

ELEKTRON GADJETLARNING INSON ORGANIZMIGA TA`SIRI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18264413>

Turayeva Umida

*Toshkent kimyo xalqaro universiteti
Pediatriya fakulteti 2-bosqich talabasi*

Annotatsiya

Ushbu _____ adabiyotlar sharhida elektron gadjetlar (telefon, planshet, kompyuter, televizor) ning inson organizmiga fiziologik va psixologik ta`siri tahlil qilinadi. Maqolada ko`z muammolari, bosh og`rig`i, uyqu buzilishi, diqqat sustligi va ruhiy holatga ta`siri kabi muammolar ko`rib chiqiladi. Shuningdek, gadjetlardan xavfsiz foydalanish bo`yicha tavsiyalar ham berilgan. Maqola zamonaviy texnologiyalar va ularning salomatlikka ta`sirini o`rganishga qaratilgan.

Kalit so`zlar

gadjetomaniya, gadjetlar, sirkadial ritm, elektromagnit nurlanish, melatonin

Tadqiqot dolzarbligi.

Gadjetomaniya. Gadjetga qaramlik - bu zamonaviy jamiyatning giyohvandligi. Gadjetga qaramlik tushunchasi zamonaviy dunyoga nisbatan yangi. Nomidan ko`rinib turibdiki, bu texnologik gadjetlardan (smartfonlar, planshetlar va boshqa

raqamli qurilmalar) foydalanishga qaramlik.

Maniya - biror narsaga bo`lgan cheksiz istak. Bunday holda, zamonaviy odamlar o`zlarining texnologik hamrohlarisiz deyarli yashay olmaydilar va ko`p vaqtlarini ulardan foydalanishga sarflaydilar.

Hozirda bolalar ko`p vaqtlarini elektron gadjetlarda o`tkazishmoqda, bu esa bolalarda elektronlarga nisbatan qaramlikni keltirib chiqarishi mumkin. Kompyuter o'yinlari va ilovalari bu ishtiyoq bilan oziqlanadi. Ular odamlarni jalb qilish uchun yaratilgan, ammo ularda aniq maqsad yo`q. Ular mukofotlarga tayanadi: siz darajalarni bajarishingiz, topshiriqlarni bajarishingiz yoki sovrinlar va virtual stikerlarni yutib olish uchun ma'lum elementlarni to'plashingiz kerak. Hatto ta'lim dasturlari ham o'yinga asoslangan va rag'batlantirishni maksimal darajada oshiradi, shuning uchun bolalar tezda bog'lanib qoladilar. Agar ota-ona bolaga butun bo'sh vaqtini kompyuter o'yinlari bilan o'tkazishga imkon bersa bu bolada diqqat susayishi, jismoniy faollik kamayib, uyqu tartibining buzilishiga olib

