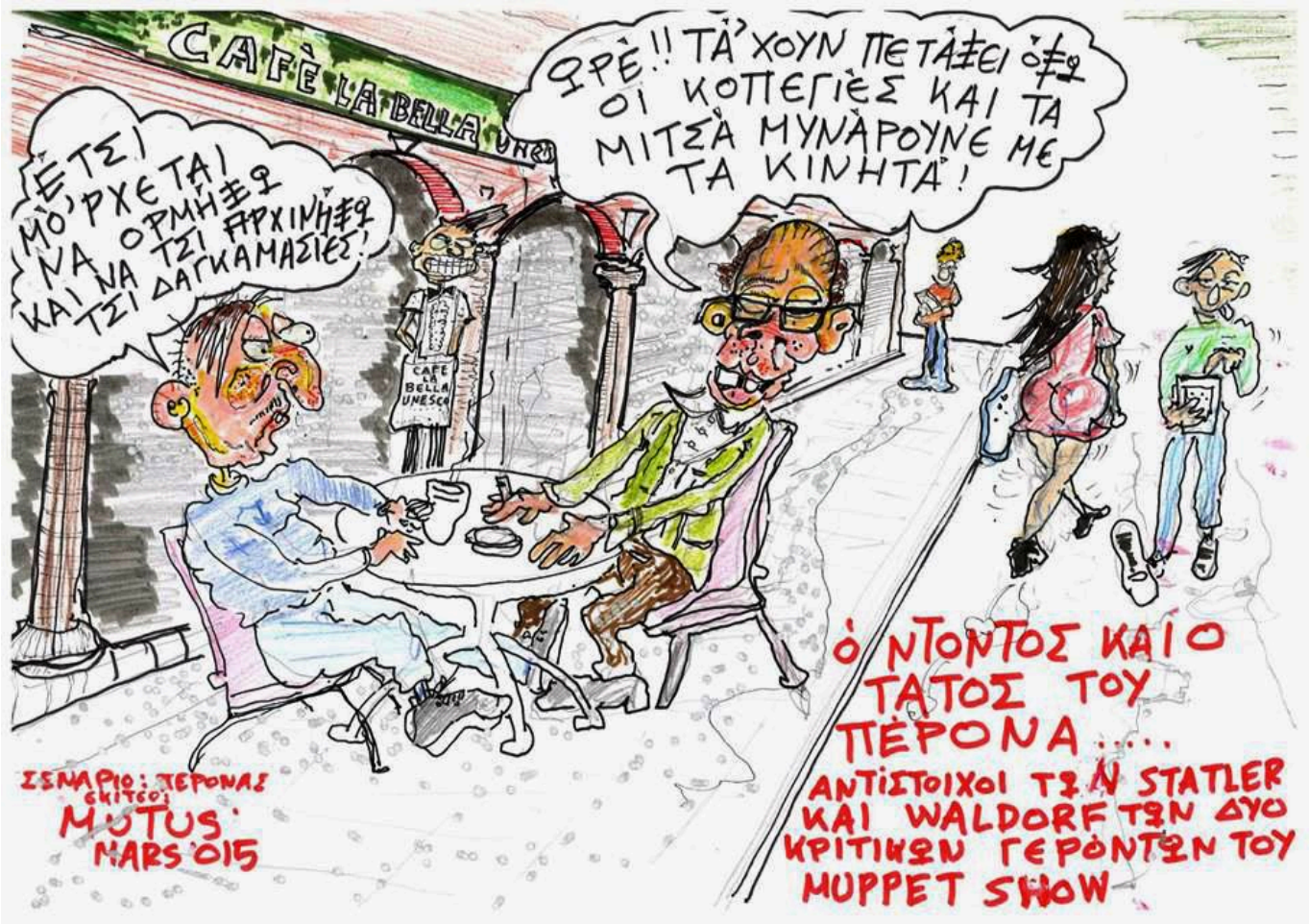
Οι αρρώστιες των κινητών

written by Mutus | 01.12.2018



Εκτός από την αποβλάκωση, τη μοναξιά, τη χειραγώγηση, τον απόλυτο έλεγχο και την αστυνόμευση, υπάρχουν τουλάχιστον οκτώ σωματικές και διανοητικές επιπτώσεις στον ανθρώπινο οργανισμό από την υπερβολική χρήση των κινητών.

1. **Νομοφοβία (nomophobia):** Είναι ένας σχετικά πρόσφατος όρος και η ετυμολογία έρχεται από το No Mobile Phone Phobia, δηλαδή η φοβία του να μην έχει κάποιος κινητό τηλέφωνο.

2. Μηνύματα στον ύπνο και αίσθημα κούρασης: Δεν είναι λίγοι οι λάτρεις των smartphones που στέλνουν μηνύματα ενώ κοιμούνται και αυτό συμβαίνει κυρίως τις πρώτες δύο ώρες του ύπνου με τον χρήστη να μην έχει συνείδηση ότι έχει πληκτρολογήσει sms.

3. Το σύνδρομο της ψεύτικης δόνησης: Είναι μια από τις πιο συνηθισμένες ασθένειες και είναι η αίσθηση ότι το τηλέφωνό σου δονείται ενώ δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο. Ορισμένοι άνθρωποι έχουν συνηθίσει τόσο πολύ στη δόνηση του κινητού που πολλές φορές το μυαλό τους παίζει παιχνίδια.

4. Ναυτία του Διαδικτύου: Προέρχεται από τη διαφωνία μεταξύ της κίνησης των ματιών και της κίνησης της τρισδιάστατης εικόνας. Η αδυναμία συγχρονισμού μπορεί

να προκαλέσει αίσθημα ναυτίας,

5. Πιάσιμο από την πληκτρολόγηση: Η ασταμάτητη πληκτρολόγηση μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα πόνου και κράμπες στα δάκτυλα, τον καρπό ακόμη και τον βραχίονα.

6. Κακή στάση του σώματος: Οταν χρησιμοποιούμε τον υπολογιστή ή ακόμη και το smartphone μας, καμπουριάζουμε και σκύβουμε το κεφάλι, με αποτέλεσμα να ασκείται επιπλέον πίεση στη σπονδυλική στήλη και να προκαλείται πόνος στον αυχένα, το κεφάλι και τους ώμους.

7. Προβλήματα όρασης: Τα προβλήματα όρασης, όπως για παράδειγμα η εμφάνιση μυωπίας, έχουν αυξηθεί κατά πολυ στους νέους εξαιτίας της χρήσης ηλεκτρονικών υπολογιστών κι άλλων συσκευών τεχνολογίας όπως τα smartphones.

8. Ξηροφθαλμία: Οι ώρες μπροστά από μια οθόνη υπολογιστή ή κινητού που αναβοσβήνει οδηγεί σε εξάτμιση των δακρύων και οδηγεί σε ξηροφθαλμία.