

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ НА СУЧАСНУ ЛЮДИНУ

*Шаповалова А.М., студентка (гр. КП-51, ФПМ КПІ ім. Ігоря Сікорського);
Луц Т.Є., ст. вик. (каф. ОППЦБ КПІ ім. Ігоря Сікорського)*

XXI століття – століття бурхливого розвитку науки, техніки та високих технологій. Формується сучасне інформаційне суспільство, якому властиві риси глибоких знань, високої динаміки розвитку, передового виробництва, усебічного розвитку особистості. Разом із появою нових технологій змінюється і суспільне життя кожної людини. У родинях, вдома використовуються сучасні побутові прилади, широкоформатні телевізори, комп'ютери із програмним забезпеченням останньої оновленої версії, тощо. Але найбільший вплив на повсякденне життя сучасної людини створила поява мобільних телефонів із багатьма функціями. Часто телефон заміняє молоді багато різних гаджетів. Наприклад, фотографування – новітні смартфони впораються із цією задачею не гірше, ніж самі фотоапарати. Нині для отримання якісної професійної фотокартки достатнього правильного освітлення, умілих рук та мобільного телефону із гарною камерою. Також можна часто зустріти випадки, коли телефон замінює книжку, бібліотеку, музичний програвач та навіть співрозмовника. У наш час важко уявити підлітка, в якого не було б мобільного телефону. Більше того, дехто має їх аж по декілька і носить їх завжди із собою. Що ж стосується впливу використання мобільного телефону на сучасну людину? У даній роботі будуть розглянуті такі підпункти на цю тему:

- вплив на здоров'я людини;
- культура спілкування;
- залежність від електронного гаджету.

Вплив на здоров'я людини

Мобільний телефон – це джерело постійного надвисокочастотного випромінювання, за допомогою якого і здійснюється зв'язок. Це випромінювання пригнічує тонкі електромагнітні імпульси клітин живих організмів. Найнебезпечнішою частиною цих апаратів є антена, саме вона продукує хвилі надвисоких частот. Вони шкідливі тим, що нагрівають організм «зсередини» на клітинному рівні. Особливо від цього потерпають ті частини тіла, які не омиваються кров'ю, а відтак залишаються поза системою терморегуляції організму. Зокрема, кришталік ока. Від внутрішнього перегрівання він руйнується і мутніє. Це проявляється різзю в очах і шумом у голові. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, користування мобільним телефоном понад 1 годину на день помітно погіршує зір та слух. [1]

Також японські медики висунули припущення, що випромінювання мобільних телефонів може пробудити антигени, які спричиняють алергійні реакції. Особливо це стосується людей, схильних до алергії. Шведські вчені після проведення досліджень людей, які користуються мобільним телефоном понад 10 років, дійшли висновку, що в них у 4 рази вищий ризик виникнення

пухлин вуха. У лабораторних умовах вивчали наслідки дії на тварин і людей електромагнітних полів, подібних до тих, які генерують сотові телефони. Вони зафіксували ріст генних мутацій, до того ж в такому обсязі, з яким сама клітина не могла впоратися [1]. Міністерство охорони здоров'я Великобританії протягом декількох років проводила дослідження з пацюками. Медики дійшли висновку - мобільні телефони негативно позначаються на пам'яті. У досвіді взяло участь дві групи щурів. Одна жила «ізолюваною» життям (ніяких електромагнітних випромінювань), а інша група - піддавалася випромінювань від комунікаційних пристроїв протягом двох годин в день протягом року. Один раз на місяць медики перевіряли здатності обох груп. До кінця експерименту, друга група щурів дуже погано орієнтувалася на давно знайомій їм місцевості [2].

Треба врахувати і те, що постійні розмови телефоном спричиняють також перенапруження м'язів, запалення сухожилів, зміщення хребців. Адже тіло перебуває в неприродному для нього положенні, фіксуючи трубку біля вуха. Проте не всі однаково сприймають випромінювання від мобільних телефонів. Є підвищена, знижена і середня радіочутливість. Більшість людей – до 80%, належать до середньої групи. Решта або до підвищеної або до зниженої чутливості. Люди зі зниженою радіочутливістю можуть жодним чином не реагувати на потужне випромінювання, тоді як з підвищеною – відчутти втому й головокружіння вже після однієї телефонної розмови [1]. Цікаво навіть те, що більшість людей, які спілкуються більше двох годин на день по мобільному телефону відчують періодично головні болі, запаморочення, провали в пам'яті, тощо. Тому мобільними телефонами, бажано, користуватися виключно в окремих випадках. Найкраще віддати перевагу стаціонарним телефонам [2].

Поради щодо користування мобільним телефоном:

1. Обмежити час та частоту користування мобільним телефоном.
2. Із особливою обережністю давати мобільний апарат на користування дітям, вагітним та групам людей, які знаходяться у зоні ризику або мають підвищену чутливість.
3. Не користуватися мобільним телефоном у місцях із поганим рівнем сигналу або в місцях, що знаходяться на великій відстані від базової станції оператора.
4. Вимикати телефон перед сном, якщо він лежатиме неподалік від Вас усю ніч.
5. Не підносити до вуха телефон, коли ще йде з'єднання із мережею.
6. Не носити телефон поряд із тілом (у кишені штанів, у руці або на шії). Краще класти його до сумки або портмоне.
7. Вимикати телефон під час грози, оскільки він є гарним провідником.