keladi. Kattalarda esa maniya rivojlanishining asosiy sabablari orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin. Haqiqatdan qochish, ijtimoiy mavqeidan norozilik. Misol uchun, ishdagi og'ir kundan keyin odam o'zining sevimli o'yiniga kirishi yoki ijtimoiy tarmoqlardagi yangiliklarni o'qishi mumkin. Asosiysi, ularni har kuni bezovta qiladigan dolzarb muammolardan chalg'itish. Gadgetlarga qaram bo'lgan odamlar deyarli o'z qurilmalarisiz ishlay olmaydilar va ko'p vaqtlarini ulardan foydalanish bilan o'tkazadilar. Hatto nomofobiya (telefon bilan xayrlashishdan qo'rqish: nomofobiya "mobil telefonsiz qolishdan qo'rqish" degan ma'noni anglatadi) deb nomlanuvchi gadgetga qaramlikning bir turi ham bor, bu mobil telefon foydalanuvchilarining 70 foiziga ta'sir qiladi. Gadgetga qaramlar gadgetlar haqida gap ketganda texnologik taraqqiyotga ham qaram bo'lishadi: ular o'zlarining pullarini, vaqtlarini, sog'lig'ini va umumiy farovonligini eng yangi texnologiyalarga sarflaydilar. Eng oddiy misol - eng yangi telefon modeliga egalik qilish istagi. Qurilmalar hayotni osonlashtiradi, lekin ulardan ortiqcha foydalanish salbiy oqibatlariga olib keladi. Bu zararlar ham shaxsga, ham butun jamiyatga ta'sir qiladi. Jamiyatga zarar: Katta avlod raqamli texnologiyalarga moslashishda qiynalmoqda, bu esa ularni yoshlar bilan muloqot qilishdan uzoqlashtiradi. Odamlar dialogni matnli xabarlar bilan almashtirib, kamroq gapiradilar. Elektr uzilishlari yoki Wi-Fi uzilishlari yordamsizlik hissini yaratadi. Firibgarlik, ma'lumotlarni o'g'irlash va hisobni buzish keng tarqalgan. Atrof-muhit muammolari: Eski gadgetlar zaharli moddalarni o'z ichiga oladi va atrof-muhitni ifloslantiradi. Elektron ishlab chiqarish noyob tuproq metallarini talab qiladi, bu esa ekotizimlarning yo'q qilinishiga olib keladi. Internetni quvvatlaydigan millionlab serverlar karbonat angidrid chiqindilarini ko'paytiradi, bu esa kognitiv funktsiyaning buzilishiga, tashvish va stressga olib keladi.

Maqsad.

Gadgetlarning inson jismoniy salomatligiga ta'siri.

-Mikroblar. Biz har doim telefonlarimizni o'zimiz bilan olib yuramiz. Ular ko'chada, hammomda, jamoat transportida - biz qayerga borsak ham yonimizda. Smartfonlarimiz yuzasida bakteriyalar va viruslar to'planib qoladi, ular osongina tanamizga tushishi mumkin.

- Matn bo'yin sindromi. Telefoningizga juda uzoq vaqt qarab turish bo'yin muskullarining zo'riqishiga, og'rig'iga yoki spazmlariga olib kelishi mumkin. Odamlar ko'pincha orqa, yelka va qo'lning pastki qismiga tarqaladigan asab og'rig'ini his qilishadi.

-Bo'yin og'rig'i. Og'riq telefonni quloq va yelka o'rtasida ushlab turganda qo'ng'iroq qilish natijasida paydo bo'lishi mumkin. Bu g'ayritabiiy pozitsiya bo'yin og'rig'iga olib kelishi mumkin.

- Uyquning buzilishi. Kechasi smartfondan foydalanish dam olish va uyquni buzadi, bu esa diabet, semizlik, yurak xastaligi va boshqa muammolarni keltirib chiqarishi mumkin. Quyosh va raqamli ekranlarimizdan keladigan ko'k nur kayfiyat va hushyorlikni oshiradi, xuddi quyosh chiqishi miyamizga uyg'onish vaqti kelganligi haqida signal beradi. Shunga qaramay, kechqurun ekranlardan ko'k nurning haddan tashqari ko'p ta'sir qilishi tanamizning sirkadiyalik ritmi deb nomlanuvchi tabiiy uyqu-uyg'onish siklini buzishi mumkin. Nur tanamizdagi uyqu gormoni - melatonin ishlab chiqarishni sekinlashtiradi

-Bosh barmog'ining cheklangan harakatchanligi. Bosh barmog'i egilgan holatda qoladi, uni to'g'rilamoqchi bo'lganida paydo bo'ladi. Bu bosh barmog'ining tendo (mushakni suyakka bog'laydigan pay)ni o'rab turgan qobiq qalinlashganda, tendoning erkin siljishiga to'sqinlik qilganda sodir bo'ladi. Mobil telefonda yozish yoki shunchaki mahkam ushlab turish bunga olib kelishi mumkin.

-Bosh barmoq artriti. Smartfonlar artritga olib kelishi haqida aniq dalil yo'q, lekin tez-tez yozishmalar xavfni oshiradi.

- Tibbiy asboblardan shovqin. Sizning smartfoningiz yurak stimulyatori yoki defibrilator va ba'zi eshitish vositalarining ishlashiga xalaqit berishi mumkin.

