

Τα κινητά απειλούν την υγεία -10 τρόποι για να την προστατεύσετε [λίστα]

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ολοένα και περισσότεροι διαθέτουν πλέον «έξυπνο» κινητό τηλέφωνο. Πόσοι όμως από εσάς το χρησιμοποιείτε με σύνεση, τέτοια ώστε να μην αποδειχθεί η χρήση αυτή επιβλαβής για την υγεία σας;

Όσοι δεν μπορείτε να δώσετε μια σαφή απάντηση ακολουθήστε τις 10 παρακάτω συμβουλές, ώστε να χρησιμοποιείτε το smartphone σας με μέτρο:

Όταν θέλετε να ηρεμήσετε και να μην ακούτε το τηλέφωνό σας να χτυπά, καλό θα είναι να το βάλετε στην ένδειξη «Μην ενοχλείτε» και όχι στην αθόρυβη λειτουργία με δόνηση.

Όταν βγαίνετε για φαγητό, καφέ ή ποτό και δεν περιμένετε κάποιο επείγον τηλεφώνημα, μην αφήνετε το κινητό σας στο τραπέζι. Είναι καλύτερο να παραμείνει στην τσάντα σας.

Αν όντως είναι ανάγκη να χρησιμοποιήσετε το smartphone σας και είστε έξω με φίλους, το σωστό θα ήταν να ζητήσετε συγγνώμη για τη συμπεριφορά σας, που μπορεί να θεωρηθεί αδιάφορη και αγενής. Έτσι, και θα τελειώσετε πιο γρήγορα τη δουλειά σας και θα μπορέσετε να έχετε μια βαθιά επικοινωνία με τους φίλους σας. Μην χρησιμοποιείτε το τηλέφωνό σας όταν βαριέστε. Δείχνετε σαν ζόμπι ή τζάνκι με το smartphone σας.

Μη στέλνετε μηνύματα και κάνετε παράλληλα κάτι άλλο. Αν για παράδειγμα επιδίδεστε σε «texting» και ταυτόχρονα οδηγείτε, μπορείτε να προκαλέσετε και να εμπλακείτε σε σοβαρό τροχαίο.

Καταργήστε την εφαρμογή που δείχνει στην οθόνη του κινητού σας, πριν καν το ανοίξετε, τον αποστολέα και μέρος του περιεχομένου από το μήνυμα που σας στέλνει. Σεβαστείτε την ιδιωτικότητα των μηνυμάτων.

Ζητήστε την άδεια να δείτε τις φωτογραφίες των άλλων. Όταν κάποιος σας δίνει για λίγο το κινητό του, αυτό δεν σημαίνει πως έχετε το ελεύθερο να βλέπετε όλο το άλμπουμ του.

Σταματήστε να τα καταγράφετε όλα. Είναι ωραίο να απαθανατίζετε κάποιες στιγμές, προκειμένου να θυμάστε τα σημαντικά γεγονότα της ζωής σας, αλλά όταν σταματάτε για να βγάλετε φωτογραφία το οτιδήποτε, αφενός δεν ζείτε τη στιγμή, αφετέρου οι πραγματικά σημαντικές στιγμές χάνουν το νόημά τους.

Χαμηλώστε λίγο τα ακουστικά σας. Δεν υπάρχει πιο ενοχλητικό και αγενές πράγμα όταν, για παράδειγμα, στο μετρό ακούει κάποιος μουσική από το smartphone του τόσο δυνατά που να ενοχλεί τρία βαγόνια από την ένταση της μουσικής. Επιπλέον, είναι τρομερά επιβλαβές για την ακοή σας.

Κάντε μικρά διαλείμματα από την τεχνολογία. Θέστε ένα χρονοδιάγραμμα, όπως για παράδειγμα δύο ώρες το μεσημέρι, ή ένα ολόκληρο Σαββατοκύριακο -γιατί όχι;- που θα κλείσετε το κινητό σας τηλέφωνο και δεν θα το χρησιμοποιείτε ούτε για να δείτε τα e-mails σας.

Πηγή: iefimerida.gr