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη χαμηλή παραγωγικότητα στο γραφείο την επόμενη ημέρα»* τονίζει ο ειδικός.

*«Η αιτία φυσικά είναι απλούστατη: τα κινητά τηλέφωνα μάς χαλάνε τον ύπνο και, ως γνωστόν, ο ύπνος και η ξεκούραση έχουν τεράστια σημασία για την απόδοση ενός επαγγελματία. Δυστυχώς, ο σχεδιασμός των smartphones είναι τέλειος για τη... διάλυση του νυχτερινού ύπνου. Οι συσκευές αυτές απασχολούν τους χρήστες με θέματα δουλειάς ως πολύ αργά, δυσχεραίνοντας την ψυχολογική τους «αποσύνδεση» από την όλη διαδικασία και δυσκολεύοντας έτσι τη χαλάρωση και ξεκούρασή τους»* προσθέτει ο δρ Μπαρνς.

*«Το δυσκολότερο πράγμα είναι η αποφυγή της έκθεσής μας στο γαλάζιο φως των συσκευών κατά τη διάρκεια της νύχτας. Ακόμη και σύντομες μπλε λάμπες μπορούν να επηρεάσουν τη μελατονίνη, την ορμόνη που συνδέεται με το «ρολόι» του οργανισμού. Ίσως τελικά οι προϊστάμενοι θα πρέπει να έχουν κατά νου ότι αν και η δουλειά είναι πολύ σημαντική, η δουλειά με ένα ξεκούραστο και καθαρό μυαλό είναι ακόμη σημαντικότερη»* καταλήγει ο επιστήμονας. Τα ενδιαφέροντα ευρήματα των Αμερικανών πρόκειται να παρουσιαστούν εντός του έτους στο επιστημονικό έντυπο «Organizational Behavior and Human Decision Processes».

### **Δημοσιεύτηκε στο HeliosPlus**

*Βενιού Ειρήνη*

**Πηγή:** [tovima.gr](http://tovima.gr)