- Ko'rishning buzilishi. Agar siz telefoningizga uzoq vaqt qarasangiz nima bo'ladi? Smartfonlar chiqaradigan qisqaroq to'lqin uzunlikdagi ko'k chiroq ko'zingizni tezda charchatishi va og'riq keltirishi mumkin. Bu hatto shox pardaga (ko'zning old qismidagi shaffof linza) zarar etkazishi va ko'rishni buzishi mumkin.

Gadgetlar sabab kelib chiqadigan nohush holatlar ya'ni insonlarning jismoniy salomatligiga ta'siri haqida so'z yuritganimizda gadgetlarning ko'zga salbiy ta'siri e'tiborimizni tortadi. Avvalo, elektron qurilmalardan uzoq muddatli foydalanishning ko'zlarga ta'sirini tushunishimiz kerak. Elektron qurilmalarning ekranlari odatda ko'p miqdorda ko'k yorug'lik chiqaradi, bu bizning ko'rish qobiliyatimizga zarar yetkazishi mumkin. Ko'k nurning uzoq vaqt ta'sir qilishi ko'zning charchashiga va ko'rishning xiralashishiga olib kelishi mumkin va hatto quruq ko'zlar kabi ko'z kasalliklariga olib kelishi mumkin. Elektron qurilmalarni haddan tashqari ko'p ta'sir qilishi ko'z sog'ligimizga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkinligini bilishingiz mumkin. Shunday qilib, siz soatlab ijtimoiy tarmoqlarni aylanib chiqishda yoki eng so'nggi sevimli teleko'rsatuvingizga yopishib olishda yolg'iz emassiz, buning uchun ko'zlaringiz sizga rahmat aytmasligi mumkin :

1. Ko'zning charchashi

Biz ekranga uzoq vaqt qaraganimizda, ko'zlarimiz doimiy ravishda fokusni moslashtiradi. Bunday doimiy sozlash ko'z mushaklarini taranglashtiradi va ko'zning charchashiga olib keladi. Bu charchoq nafaqat ko'zimizni bezovta qiladi, balki ish samaradorligimiz va hayot sifatimizga ham ta'sir qiladi.

2. Quruq ko'zlar

Elektron qurilmalardan uzoq vaqt foydalanish ham quruq ko'zlarga olib kelishi mumkin. Odatda biz 1 daqiqada 15-20 marta miltillaymiz va elektron qurilmalardan foydalanganda bu chastota sezilarli darajada kamayadi, natijada ko'z yoshi sekretsiyasi kamayadi, bu esa o'z navbatida quruq ko'zlarga sabab bo'ladi. Quruq ko'zlar bizning ko'zlarimiz qichishi va begona jismni his qilishiga olib kelishi va hatto ko'rishimizga ta'sir qilishi mumkin.

3. Ko'rishning pasayishi

Elektron qurilmalarning ekranlari odatda kichikdir va biz o'qish yoki ishlayotganda yaqinroq bo'lishimiz kerak, bu bizning ko'zlarimizga yukni oshiradi. Ko'zlarni uzoq muddatli yaqin masofada ishlatish miyopiyaga olib kelishi yoki mavjud miyopiyani kuchaytirishi mumkin. Ayniqsa, o'smirlar uchun elektron qurilmalardan muddatidan oldin haddan tashqari foydalanish ularning ko'rish sog'lig'iga jiddiy ta'sir qiladi.

Miyopi kuchayib bormoqda. Texnologiyadan foydalanish bilan bog'liq bo'lgan yana bir holat miyopiya bo'lib, bu qurilmaning ko'zimizga yaqinligidan kelib chiqadi. Miyopi - uzoqni ko'ra olmaslikning yana bir nomi. Miyopi - bu uzoqdagi ob'ektlarning xiralashishiga olib keladigan ko'z kasalligi. Birgina Buyuk Britaniyada bu 3 kishidan 1 nafariga ta'sir qilishi mumkin va bu raqam oshishi kutilmoqda. 2010 yilda dunyo aholisining taxminan 28,3 foizi (yoki 2 milliard kishi!) miyopiyadan aziyat chekardi. 2050 yilga borib 49,8 foiz (yoki 4,8 milliard kishi) bu kasallikdan aziyat chekishi taxmin qilinmoqda.

