

شکایت از درد گردن و شانه

متخصصان فیزیوتراپی می گویند، به علت افزایش استفاده از گوشی تلفن همراه و لپ تاپ در دوران کرونا، دردهای گردن و شانه بین جوانان، ۳۰ تا ۳۵ درصد افزایش پیدا کرده که به آن سندروم گردن پیامکی هم می گویند. هیچ دستورالعمل خاصی برای اینکه کودکان چه میزان از گوشی‌ها استفاده کنند وجود ندارد اما هر قدر استفاده از این وسایل بیشتر باشد، احتمال بروز ناهنجاری‌ها بیشتر است.



کاهش نزدیک بینی در فضای باز

کودکان به دلیل استفاده بیش از حد از گوشی‌های موبایل در معرض نزدیک بینی هستند اما هر قدر فعالیت کودک کان در فضای باز بیشتر باشد و بیشتر در معرض نور آفتاب قرار بگیرند احتمال پیشرفت نزدیک بینی کمتر می‌شود. اگر نمی‌توانید وابستگی کودکان را به گوشی‌های همراه کم کنید از دستگاه‌هایی با صفحه نمایش بزرگ استفاده کنید.



اختلالات گفتاری در کودکان

بر اساس آمارهای موجود ۵ تا ۱۰ درصد کودکان دچار انواع اختلالات گفتاری مثل اختلالات تلفظی، اختلال در صوت گفتار، اختلال در درک گفتار، مسائل مربوط به اوتیسم، لکنت زبان و... هستند که به گفته متخصصان گفتار درمانی این آمار بالاست و یک دلیل آن به پاندمی کرونا برمی‌گردد که باعث خانه نشین شدن کودکان و دیجیتال گر شدن آنها شده است.



حمله به سلول‌های خاکستری

کارشناسان گفتار درمانی می‌گویند برخی خانواده‌ها سعی دارند کودک خود را دیجیتال بار بیاورند. این والدین خیلی ذوق می‌کنند که کودکشان می‌تواند یک بازی دیجیتال را تا مراحل بالاتر انجام دهد اما نمی‌دانند که این مسئله چقدر به سلول‌های خاکستری مغز کودک آسیب می‌زند. آنها به والدین توصیه می‌کنند که گوشی موبایل، تبلت، آی‌پد و تلویزیون را نامحدود در اختیار کودک خود نگذارند و حتماً آن را تحت کنترل خود داشته باشند.



مشکلات بینایی

مشکلات بینایی می‌تواند توانایی افراد را برای تمرکز و انجام کارهایی که نیاز به دقت بینایی دارند، مختل کند. با گذشت زمان هم فشار چشم در مان نشده و می‌تواند منجر به مشکلات بینایی جدی‌تری شود که برخی از آنها عبارتند از:



توصیه‌های علمی

- قانون ۲۰-۲۰-۲۰:** هر ۲۰ دقیقه، ۲۰ ثانیه استراحت کنید و به نقطه‌ای در فاصله حداقل ۲۰ سانتی‌متر نگاه کنید که می‌تواند به کاهش فشار و خستگی چشم کمک کند.
- تنظیمات صفحه:** صفحه نمایش خود را طوری قرار دهید که به اندازه یک بازو از چشمان شما فاصله داشته باشد و بالای صفحه در سطح چشم یا درست زیر آن قرار گیرد.
- نور مناسب:** با قرار دادن دستگاه خود در زاویه مناسب نور از بازتاب آن از بالای سر یا پنجره‌ها به چشم‌تان جلوگیری کنید. فیلتر صفحه مات کن هم می‌تواند آسیب به چشم را کاهش دهد.
- مرتب‌پلک بزنید:** برای جلوگیری از خشکی چشم، پلک زدن مرتب را فراموش نکنید. در این شرایط اگر احساس می‌کنید چشمان شما خشک یا تحریک شده، از قطره‌های چشمی استفاده کنید.
- محدود کردن زمان استفاده از گوشی همراه:** برای کاهش تأثیر نور آبی دستگاه‌های دیجیتال، استفاده از آنها را کاهش دهید و به ویژه در ساعات نزدیک به خواب، گوشی همراه را از خودتان دور کنید.
- معاینه منظم چشم:** می‌تواند به شناسایی و رفع مشکلات بینایی مرتبط با استفاده از تلفن‌های همراه کمک کند.