Культура спілкування

Мобільний телефон нині є неодмінним атрибутом кожної ділової людини. Послугуючись ним, треба дотримуватися певних етичних норм, щоб не створювати незручностей для інших [3].

Іноді зустрічаємо людей, що не вміють поводити себе коректно під час

телефонної розмови, порушують правила етичних норм та заважають оточуючим.

Нижче наведемо правила, якими необхідно керуватися, якщо Ви користуєтеся мобільним телефоном:

1. Відмовитися від розмов у громадському транспорті. Своїми емоційними фразами Ви можете відволікти водія від керування транспортним засобом і навіть спричинити ДТП. Також варто враховувати, що усю інформацію, яку Ви повідомляєте своєму співрозмовнику по телефону, чутимуть усі оточуючі Вас пасажери. Це може заважати і їм також.

2. Не розмовляти по телефону, перебуваючи за кермом автомобіля, це відволікає Вашу увагу і заборонено законом.

3. Не користуватися мобільним телефоном під час перегляду спектаклю, кінофільму, на концертах, конференціях, під час нарад та навчальних занять.

4. Не класти телефон на стіл під час ділової зустрічі, у кав'ярні та аудиторії, щоб не засвідчити неповаги до співрозмовника чи викладача.

5. Якщо вхідний дзвінок все-таки перервав бесіду, треба якнайшвидше закінчити розмову по телефону і на час розмови відійти або вийти взагалі.

6. Не розмовляти голосно по телефону на вулиці.

Залежність від мобільного телефону

Чи можливе життя сучасної людини без мобільного телефону? Як не дивно, деякі люди цілком спокійно без них обходяться. Але для більшості справжня катастрофа – забути мобільний телефон вдома, вибігаючи зранку на роботу. День, який пройшов без телефону, вважається втраченим даремно, а вже скільки нервів витрачено, скільки потрібних дзвінків пропущено, скільки пліток від друзів пройшло повз – і не злічити.

Не меншу паніку викликає і раптове вимкнення телефону (розрядилася батарея). Залишитися без зв'язку – що може бути гірше? Телефон завжди під рукою – в дорозі у кишені, під час сну під подушкою, на кухні під час обіду і навіть у ванній кімнаті та туалеті. А опинитися поза «зони покриття» – і зовсім катастрофа, яка загрожує нервовим зривом.

Усі ці явища вже проаналізовані та мають назву – номофобія, хвороба залежності від телефона. Згідно зі статистикою, номофобією хворіє кожна сьома людина у країні з розвиненою цивілізацією. Номофобія вже давно визнана всіма фахівцями світу залежністю, схожою з алкоголізмом, наркоманією і ігromанією. Вона навіть включена до списку реабілітаційних програм у багатьох центрах допомоги залежним людям. Звичайно, залежність від телефону не посадить Вашу печінку і не вб'є легені, але її «токсичний» ефект поширюється на свідомість людини і його взаємини з реальним світом [4].

Способи боротьби із цією хворобою:

- Кожного дня вимикати телефон на декілька годин, щоб відпочити від дзвінків та повідомлень;

- Частіше вибиратися до місць, де погане покриття зв'язку. Ви просто не зможете користуватися повноцінно телефоном і тим самим дасте собі шанс спокійно відпочити та провести час із користю і без відволікань;

- Не купувати телефон маленьким дітям;

- Користуватися телефоном лише тоді, коли це необхідно;

- Класти телефон якнайдалі від того місця, де будете спати, або взагалі вимикати його на ніч;

- Не носити телефон із собою по квартирі увесь час.

Отже, ми дійшли до висновку, що користування мобільними телефонами, безумовно, може нанести значну шкоду і людському організму і психіці, а також погіршити соціальні взаємовідносини. Проте не варто недооцінювати усі переваги цієї чудової інноваційної речі. Вона і справді покращує і полегшує життя багатьом людям, робить спілкування можливим із будь-якої точки світу у який завгодно час доби, виконує багато корисних функцій. Тож, підсумовуючи, отримали: відмовлятися від користування мобільним телефоном сучасній людині не варто, проте важливо розуміти усю шкоду цього гаджету та обмежуватися певними рамками у користуванні ним задля уникнення проблем.

Література

1. Шкідливий вплив мобільних телефонів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://suzirya.org.ua/article.php?cat=1&id=16>

2. Вплив мобільних телефонів на організм людини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.kitgsm.com.ua/stati/vpliv-mobilnix-telefoniv-na-organizm-lyudini.html>

3. Етичні питання використання мобільний телефонів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://pidruchniki.com/1228112839495/dokumentoznavstvo/z6_etichni_pitannya_vikoristannya_mobilniy_telefoniv

4. Залежність від телефону, або номофобія – хвороба 21 століття [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://owoman.com.ua/zalezhnist-vid-telefonu-abo-nomofobiya-hvoroba-21-stolittya.html>