Raqamli ko'z zo'riqishini kamaytirish uchun quyidagi oddiy maslahatlarga amal qilish lozim:

"20-20-20" qoidasidan foydalanib, tez-tez tanaffus qiling. Har 20 daqiqada ekraningizdan uzoqroqqa nazar tashlang va kamida 20 soniya davomida 5-6 metr uzoqlikdagi ob'ektga qarang. Ekraningizdagi tanaffuslar ko'zlaringizni qayta tiklash va o'zini to'ldirish imkonini beradi.

Ko'zlaringiz quruqlashganda sun'iy ko'z yoshlarini moylash uchun foydalaning.

Masofa saqlang. Ekraningizdan taxminan qo'l uzunligida o'tiring va uning balandligini sozlang, shunda unga bir oz pastdan qaraysiz.

Yorqinlikni kamaytiring. Yorqinlikni kamaytirishda qurilmangiz uchun ekran filtrini ko'rib chiqing. Ekran yorqinligi sozlash va ekran yaqinidagi yorug'likni xiralashtirish ham ko'z zo'riqishini kamaytirishga yordam beradi.

Gadgetlarning inson ruhiy salomatligiga ta'siri :

Smartfonga qaramlik va ruhiy salomatlik o'rtasida kuchli aloqalar mavjud. Quyidagi kasalliklar yuzaga keladi:

Stress. Doimiy smartfon signallari stress gormonlari (kortizol) ishlab chiqarishni qo'zg'atadi. Stress ichki organlarning ishida uzilishlarga olib kelishi mumkin. Konsentratsiyaning pasayishi. Yangiliklar tasmalari bo'ylab aylanib o'tish ma'lum bir mavzuga e'tibor qaratish qobiliyatini pasaytiradi. Bundan tashqari, smartfondan foydalanish suhbatni davom ettirishni va suhbatdoshingizga diqqatni jamlashni qiyinlashtiradi.

Achchiqlanish. Kechasi telefondan foydalanish, uyquni buzish va doimiy ravishda telefon haqida ogohlantirish odamni yanada asabiylashtiradi.

Fantom tebranish sindromi. Telefonlarini uzoq vaqt tebranishda ishlatadiganlarda uchraydi. Miya po'stlog'i mikro-mushaklarning spazmlari va kiyimning tanaga ishqalanishi natijasida hissiy tuyg'ularni noto'g'ri talqin qila boshlaydi, natijada gallyutsinatsiyalar paydo bo'ladi.

Bundan tashqari, smartfondan foydalanish ota-ona va bola munosabatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi ko'rsatilgan. Robert Preidtning tushuntirishicha, ovqatlanish vaqtida mobil qurilmalar bilan muntazam shug'ullanadigan onalar farzandlari bilan yomon muloqot qilishadi. Ovqatlanish vaqtida mobil telefonlar va boshqa qurilmalardan foydalanish bolalar bilan og'zaki muloqotning 20 foizga, og'zaki bo'lmagan muloqotning 39 foizga kamayishi bilan bog'liq.

Ekrandagi ko'k yorug'lik melatonin (uyqu gormoni) ishlab chiqarishni kamaytiradi va uyqusizlikni keltirib chiqaradi. Ko'p odamlar qo'llarida mobil telefonlari bilan uxlab qolishadi, bu esa uyquning chuqurligini buzadi. Gadgetlarni yotishdan 1-2 soat oldin qo'yish, tungi rejimdan foydalanish va telefonni yotoqdan uzoqroq tutish tavsiya etiladi. Gadgetlar yurish, sport va faol o'yin o'rnini egallaydi. Qurilmalardan foydalanishda harakat yetishmasligi ortiqcha vazn va mushaklar kuchsizligiga olib kelishi mumkin. Jismoniy mashqlar yetishmasligi ham tana tonusining yomonlashishiga olib kelishi mumkin. Bunday hollarda jismoniy faollik kundalik ishingizda muhim ahamiyatga ega. Doimiy ma'lumot iste'moli miyaning ortiqcha yuklanishiga olib keladi. Ko'z va mushaklarning kuchlanishi surunkali charchoqqa olib keladi. Gadgetlar bizni cheksiz ma'lumotlar oqimiga cho'mdirib, kundalik tartibimizni boshqarishni qiyinlashtiradi. Yoqtirishlar va obunalar har doim ham haqiqatga mos kelmaydigan muvaffaqiyat hissini yaratadi. Sizning hissiy holatingizga ta'sir qiladigan yoqtirishlar va sharhlarga qaramlikni