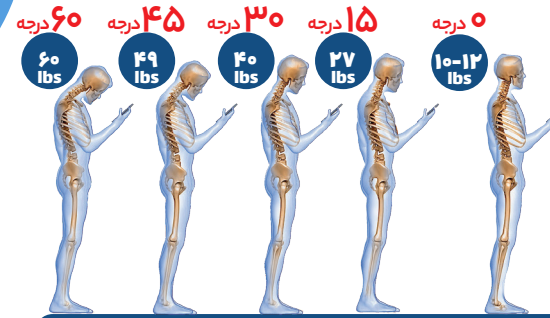
آسیب‌های تلفن همراه را مدیریت کنید

درباره عوارض جدی استفاده مداوم از گوشی‌های همراه و چند توصیه علمی برای کاهش این عوارض

استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند، می‌تواند خطرات جدی برای سلامتی ایجاد کند؛ اما تبدیل شدن آن به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی انسان‌ها هم باید در نظر گرفته شود. مدت‌هاست که اعتیاد به استفاده از گوشی‌های هوشمند، در سراسر جهان روند افزایشی پیدا کرده و حتی پاندمی کووید-۱۹ هم باعث وابستگی بیشتر گروه‌های سنی کمتر به این تجهیزات الکترونیکی شده است. همین حالا به طور میانگین یک کودک در سن ۱۰ سالگی صاحب نخستین گوشی هوشمند خود می‌شود و این دسته از کاربران بخش زیادی از زمان خود را با گوشی‌های همراه سپری می‌کنند. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که اثرات زاینهار این دستگاه‌ها بر مغز، مشکلات ذهنی و جسم افراد انکارناپذیر است؛ اما برخی از اقدامات بهداشتی می‌تواند منجر به کاهش این آسیب‌ها شود. مشکلات و توصیه‌های علمی درباره ۵ آسیب جدی موبایل‌ها را اینجا بخوانید.

گردن و کمردرد

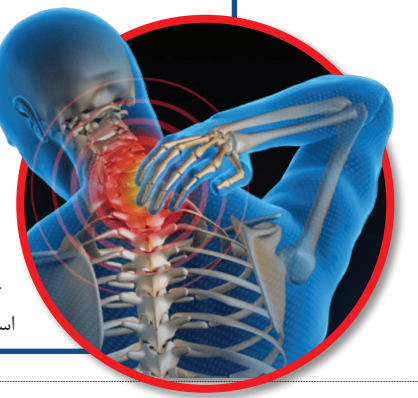
استفاده بیش از حد از تلفن همراه و سایر دستگاه‌های دیجیتال، می‌تواند عامل درد گردن و کمر باشد؛ وضعیتی که معمولاً به آن «گردن متن» یا «گردن فناوری» می‌گویند که در درجه اول به دلیل وضعیت نامناسب و زمان طولانی نگاه کردن به صفحه نمایشگر ایجاد می‌شود و می‌تواند عضلات و رباط‌های گردن و قسمت بالایی پشت را تحت فشار قرار دهد. عوارض جانبی این آسیب به شرح زیر است:



- گردن درد و سفیدی
- درد بالای کمر
- درد شانه
- سردرد
- کاهش دامنه حرکتی در گردن
- تغییرات وضعیتی مانند وضعیت سر به جلو

توصیه‌های علمی

- وضعیت بدنی مناسب:** هنگام استفاده از دستگاه‌های تلفن همراه مراقب وضعیت بدن خود باشید. سر و گردن خود را در حالت خنثی نگه دارید؛ به طوری که گوش‌های خود را با شانه‌های خود در یک راستا قرار دهید.
- استراحت‌های مکرر:** مانند خستگی چشم، استراحت منظم هنگام استفاده از تلفن همراه می‌تواند به کاهش فشار روی عضلات گردن و پشت شما کمک کند. از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ برای استراحت و کشش عضلات استفاده کنید.
- استفاده از لوازم جانبی ارگونومیک:** برای کاهش فشار بر گردن و کمر، از لوازم جانبی ارگونومیک مانند صندلی نگاه‌دارنده، میز ایستاده یا هدست برای تماس‌های تلفنی استفاده کنید.
- متخصص را فراموش نکنید:** اگر از درد مداوم گردن یا کمر رنج می‌برید، از یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مانند فیزیوتراپ یا متخصص کایروپراکتیک مشورت بگیرید.



