



Et costa adormir-te? Podria ser culpa del «vamping»

Que aixequi la mà qui no miri el mòbil cada nit abans d'anar a dormir. És quelcom que fa pràcticament tothom i encara més adolescents i joves. Això que sembla tan inofensiu pot comportar greus conseqüències per a la salut mental i també la física.

El vamping tecnològic és un fenomen que provoca la pèrdua d'hores de son per estar davant la pantalla ja sigui el mòbil o qualsevol altre dispositiu. És a dir, que les pantalles ens xuclen hores de son i descans. El confinament, sens dubte, ha empitjorat el problema.

El tema és que ens fiquem al llit disposats/des a dormir i ens comencem a distreure amb el mòbil i de cop ens adonem que ha passat una hora. Una hora sencera de son perduda. Això fa que ens costi molt més agafar el son, que patim insomni i que tinguem fatiga durant el dia. I és que, a més, la llum de les pantalles a la nit envia una informació contradictòria al cervell i això pot afectar el nostre sistema.

Així doncs, què fem contra el "vamping" tecnològic?

Per molt que costi el millor que podem fer és definir estones d'ús de pantalles i agafar un compromís amb les hores de son i de descans. El mòbil està pensat per no tenir un límit d'ús i funcionar "non stop", per això és important que posem nosaltres els límits. Es tracta d'un canvi d'hàbits i rutines que realment pot provocar un impacte molt positiu en la teva vida i benestar.

Posa't, per exemple, l'objectiu d'utilitzar el mòbil màxim fins les 22:30h i l'hora abans d'anar a dormir procures llegir, escoltar música, meditar? Qualsevol altra activitat que et relaxi i t'ajudi a agafar el son.