

Учёные обнаружили, что каждый час с телефоном в кровати повышает риск бессонницы на почти 60%

Оказывается, привычка листать ленту соцсетей перед сном может плохо влиять на здоровье. Норвежские исследователи опубликовали в понедельник в журнале *Frontiers in Psychiatry* работу с участием более 45 тысяч человек в возрасте от 18 до 28 лет. В ней говорится, что каждый час экранного времени в постели связан с сокращением продолжительности сна и с более высоким риском развития бессонницы.

В рамках новой научной работы учёные из Норвегии выяснили, что сидение с телефоном перед сном плохо сказывается на его продолжительности. Так, каждый час с гаджетом сокращает сон на 24 минуты. Одновременно с этим у человека повышается вероятность развития бессонницы (на 59%). Известно, что люди, которые страдают бессонницей или хроническим недосыпом, подвержены более высокому риску возникновения хронических болезней. В том числе заболеваний сердца, диабета, гипертонии.



Tero Vesalainen / Getty Images

Исследователи обнаружили, что вне зависимости от того, как конкретно люди

Учёные обнаружили, что каждый час с телефоном в кровати повышает риск бессонницы на почти 60%

пользовались смартфоном перед сном, у них всё равно ухудшалось качество сна и уменьшалась его продолжительность.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.