

Išmanieji įrenginiai jau yra tapę neatsiejama mūsų gyvenimo dalimi - jais naudojames tiek darbo metu, tiek namuose pramogoms ar laisvalaikiui. Kita vertus, šiandien vis dažniau kalbama apie išmaniųjų įrenginių skleidžiamą mėlyną šviesą. Jos poveikis vartotojams gali sukelti padidėjusį akių nuovargį, išsausėjimą ar net nemigą. Nepaisant to, Lietuvoje ši problema vis dar nėra pakankamai aptariama: 57 proc. šalies gyventojų nekreipia dėmesio į ekranų skleidžiamą mėlyną šviesą, o net penktadalis - 19 proc. - apskritai nežino, kas tai yra. Tokią statistiką parodė „Huawei“ užsakymu atlikta reprezentatyvi „Spinter tyrimų“ šalies gyventojų apklausa.

Remiantis apklausa, renkantis išmaniuosius įrenginius į jų skleidžiamą mėlyną šviesą dėmesį atkreipia vos 9 proc. apklaustųjų. 15 proc. Lietuvos gyventojų taip pat atkreipia dėmesį į mėlyną šviesą, bet jiems tai nėra esminis kriterijus renkantis naują įrenginį.

Apie grėsmę žino, bet numoja ranka

Kaip pastebi Urtė Eidžiūnaitė, „Huawei“ produktų mokymų vadovė Lietuvoje, didžiausią susirūpinimą kelia būtent abejingoji visuomenės dalis.

„Mėlyna šviesa - elektromagnetiniame spektre arčiausiai ultravioletinių spindulių esanti regima šviesa. Akivaizdu, kad apie ultravioletinių spindulių žalą regai žino daugelis, bet pamirštama, kad mėlynos šviesos šaltiniai yra daugelyje mus supančių ekranų - nuo televizoriaus iki nešiojamojo kompiuterio. Todėl labiausiai neraminanti apklausos dalis yra net 57 proc. apklaustųjų, kurie žino apie ekranų skleidžiamą šviesą, bet nekreipia į ją dėmesio. Toks požiūris neramina ir todėl, kad perštint akims ar negalint naktį užmigti, dažnai pradedama ieškoti ligų ar simptomų, bet tai gali būti tiesiog per ilgo žiūrėjimo į ekranus padariniai“, - išskiria U. Eidžiūnaitė.

Ekspertė taip pat atkreipia dėmesį į tai, kad statistiškai apie mėlyną šviesą ir jos poveikį žino jaunesni apklausos dalyviai (18-35 metų amžiaus grupė). Tuo metu apie mėlyną ekranų šviesą nežino visai arba nekreipia į ją dėmesio dažniau vyresni šalies gyventojai (56 metai ir daugiau).

Apsisaugoti lengviau nei atrodo

Pasak U. Eidžiūnaitės, tam, kad sumažintume mėlynos ekranų šviesos poveikį mums tereikia išsiugdyti tam tikrus įpročius.

„Apie mėlynos ekranų šviesos poveikį mums žinoma jau kurį laiką, todėl šiandien turime ir ne vieną būdą, kaip šį poveikį slopinti. Pirmiausiai, reikėtų prisiminti, kad daugiausiai įtakos mūsų savijautai bei sveikatai turi ne patys įrenginiai, o tai, kiek laiko mes prie jų praleidžiame. Jei su išmaniaisiais įrenginiais dirbame kiaušų dieną, o vėliau pramogaujame ištisą naktį – patys sau kenkiame. Norint, kad ekranų skleidžiamos mėlynos šviesos poveikis būtų mažesnis, svarbu dirbant su skirtingais įrenginiais daryti pertraukas, nepiktnaudžiauti jais prieš miegą ar vos pramerkus akis iš ryto. Kitas ne mažiau reikšmingas patarimas – visuomet kreipti dėmesį į tai, ar jūsų perkami įrenginiai šią šviesą riboja ar sumažina. Pavyzdžiui, naujasis planšetinis kompiuteris „Huawei MatePad 11“ buvo įvertintas net dvigubu „TÜV Rheinland“ sertifikatu, kuris užtikrina, jog šio įrenginio skleidžiama mėlyna šviesa yra nuslopinta ir palengvina krūvį akims. Galiausiai, naudojantis išmaniaisiais įrenginiais, reikėtų atidžiau stebėti save ir pajutus, kad pavargome bei norime poilsio – daryti reguliarias pertraukas“, – teigia U. Eidžiūnaitė.

