

Приложение № 2

Поменьше компьютеров и гаджетов!

Чрезмерное использование смартфонов и компьютеров может вызвать переутомление мозга, что приведет к развитию деменции и депрессии, об этом сообщает Nikkei Style со ссылкой на мнение японских ученых.

По словам директора клиники памяти "Окумура" нейрохирурга Аюми Окумуры, в последнее время увеличилось количество случаев "нарушения памяти" у людей.

При этом такой диагноз ставят не только пожилым людям. В категории риска находятся лица от 30 до 60 лет. Именно они чаще

пользуются компьютерами и смартфонами, перегружая свой мозг информацией. "Когда количество вводимой информации увеличивается, мозг не справляется с обработкой и превращается в свалку", – рассказал Окумура.

Чтобы избежать этого, врачи советуют обязательно давать мозгу отдых, сокращать время пользования девайсами, а также хорошо высыпаться. Полезен и краткий 15-минутный сон во время обеденного перерыва. Кроме того, специалисты рекомендуют не пользоваться гаджетами во время еды.

Ранее стало известно, что использование современных гаджетов ведет к мышечной гипотрофии, проблеме сухого глаза и близорукости, однако на развитие онкологических заболеваний мобильные телефоны и планшеты никак не влияют.