آسیب‌های سلامت روان

استفاده بیش از حد از تلفن همراه و سایر دستگاه‌های دیجیتال با اثرات منفی بر سلامت روان از جمله افزایش اضطراب، افسردگی و انزوای اجتماعی همراه است که از جمله آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:



- افزایش اضطراب:** ترس از دست دادن (FOMO) تماس‌ها و همچنین فشار برای پاسخگویی سریع به پیام‌ها و تماس‌ها می‌تواند منجر به اضطراب شود. علاوه بر این، قرار گرفتن در معرض محتوای ناراحت‌کننده یا منفی در رسانه‌های اجتماعی هم می‌تواند احساس اضطراب را تشدید کند. اضطراب مزمن هم می‌تواند منجر به طیف وسیعی از پیامدهای منفی، از جمله اختلال در عملکرد شناختی، اختلال در الگوهای خواب و کاهش کلی کیفیت زندگی شود.
- افسردگی:** تحقیقات مختلف از تباطؤ استفاده مداوم از تلفن همراه و علائم افسردگی را مورد مطالعه قرار داده است. عواملی مانند مقایسه اجتماعی، آزار و اذیت سایبری و استفاده بیش از حد گوشی‌های همراه می‌توانند به احساس تنهایی، بی‌کفایتی و اعتماد به نفس پایین کمک کنند که همگی با افسردگی ارتباط دارند. افسردگی هم می‌تواند به طور قابل توجهی بر عملکرد روزانه فرد تأثیر بگذارد و در صورت درمان نشدن منجر به کاهش بهره‌وری، اختلال در روابط و افزایش خطر آسیب به خود یا خودکشی می‌شود.

- انزوای اجتماعی:** در حالی که تلفن‌های همراه برای تسهیل ارتباطات طراحی شده‌اند اما استفاده بیش از حد از آنها می‌تواند منجر به انزوای اجتماعی شود. این انزوای اجتماعی می‌افتد که افراد تعاملات چهره به چهره را با ارتباطات دیجیتال جایگزین می‌کنند که هم منجر به فقدان ارتباطات معنی‌دار و هم احساس قطع ارتباط با دیگران است. انزوای اجتماعی طولانی مدت هم می‌تواند اثرات مخربی بر سلامت روان داشته باشد؛ از جمله احساس تنهایی، احساس بی‌ارزشی و افزایش احتمال ابتلا به اختلالات سلامت روان.

نکته

آسیب ناشی از افزایش اضطراب، افسردگی و انزوای اجتماعی ناشی استفاده از تلفن همراه می‌تواند به طور قابل توجهی بر رفاه کلی و کیفیت زندگی افراد تأثیر بگذارد. برخی از پیامدهای بالقوه آن هم شامل موارد زیر است:

- اختلال در عملکرد تحصیلی یا کاری
- روابط نامناسب بین فردی
- کاهش فعالیت بدنی و مشارکت در فعالیت‌های دنیای واقعی
- افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط با استرس

نکته پایانی

البته ایسین آسیب‌ها و عوارض می‌تواند بسته به عواملی مانند شدت استفاده، تاب‌آوری فردی، دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و حمایت اجتماعی متفاوت باشد. اما توجه به این آسیب‌ها و انجام اقدامات پیشگیرانه از جمله در اولویت قرار دادن فعالیت بدنی، می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات قابل توجه در زندگی افراد را به دلیل تأثیرات منفی استفاده بیش از حد از تلفن همراه بر سلامت جسمی کاهش دهد.