rivojlantirasiz. Bunday holda, ekrandan tanaffus qilish, kundalik ishlar bilan shug'ullanish va onlayn fikrlarga ortiqcha e'tibor bermaslik oqilona. Odamlar kamdan-kam hollarda ma'lumotlarni tahlil qilishadi, qisqa maqolalar va videolarni afzal ko'rishadi. Bu haqiqatni manipulyatsiyadan ajratishni qiyinlashtiradi.

Xulosa.

Hozirgi kunda jamiyatni gadjetlarsiz tasavvur etib bo'lmaydi. Gadjetlardan foydalanish, ayniqsa, yoshlar o'rtasida jadal sur'atlar bilan o'sib bormoqda. Biroq, gadjetlardan ortiqcha foydalanish salbiy oqibatlariga olib keladi: haqiqatdan qochish, virtual olamdagi hayot, salomatlikka salbiy ta'sir ko'rsatish va uning psixo-emotsional holati. Gadjetlarga qaramligingizni tekshirishning eng tezkor usuli bu oddiy qadam: telefoningizni bir kunga qoldiring. Sizningcha, buni hal qila olasizmi?

Taxminan 10 yil oldin Dizel "Internetdan oldin poyabzal" deb nomlangan reklama o'tkazdi. Mukofot 1993 yilda ishlab chiqarilgan krossovka modeli edi: "Internet va u keltiradigan barcha imkoniyatlar hayotimizni tubdan shakllantirmoqda. Balki biz odamlarni o'z vaqtida orqaga qaytishga va internet odatlaridan voz kechishga undagandirmiz? Shuning uchun biz poyabzallarni Internetdan oldingi poyabzal sifatida qayta ishga tushirdik. Na kuzatuv, na vaqt, na devorga e'lon qilish, na bema'nilik. 1993 yildan buyon eng so'nggi texnologiyalar bilan, bu sizni internetga ulanmaydi, degan ma'noni anglatadi. Biz Diesel Pre-Internet tajribasini yaratdik, unda foydalanuvchilar bugungi haddan tashqari onlayn ma'lumot almashishga qarshi kurashga hissa qo'shishlari mumkin." Oyoq kiyimlarini yutib olish uchun ishtirokchilar uch kun davomida ijtimoiy tarmoqlardan voz kechishlari kerak edi. Kompaniya ro'yxatdan o'tgan ishtirokchilarning ijtimoiy tarmoqlardagi profillarini kuzatib bordi va ularni har qanday faoliyat uchun diskvalifikatsiya qildi. Dizel muntazam ravishda onlayn do'stlariga ishtirokchilar yaxshi ekanligi va tajriba uchun ijtimoiy tarmoqlardan o'zini tiyishi haqida xabar berib turdi. Aksariyat ishtirokchilar hatto 24 soat davom etmadilar - aksiyadan voz kechish uchun o'rtacha vaqt 17 soatni tashkil etdi. Zamonaviy texnologiya rivojlangan dunyoda gadjetlar kundalik hayotimizning ajralmas qismiga aylandi. Smartfonlar va planshetlardan tortib noutbuklar va aqlli soatlargacha biz aloqa, o'yin-kulgi va ma'lumot uchun ushbu qurilmalarga tayanamiz. Gadjetlardan foydalanish sog'liq uchun xavfsiz bo'lishini ta'minlash uchun quyidagi qoidalarga amal qiling:

- Ushbu qurilmalardan oqilona foydalaning.
- Quloq ichidagi minigarnituralardan foydalanganda xavfsiz tinglash vaqti yarim soatdan oshmaydi.

