Многие из нас сталкивались с тем, что стоит на пол часика прилечь в постель со своим телефоном, в спокойной обстановке почитать, проверить новостную ленту или посмотреть видео, как незаметно проходит полночи, а спать все еще совершенно не хочется. Доказано, что распространенная привычка пользоваться мобильными гаджетами перед сном может существенно влиять на качество сна и на здоровье в целом.

Эксперты утверждают, что чтобы избежать бессонницы, нужно прекращать использовать любые гаджеты минимум за час до сна, но мало кто в действительности придерживается этой рекомендации. В этой статье мы рассмотрим основные причины того, почему телефон вызывают бессонницу, и почему все же стоит отказаться от использования гаджетов перед сном.

**Социальные сети мешают настроиться на сон**

Можно сказать, что активность в социальных сетях в какой-то мере приравнивается к активности физической. Неприятные или наоборот, слишком радостные новости, просмотр шокирующих видео и увлеченные баталии в онлайн-играх существенно увеличивают частоту сердечных сокращений. И такая активность сердца в то время, как ему положено отдыхать, естественно, не идет на пользу организму.

Даже если вам удастся отвлечься от социальных медиа, и вы захотите просто почитать со смартфона книгу или посмотреть что-то успокаивающее, такая деятельность все равно будет утомлять глаза. К тому же, листая телефон мы часто незаметно для себя занимаем крайне неудобные позы, которые потом приводят к появлению мигреней, напряжения и боли в мышцах.

**Мобильный телефон нарушает выработку мелатонина**

Свечение экрана смартфона даже самой последней модели снижает выработка гормона, который отвечает за распознавание суточных ритмов – мелатонина. Вследствие этого организм перестает чувствовать, когда пора ложиться спать, а когда - бодрствовать. Из-за этого происходит нарушения режима сна, человек долго не чувствует желания ложиться спать, и возникает такое явление как бессонница.

**Из-за бессонницы тело быстрее стареет**

Наша кожа восстанавливается только во время ночного сна. Именно ночью происходит обновление всех клеток, и в организме вырабатывается коллаген. Если сон нарушен, кожа не успевает восстановиться. И тогда на следующий день она выглядит тусклой и непривлекательной, появляются морщинки и высыпания, а организм в целом начинает стареть быстрее.

**Ночью возрастает аппетит**

Во время ночного бодрствования очень тяжело сдержаться и не перекусить чем-нибудь. Иногда такие перекусы перерастают в полноценные приемы пищи. Помимо этого, обмен веществ ночью тоже замедлен, и поэтому вредная пища усваивается еще хуже. Это приводит к тому, что люди, подверженные привычке проводит ночи напролет в своих телефонах, намного быстрее набирают вес.

Американские ученые провели опрос и установили, что примерно 63% людей предпочитают перед сном проводить время в различных гаджетах. А по различным данным от 50 до 90% молодых людей имеют те или иные проблемы со сном. Поэтому эксперты советуют, чтобы не сбивать свои внутренние часы, перед сном лучше избегать всего, что требует усиленной мозговой активности, и в первую очередь это - мобильные устройства.