

Texnologiyanın sürətli inkişafı ilə smartfon, planşet və kompüter kimi cihazlardan istifadə həyatımızını ayrılmaz hissəsinə çevrilib. Bu cihazlar, sadəcə, ünsiyyət vasitəsi deyil, məlumat axınına əlçatanlıq yaradan və müxtəlif proqramlar sayəsində həyatımızı asanlaşdıran vacib alətlərdir. İnsanlar smartfonlar vasitəsilə sosial şəbəkələrdə ünsiyyət qurur, məlumat alır və hətta sağlamlıqlarını izləyirlər. Lakin bu cihazlar həyatımızı keyfiyyətcə yaxşılaşdırdığı kimi, sağlamlığımıza da mənfi təsir göstərir.

Yatmadan əvvəl sosial mediada zaman keçirmək, mesajlaşmaq və ya video izləmək bir çoxumuz üçün gecə vərdişlərinə çevrilib. Bəzi insanlar gecələr telefonunu olindən buraxmaqda çətinlik çəkir, bəziləri isə bilərəkdən özlərini yuxudan məhrum edirlər. Mütəxəssislər xəbərdarlıq edirlər ki, bu vəziyyət yuxusuzluq yaratmaqla yanaşı, narahat yatmağa, ümumilikdə, sağalmayan ağır fəsadlara səbəb ola bilər.

Müsahibimiz “Medistyle hospital”ın nevroloqu Aslan Əlizadə yuxunun insan orqanizmi üçün əhəmiyyətindən bəhs etdi:

əlaqələrin zəifləməsinə gətirib çıxarır. Bəzi insanlar həftə ərzində yaranan yuxu tələbatını istirahət günlərində çox yatmaqla kompensasiya etməyə çalışır. Lakin bu, həftə stresini aradan qaldırmır, sadəcə, ağrıkəsici dərman qəbuluna bənzəyir, əsl problem isə həll olunmamış qalır.

Həkim gecə yarıyadək telefonda vaxt keçirənlərdə “bioloji saat”ın pozulma ehtimalının çox olduğunu dedi:

– Elektron cihazların yaydığı süni işıq bədənimizin yuxu və oyanma dövrünü tənzimləyən bioloji saatına (sirkad ritmə) mən-



Gecə yarıyadək ayrıla bilmədiyimiz elektron cihazlar buna imkan verirmi?

– İlk növbədə, onu qeyd edim ki, yuxu insan orqanizminin fiziki və ruhi sağlamlığında mühüm əhəmiyyət kəsb edən vacib bioloji proseslərdən biridir. İnsan həyatının təxminən üçdəbiri yuxu vəziyyətində keçir. Yuxunun fizioloji funksiyalarına insan orqanizminin yenilənməsi, enerjini qoruma, yaşlanma prosesinə qarşı davamlılıq, önəmli beyin bölgələrinin müdafiəsi, sinir hüceyrələrinin funksional bütövlüyünün qorunması aiddir. Yuxuda olarkən orqanizmdə maddələr mübadiləsi və əzələ tonusunun aktivliyi azalır, sinir sisteminin fəaliyyətində isə ləngimələr baş verir.

Bütün bu proseslər gündəlik əqli və fiziki yorğunluğun aradan qalxması üçün vacibdir. Ümumiyyətlə, yuxu sadəcə, istirahət deyil, həm də beynin fəaliyyətində önəmli mərhələdir. Belə ki, insan yatarkən gün ərzində beyində toplanmış informasiyanın təhlili və emalı gedir. Beynin informasiya çoxluğundan azad olub yeni günə gümrah başlaması məhz keyfiyyətli yuxudan asılıdır. Bu proses həm də insanın ümumi psixi vəziyyətini normada saxlayır.

Elektron cihazlardan həddindən artıq istifadənin beynə vurduğu zərərlərdən danışan nevroloq, uzunmüddətli yuxusuzluğun fəsadlarına da toxundu:

– İnsan bir gün yatmadıqda, ilk olaraq, beyində qərarvermə və nəticələrin qiymətləndirilməsini yerinə yetirən funksional əlaqələr zəifləyir, bu da özünüidarəetmə qabiliyyətini aşağı salır. Ardınca yorğunluq və reaksiya ləngiməsi artmağa başlayır ki, bu, ətraf mühiti qavrama qabiliyyətinə mənfi təsir göstərir. Yuxusuz keçən ikinci gecədən sonra orqanizmdə qlükoza metabolizmi və immun sistemdə pozuntular meydana çıxır. Üçüncü yuxusuz gecə isə artıq hallüsinasiyalarla müşahidə edilir.

Həkim yatmadan əvvəl rəqəmsal cihazlardan uzunmüddətli istifadənin yuxu keyfiyyətinə təsirlərindən danışdı:

– Yuxu iki fazadan ibarətdir: REM (Rapid Eye Movement – Sürətli Göz Hərəkəti) və NREM (Non-Rapid Eye Movement – Yavaş Göz Hərəkəti) yuxu. NREM fazasının üç mərhələsi var. İlk iki mərhələ yüngül yuxu, sonuncu mərhələ isə dərin və ya yavaş dalğa yuxusu olaraq adlandırılır. NREM və REM fazaları gecə ərzində dövrü şəkildə 4-5 dəfə təkrarlanır. Ən vacib fəazalardan biri REM mərhələsidir. REM fazası isə kiçik amplitudlu və yüksək tezlikli olması səbəbi ilə oyanıqlığa bənzəyir. REM yuxusu oyanıqlıqdan əzələ tonusunun itməsi, sürətli göz hərəkətləri, tənəffüs və ürək ritminin pozulması kimi avtonom simptomlarla fərqlənir. Bu mərhələdə beyin gün ərzində toplanmış məlumatları emal edir və yaddaşa ötürür.