- Tashqi shovqinlarni to'sish uchun quloqchining ovozini juda baland ovozda balandlatmang.
- Quloqlaringizga dam bering.
- Mobil telefoningizda 5 daqiqadan kamroq gaplashishga harakat qiling.
- Mobil telefoningizni sumkangizda, ustki kiyim cho'ntagingizda saqlaganingiz ma'qul.
- Telefonni faqat abonentga ulangandan keyin qulog'ingizga qo'ying.
- Gripp viruslari va o'tkir respirator virusli infeksiyalar (shu jumladan, koronaviruslar) bilan kurashish uchun telefonni jamoat joylariga, jamoat transportiga va hokazolarga olib chiqqanda uni muntazam ravishda dezinfeksiya qilib turish, boshqa odamlar bilan almashmaslik lozim.
- Kompyuter, noutbuk yoki planshetdan kuniga bir soatdan ko'p bo'lmagan vaqtda foydalaning (o'smirlar uchun)
- Kompyuter bilan 6–8 soat ishlaganda, har 2–3 soatda ko'zlaringiz 15 daqiqa dam olishi kerak.
- Shaxsiy kompyuterda to'g'ri o'tiring: - oyoqlarni 90 graduslik burchak ostida bukish, yerga tayanish; - orqangizni tekis tuting; - tirsaklarda 90 darajadan bir oz ko'proq egilgan qo'llar.
- Yotishdan oldin qisqa vaqt ichida kompyuter o'yinlarini o'ynamang.
- Dam olish uchun kompyuter o'yinlaridan foydalanmang, aksincha, toza havoda sayr qiling, mashq qiling, do'stlar bilan uchrashing. Bu qoidalar unchalik murakkab emas. Eng muhimi, ularga rioya qilish va ularni amalga oshirishdir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

- 1- <https://oscrkb.by/o-nas/struktura/70-informatsiya-dlya-patsientov/767-gadzhedomaniya-zavisimost-sovremennogo-obshchestva-2>
- 2- <https://azbyka.ru/zdorovie/gadzhedomaniya-gadzhets-zavisimost>
- 3- Melinda Ratini. Ways Your Smartphone Can Wreck Your Health // WebMD. — 2021. — 04 August. — Режим доступа: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/ss/slideshow-what-ac-does-to-your-body>
- 4- Zubair Ahmed Ratan, Anne-Maree Parrish, Sojib Bin Zaman, Mohammad Saud Alotaibi, Hassan Hosseinzadeh. Smartphone Addiction and Associated Health Outcomes in Adult Populations: A Systematic Review // PubMed. — 2021. — 21 November. — 18 (22). — Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34832011/>
- 5- <https://dagmedprof.ru/vliyanie-gadzhetrov-na-zhenskoe-zdorove-1431/>

- 6- Robert Preidt. Mom, Put Down That Smartphone at Dinner // WebMD. — 2014. — 12 December. — Режим доступа: <https://www.webmd.com/parenting/news/20141212/mom-put-down-that-smartphone-at-dinner>
- 7- <https://www.stavpb.ru/archives/28470>
- 8- <https://northgeorgiaeye.com/are-digital-devices-affecting-your-eye-health/>
- 9- <https://www.spamedica.co.uk/technology-and-the-impact-it-has-on-our-eyes/>
- 10- <https://www.nhs.uk/conditions/short-sightedness/>
- 11- https://m.fyto.com/blog-detail/what-harm-do-electronic-devices-do-to-the-eyes?srsId=AfmBOopEeIT4HCZWc6R9Mg0htD_z6lcHP0SwAaCjiZ2cND6csKO_c3Vr
- 12- <https://www.dynamicvisionoptometrists.co.za/blogs/post/is-your-digital-device-ruining-your-eyes>
- 13- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9434525/>