

# درمانگاه لولوهای خوابالو

## گوشی خاموش! زندگی روشن!

### گوشی‌ها را قال بگذاریم و با دوستان بازی کنیم

در سراسر جهان، انجمن‌هایی برای آگاهی بچه‌ها از خطرات استفاده‌ی نادرست از گوشی‌ها وجود دارد. بعضی از کشورها می‌گویند بچه‌ها تا کلاس هشتم نباید به طرف گوشی‌های هوشمند بروند. کشورهایی هم هستند که می‌گویند بچه‌ها باید از تکنولوژی دور باشند و هرچه بیشتر به طبیعت نزدیک بمانند. ارتباط واقعی با دوستان، بسیار بهتر از ارتباط مجازی است. بچه‌ها برای رشد جسم و ذهنشان احتیاج به بازی، تحرک، دوستی و ارتباط رو در رو دارند. استفاده‌ی نادرست و بیش از اندازه از گوشی، سلامت چشم، گوش و دیگر قسمت‌های بدن ما را تهدید می‌کند. استفاده‌ی بی‌اندازه از گوشی و قطع ارتباط ما با دنیای واقعی، از ما لولوهای خسته و غمگین می‌سازد. همان موجودات خیالی ترسناک که زنده‌اند اما زندگی نمی‌کنند.



### چشم‌ها را به مهمانی واقعیت ببریم

نور زیاد، فاصله‌ی نزدیک و استفاده‌ی طولانی‌مدت از گوشی باعث خستگی چشم، تاری دید و حتی آسیب‌های جدی‌تر می‌شود. مراقبت از چشم‌ها هنگام کار با گوشی اهمیت زیادی دارد. بهتر است زیبایی‌های دنیای واقعی را با چشم‌هایمان ببینیم نه صفحه‌ی گوشی!

### دور از جان شما!

نور آبی بخشی از نورهای مرئی است که انرژی بیشتری نسبت به رنگ‌های دیگر دارد. نور آبی به‌طور طبیعی در نور خورشید وجود دارد و روزها به ما کمک می‌کند تا بیدار و هوشیار باشیم. اما مشکل از جایی آغاز می‌شود که ما این نور را شب‌ها و آن هم از صفحه‌ی گوشی دریافت کنیم.

نور صفحه‌ی نمایش گوشی‌ها از نوع آبی است. این نور می‌تواند باعث خستگی و خشکی چشم شود. تماس طولانی با این نور، علائمی مانند سوزش، تاری دید و سردرد ایجاد می‌کند. این نور باعث اختلال در خواب و پس از آن، باعث بیماری‌های دیگر می‌شود. مغز ما شب‌ها هورمونی به نام «ملاتونین» ترشح می‌کند که باعث می‌شود خوابمان بیاید. نور آبی جلوی ترشح این هورمون را می‌گیرد. نتیجه چیست؟ بله... یکی از نشانه‌های لولوشدن، بی‌خوابی است. دور از جان شما!





## دوست داشتنی‌ترین درمانگاه جهان

به درمانگاه ترک استفاده‌ی بی‌اندازه از گوشی خوش آمدید. این درمانگاه با همه‌ی درمانگاه‌های جهان تفاوت دارد. اینجا پر از چیزهای دوست‌داشتنی و واقعی است. حتی زامبی‌های مجازی هم اینجا درمان می‌شوند!

- ❖ تا جایی که می‌توانید، به جای استفاده از گوشی به سراغ کارها و سرگرمی‌های دیگر بروید. بازی‌ها، کتاب‌ها، مجله‌ها، کارهای هنری و همه‌ی فعالیت‌های خوب، منتظر شما هستند.
- ❖ گوشی را دو ساعت پیش از خواب خاموش کنید. این کار، چرخه‌ی طبیعی خواب را حفظ می‌کند.
- ❖ استفاده‌ی روزانه از گوشی را به کمترین حد برسانید.
- ❖ بعد از هر ۲۰ دقیقه استفاده از گوشی، دو ساعت به کارهای بدون گوشی بپردازید.
- ❖ استفاده از گوشی در تاریکی، فشار بیشتری به چشم وارد می‌کند. بهتر است همیشه یک نور ملایم در محیط وجود داشته باشد.
- ❖ برای استفاده از گوشی، گزینه‌ی فیلتر نور آبی را در تنظیمات آن فعال کنید.
- ❖ یادمان نرود که زیاد پلک بزنییم. نگاه‌کردن طولانی‌مدت به گوشی باعث کاهش پلک‌زدن و خشکی چشم می‌شود.



## جبهه ابزار مراقبت از گوش

### دست‌آزاد و دوگوشی، نزدیک اما نامهربان

- ❖ موسیقی و هر چیز دیگر را از بلندگو بشنوید.
- ❖ اگر دست‌آزاد یا دوگوشی دارید، صدا را کم کنید.
- ❖ مدت کمی از دست‌آزاد یا دوگوشی استفاده کنید. به گوش‌هایتان استراحت بدهید.
- ❖ به صداهای طبیعت گوش فرا دهید.
- ❖ دوگوشی‌های روگوشی فشار کمتری به گوش وارد می‌کنند. آن‌ها از دست‌آزادهای داخل‌گوشی مناسب‌ترند.
- ❖ بهتر است دست‌آزاد را فقط در یک گوش قرار دهید و بعد از مدتی آن را در گوش دیگر بگذارید.
- ❖ اگر وزوز، درد یا احساس گرفتگی در گوش دارید، به بزرگ‌ترها اطلاع دهید.

### نشانه‌های یک لولوی مجازی

- ✓ چشم‌های خسته و بی‌رمق
- ✓ گردن خمیده
- ✓ ناتوانی در ارتباط مناسب با دیگران
- ✓ واکنش دیر هنگام به اتفاقات
- ✓ تنبلی و بی‌تحرکی
- ✓ رفتار عصبی و پرخاشگرانه
- ✓ احساسات ضعیف
- ✓ بی‌حوصلگی