Yatmadan əvvəl smartfondan istifadə REM yuxusunun müddətini kəskin şəkildə azaldır. Smartfon ekranlarından yayılan mavi işıq yuxu nizamının qorunmasında vacib rol oynayan melatonin hormonunun ifrazına mane olur ki, bu həm yuxuya getmə müddətini uzadır, həm də dərin yuxu mərhələlərinin qısalmasına gətirib çıxarır. Beyin gecələr bu işığa məruz qaldıqda hələ də gündüz olduğunu düşünür və melatoninin ifrazını dayandırır. Bu isə gün ərzində yorğunluğa, diqqət çatışmazlığına, iş qabiliyyətinin azalmasına və emosional gərginliyə səbəb olur.

Aslan Əlizadə rəqəmsal cihazların həm də ruhi pozğunluğa səbəb olduğunu söylədi:

– Telefon istifadəsi həm şüa, həm də zehni yüklənmə səbəbindən beyni daim oyaq saxlayır. Sosial mediadakı maraqlı videolar və ya oyunlar beyində dopaminin (motivasiya hormonu) ifrazını stimullaşdırır. Hər yeni məlumat beynimizi daha çox informasiya qəbuluna təşviq etməklə “psixoloji ayıqlıq” yaradır və bu, orqanizmin istirahət rejiminə keçməsinə mane olur.

Bundan əlavə, yatmadan əvvəl aldığımız hər hansı bəd xəbər həyəcanlanma səviyyəsini artırır. Bu da bədənin “özünümüdafiə” rejiminə keçməsinə və beyində neyronlararası



fi təsir edir. Belə ki, gözdəki fotoreseptorlar mavi işığa çox həssasdır və bu dalğa uzunluğunu gündüz işığı kimi qəbul edir. Nəticədə, beyindəki epifiz vəzi qaranlıqda ifraz etməli olduğu melatonin hormonunun (yuxu hormonu) istehsalını azaldır. Melatonin səviyyəsinin azalması yuxuya getməyə mane olaraq dərin yuxu fazasının müddətini azaldır. Bioloji saatımız maddələr mübadiləsini, bədən istiliyini və kortizol kimi stres hormonlarının səviyyəsini tənzimləyir.

Gecələr elektron cihazların yaydığı işığa məruz qalmaq daxili saatın mərhələli şəkildə sıradan çıxmasına səbəb olur ki, bu da xroniki yorğunluq, depressiya, diqqətin yayınnması kimi problemlərə gətirib çıxarır. Bundan əlavə, bədən istirahət mərhələsinə keçə bilmədiyindən hüceyrələrin bərpası və immun sisteminin gücləndirilməsi prosesləri də zəifləyir. Bu zərəri minimuma endirmək üçün yataq otağını tamamilə qaranlıq saxlamaq tövsiyə olunur.

Müsahibimiz sonda normal yuxunu necə nizamlamağın yollarını izah etdi:

– Yuxu rejimini sabit saxlamaq üçün hər kəs individual olaraq özünüəyğun qrafik tərtib etməlidir. Yatmadan 1 və ya 2 saat əvvəl smartfonları kənara qoymaq ən optimal variantdır. Əgər bu mümkün deyilsə, ekran parlaqlığının minimuma endirilməsi tövsiyə edilir. Səhər yuxudan oyandıqdan sonra ən azı 1-2 saat elektron cihazlardan istifadə etmək tövsiyə olunmur, çünki beynin ən aktiv olduğu dövr bu saatlara təsadüf edir. Bu müddət ərzində smartfonlardan aldıqca bir çox informasiyalar beynin daha tez yorulmasına və performansının zəifləməsinə səbəb olur. Əgər yuxu gigiyenasına düzgün riayət edilməsinə baxmayaraq, bir ay ərzində yuxusuzluq şikayətləri davam edərsə, mütləq həkimə müraciət edilməlidir.

Qeyd edək ki, elektron cihazların insan beyninə təsiri müasir elmi-tədqiqatlarda ən çox diqqətçəkən mövzulardan biridir. Son illərdə aparılan müxtəlif tədqiqatlar göstərir ki, bu cihazlarla daimi təmas beynimizin həm strukturunda, həm də funksional fəaliyyətində dərin izlər qoyur. Araşdırmalara görə, xroniki yuxu çatışmazlığı olanlarda ürək-damar sistemi xəstəlikləri, depressiya, şəkərli diabet və piylənmə ehtimalı kəskin artır, ölüm riski isə 10 faiz çoxalır.

Amerikalı elm adamları sübut ediblər ki, ekran qarşısında uzun zaman keçirmək xüsusilə uşaqlarda və yeniyetmələrdə beynin qərar qəbul etmək, diqqət toplamaq və emosiyaları idarə etmək funksiyalarından cavabdeh olan prefrontal korteks adlanan hissəsinin inkişafına birbaşa təsir göstərir. Bu isə bəzi hallarda impulsiv davranışların artmasına və sosial bacarıqların zəifləməsinə səbəb olur.

Göründüyü kimi, smartfonlar təkcə zamanımızı deyil, sağlamlığımız üçün vacib olan yuxumuzu da “oğurlayır”. Günün yorğunluğunu aradan qaldırmaq üçün istifadə etdiyimiz, əyləncə vasitəsi kimi gördüyümüz bu cihazlar əslində bizi xroniki yorğunluğa məhkum edir. Unutmayaq ki, ekran qarşısında keçirdiyimiz hər əlavə saat yuxu rahatlığımızı “oğurlayaraq” ömrümüzü qısaldır.

Elenora HƏSƏNOVA
XQ