المسافة الآمنة.. أين يجب أن تضع هاتفك الذكي قبل النوم؟

نخيل نيوز ـ متابعة

يثير وضع الهاتف الذكي بجوار السرير مخاوف بشأن تأثيراته المحتملة على النوم والجسم خلال فترات الراحة الطويلة.

ويساعد فهم الآليات الكامنة وراء هذه التأثيرات المستخدمين على وضع حدود صحية أكثر في تعاملهم مع التكنولوجيا.

ويتمثل الهدف الأساسي في تقليل التحفيز البيولوجي غير المرغوب فيه إلى أدنى حد وتحسين جودة النوم الليلي.

القلق الرئيس: التعرض للترددات الراديوية

تصدر الهواتف المحمولة مجالات كهرومغناطيسية بترددات راديوية (□□□-□□) للتواصل مع أبراج الاتصالات القريبة. ولا تمتلك هذه الإشعاعات غير المؤينة طاقة كافية لإحداث ضرر مباشر بالحمض النووي أو بالبنية الخلوية كما تفعل الأشعة السينية، بحسب تقرير لموقع "□□□□□□□□ □□□□□□□□" المتخصص في الموضوعات البيولوجية التعليمية، اطلعت عليه "العربية □□□□□□□□".

ويُقاس مستوى التعرض لهذه الإشعاعات بمعدل الامتصاص النوعي، وهو مقياس يعبّر عن معدل امتصاص الجسم للطاقة الراديوية، مع وجود حدود قصوى تحددها الجهات التنظيمية المختصة.

وتنخفض شدة هذه الطاقة بشكل كبير كلما زادت المسافة عن مصدرها، وفقاً لما يُعرف بقانون التربيع العكسي. فعند مضاعفة المسافة بينك وبين الهاتف، تنخفض قوة التعرض للمجالات الكهرومغناطيسية الراديوية إلى ربع مستواها الأصلي.

وحتى الزيادة الطفيفة في المسافة، كإبعاد الهاتف عن الطاولة الموجودة بجوار السرير، تُقلل بشكل ملحوظ من الطاقة التي تصل إلى الجسم.

وتُوفر المسافة حماية فعّالة ومباشرة ضد التعرض المطوّل والمباشر للمجالات الكهرومغناطيسية أثناء النوم.

ما المسافة الآمنة؟

استناداً إلى الخصائص الفيزيائية لتبدد المجالات الكهرومغناطيسية الراديوية، يوصي الخبراء عادة بالحفاظ على حد أدنى من المسافة بين الجسم أثناء النوم والهاتف المحمول النشط.

ويُعد إبقاء الهاتف على بُعد ثلاثة أقدام على الأقل (نحو متر واحد) من السرير توصية شائعة، إذ تساعد هذه المسافة على جعل الانبعاثات الصادرة عن الهاتف ضئيلة للغاية عند وصولها إلى الجسم.

كما أن زيادة المسافة إلى خمسة أو ستة أقدام (نحو 1.5 إلى 1.8 متر) توفر هامش أمان أكبر. ولا يقتصر الأمر على تقليل التعرض للمجالات الكهرومغناطيسية، بل يمنع أيضًا المستخدم من الوصول بسهولة إلى الهاتف أثناء الليل.

ويجبر وضع الهاتف في مكان بعيد داخل الغرفة الشخص على اتخاذ قرار واعٍ قبل استخدامه، ما يشكل حاجزًا سلوكيًا مهمًا ضد التشتت الليلي.

وتوفر هذه المسافة توازنًا عمليًا بين استخدام الهاتف كمنبه وتقليل الاضطرابات المحتملة أثناء النوم.

تأثير الهاتف على جودة النوم

بعيدًا عن مسألة التعرض للطاقة الكهرومغناطيسية، فإن وجود الهاتف المحمول بالقرب من السرير يؤثر بشكل كبير في جودة النوم عبر مسارات بيولوجية ونفسية متعددة.

فالضوء المنبعث من شاشات الهواتف، وخاصة الضوء الأزرق، يرسل إشارات إلى الدماغ بأن وقت النهار لم ينتهِ بعد.

ويؤدي هذا الضوء إلى تثبيط إنتاج هرمون الميلاتونين، المسؤول عن الإشارة إلى بدء النوم وتنظيم الساعة البيولوجية للجسم. ويجعل تأخر إفراز الميلاتونين النوم أكثر صعوبة، كما يربك دورة النوم الطبيعية، ما يؤدي إلى راحة أقل وجودة نوم أدنى.

كما أن مجرد وجود الهاتف بالقرب من الشخص أثناء النوم يبقي العقل في حالة من اليقظة المنخفضة أو الترقب المستمر. وحتى عند كتم الإشعارات، فإن توقع وصول تنبيه أو رسالة قد يعيق عملية الاسترخاء الذهني اللازمة للوصول إلى نوم عميق ومريح.

نصائح عملية لاستخدام الهاتف ليلاً

تُعد الطريقة الأكثر مباشرةً للتخلص من التعرض للمجالات الكهرومغناطيسية الصادرة عن الهاتف أثناء النوم هي تفعيل "وضع الطيران" قبل الذهاب إلى الفراش.

ويؤدي هذا الوضع إلى إيقاف الاتصالات الخلوية وشبكات الواي فاي والبلوتوث، وبالتالي وقف انبعاث الترددات الراديوية، مع الإبقاء على إمكانية استخدام المنبه.

كما يمكن إيقاف تشغيل الهاتف بالكامل لتحقيق النتيجة نفسها، مع الاستفادة أيضًا من توفير استهلاك البطارية.

وللتعامل مع التأثيرات النفسية وتأثير الضوء الأزرق، يُنصح بتخصيص مكان لشحن الهاتف خارج غرفة النوم. فهذه الخطوة تخلق فصلاً ماديًا بين الجهاز وبيئة النوم، وتُعزز فكرة أن غرفة النوم مخصصة للراحة والاسترخاء فقط.

كما أن استخدام منبه تقليدي يُلغي الحاجة إلى إبقاء الهاتف بجوار السرير، ما يدعم هدف إنشاء بيئة نوم خالية من الأجهزة التقنية.

كما أن الالتزام بروتين يومي ثابت يتضمن إبعاد الهاتف قبل النوم بساعة واحدة على الأقل يساعد الجسم على بدء دورة إنتاج الميلاتونين بصورة طبيعية، ما يساهم في الحصول على نوم أفضل وأكثر راحة.