# Πώς το κινητό βάζει... φραγή σε σωματική και ψυχική υγεία (Κάτια Γιαπαλάκη)

**Categories :** ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

**Date :** 30 Ιουλίου, 2013

Προσφέρει
άμεση επικοινωνία αλλά και διασκέδαση, γι' αυτό έχει εξελιχθεί σε αναπόσπαστο κομμάτι της ζωής δισεκατομμυρίων ανθρώπων. Ομως το τίμημα που έχει το κινητό στην υγεία μας απέχει από το να είναι αμελητέο. Αν και δεν έχει ακόμα επιβεβαιωθεί ερευνητικά η σχέση της χρήσης του με τον καρκίνο, είναι ήδη διασταυρωμένο ότι ενέχει κινδύνους για τον οργανισμό μας αλλά και για την ψυχική μας ισορροπία.

Ένας από αυτούς τους κινδύνους είναι τα βακτήρια. Στα πλήκτρα και ανάμεσα στα διάκενα των συσκευών των κινητών τηλεφώνων υπάρχουν πολυπληθείς «αποικίες» τους. Μελέτη που έγινε στο Πανεπιστήμιο του Λονδίνου αποκάλυψε ότι στα κινητά τηλέφωνα ζουν περισσότερα βακτήρια απ' ό,τι στα χέρια μας ακόμα και απ' όσα συναντιούνται στις τουαλέτες! Επίσης, βρέθηκε ότι στο 16% των συσκευών των κινητών τηλεφώνων φιλοξενείται το κολοβακτήριο Escherichia coli, το οποίο μεταδίδεται εύκολα με την αφή.

Όσοι πάλι βρίσκονται συνέχεια με το κινητό στο χέρι -και είναι πολλοί! - αντιμετωπίζουν προβλήματα στις αρθρώσεις, όπως χρόνιο πόνο αλλά και φλεγμονές. Επίσης, το κινητό μπορεί να προκαλέσει πόνο στην πλάτη και τον αυχένα σε περιπτώσεις ανθρώπων που έχουν τη συσκευή τους μονίμως «σφηνωμένη» ανάμεσα στο αφτί και τον ώμο τους.

Επίσης, η μεγάλη χρήση κινητού τηλεφώνου μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα και στα μάτια, ιδιαίτερα στα παιδιά και τους ηλικιωμένους. Κυρίως το πρόβλημα εντοπίζεται στα μικρά παιδιά που φτάνουν μέχρι και να ζαλίζονται αλλά και να εκδηλώνουν ερεθισμό καθώς παίζουν επί ώρες παιχνίδια, επικεντρώνοντας το βλέμμα τους στις κουραστικά μικρές οθόνες των κινητών.

Τέλος, το κινητό μπορεί να επηρεάσει και την ψυχολογία μας. Δύο μελέτες που πραγματοποιήθηκαν από το Πανεπιστήμιο του Σάσεξ έδειξαν ότι τα κινητά τηλέφωνα μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες στην ψυχολογία, καθώς η ψευδαίσθηση ότι υποκαθιστούν την ανθρώπινη επαφή μακροπρόθεσμα οδηγεί σε απομόνωση. Επιπλέον, έχει αποδειχθεί ότι συμβάλλουν στην κατάσταση μόνιμου στρες, αφού μέσω αυτών των συσκευών οι χρήστες βομβαρδίζονται συνεχώς από πληροφορίες αλλά και από νέες υποχρεώσεις.

*(Πηγή: espressonews.gr)*

**Διαβάστε περισσότερα άρθρα στο σχετικό αφιέρωμα πατώντας** εδώ