



## 7 lý do giải thích tại sao điện thoại di động tác động tiêu cực đến sức khỏe và môi trường sống

Sự bùng nổ công nghệ mang lại nhiều lợi ích nhưng cũng tiềm tàng nhiều nguy cơ ảnh hưởng đến sức khỏe và môi trường. Một nghiên cứu của Đại học Y khoa thuộc Đại học Qassim, Ả Rập Xê Út được đăng trên Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ cho thấy dùng điện thoại sai cách (chủ yếu là do **dùng điện thoại quá nhiều**) có thể gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe và tâm lý, bao gồm các vấn đề liên quan đến não, mắt, trầm cảm... Những vấn đề này có thể không nguy hiểm đến tính mạng, tuy nhiên, theo thời gian nó sẽ ảnh hưởng đến sinh hoạt, công việc, giao tiếp xã hội. Kéo theo chất lượng cuộc sống của bạn sẽ suy giảm trầm trọng.

Theo một khảo sát được thực hiện bởi Q&Me (một tổ chức cung cấp dịch vụ nghiên cứu thị trường tại Việt Nam) thực hiện năm 2019, người Việt Nam dùng điện thoại trung bình 4 tiếng/ngày (trong đó, 65% số thời gian này dành cho 4 ứng dụng: Facebook, Youtube, Messenger và Zalo). Do đó, nếu chúng ta dùng hơn 4 giờ/ngày có thể xem là quá nhiều (tức là trên mức trung bình).

Vậy, cụ thể dùng điện thoại quá nhiều tác động như thế nào đến cuộc sống của chúng ta?

### 1. Tác động đến sức khỏe

#### ***Đầu tiên, gây rối loạn giấc ngủ***

Giấc ngủ là một hoạt động tinh vi và hoàn hảo của quá trình tiến hoá, nó có vai trò thiết yếu để duy trì sức khỏe và đảm bảo sự sống của con người. Thông qua giấc ngủ, cơ thể con người tự phục hồi thể chất, tự chữa lành vết thương, loại bỏ các chất thải trong não, trong các mô tế bào bị tích tụ từ các phản ứng ô xy hoá trong quá trình hoạt động khi thức. Đồng thời, giấc ngủ giúp cân bằng nội tiết, tái tạo và sản sinh tế bào mới, thúc đẩy cơ thể tăng trưởng và tăng cường hệ miễn dịch cũng như nâng cao hiệu quả xử lý công việc, tăng cường tính sáng tạo.

Giấc ngủ mang lại lợi ích to lớn cho sức khỏe chúng ta là vậy, thế nhưng, dùng điện thoại quá nhiều đã làm suy giảm đáng kể số lượng và chất lượng giấc ngủ. Cụ thể, theo một thống kê của Đại học Quốc gia Seoul, 35,9% những người sử dụng điện thoại thông minh vào khoảng thời gian sau 10 giờ đêm cho biết họ cảm thấy mệt mỏi và ngủ không ngon giấc. Một nghiên cứu khác năm 2017 của Tổ chức Sức khỏe Giấc ngủ Úc (Sleep Health) cho thấy 7,4 triệu người Úc bị mất ngủ và cảm thấy khó khăn để bắt đầu ngủ vì sử dụng điện thoại quá muộn.



**Nguyên nhân đầu tiên gây ra tình trạng này là do ánh sáng xanh phát ra từ nhiều thiết bị điện tử nói chung, và điện thoại di động nói riêng, có ảnh hưởng rất lớn tới giấc ngủ con người.**

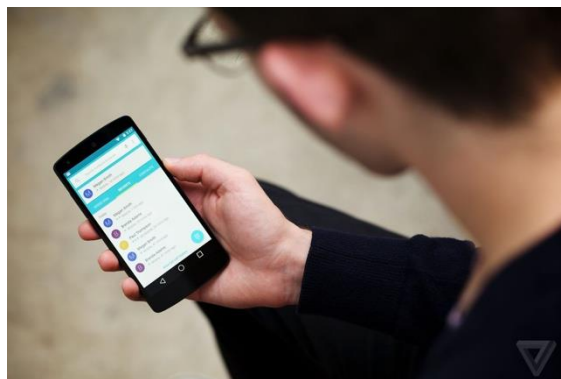
Theo nghiên cứu năm 2017 của Đại học Harvard, ánh sáng xanh gây ức chế việc giải phóng hormone melatonin (hay còn gọi là hormone điều hòa giấc ngủ), điều này **phá vỡ nhịp sinh học** và gây nên tình trạng mất ngủ. Mắt người nhạy cảm nhất với ánh sáng bước sóng ngắn bên trong quang phổ xanh dương này. Vì vậy, nếu chúng ta đọc tài liệu trên điện thoại, ipad được làm giàu với ánh sáng xanh sẽ đánh lừa nhân chéo trên của bộ não, làm giảm giải phóng melatonin 50% (so với đọc sách giấy) và cơ thể phải chịu sự chậm trễ gia tăng mức melatonin để nhân chìm chúng ta vào giấc ngủ sâu đến 90 phút sau khi dừng sử dụng các thiết bị này (chưa kể những người này sẽ cảm thấy mệt mỏi và buồn ngủ nhiều hơn vào suốt cả ngày hôm sau).

Nguyên nhân tiếp theo là sử dụng nhiều thời gian cho điện thoại sẽ thu hẹp thời gian dành cho giấc ngủ do một ngày chúng ta chỉ có 24 giờ. Một nghiên cứu được thực hiện bởi Khoa Điều dưỡng, Trường Cao học Y khoa Đại học Nagoya, Nhật Bản được đăng tải trên Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ cho biết, trong số thanh thiếu niên sử dụng điện thoại di động từ 5 giờ trở lên mỗi ngày tham gia nghiên cứu, 61,3% đi ngủ sau 00:00 đêm và 67,8% ngủ ít hơn 6 giờ mỗi ngày (trong khi đó thời gian ngủ theo khuyến nghị của các tổ chức nghiên cứu sức khỏe là 8-10 giờ/ngày cho thanh thiếu niên (13-17 tuổi) và 7-9 giờ cho người trưởng thành).

Các tổ chức nghiên cứu về sức khỏe đã cảnh báo ngủ không đủ giấc làm tăng nguy cơ mắc nhiều bệnh, như bệnh tiểu đường, tim mạch, giảm trí nhớ cũng như suy giảm nội tiết và hệ miễn dịch. Tìm hiểu đầy đủ hơn vai trò quan trọng của giấc ngủ đối với cơ thể tại đây và ảnh hưởng đến sức khỏe do thiếu ngủ tại đây.

***Tác động tiếp theo đến sức khỏe là gián tiếp dẫn đến trầm cảm hoặc khiến bệnh trầm cảm nặng hơn***

Theo một nghiên cứu của Đại học Arizona, Hoa Kỳ, dùng điện thoại quá nhiều là một yếu tố gián tiếp dẫn đến trầm cảm. Trong một nghiên cứu khác của Viện Thông tin Khoa học và Công nghệ Hàn Quốc được thực hiện trên những người sử dụng điện thoại thông minh, cho thấy trạng thái lo âu và trầm cảm ở nhóm người lạm dụng điện thoại thông minh cao hơn so với nhóm người sử dụng bình thường. Do





những người lạm dụng điện thoại thường ít giao tiếp với thế giới bên ngoài, ít trò chuyện cũng như trao đổi trực tiếp với bạn bè và gia đình. Dần dần, những người này sẽ hình thành vỏ bọc, tách xa thế giới thực tại và trở nên ít nói, không chịu chia sẻ với ai điều gì.

Bên cạnh đó, một báo cáo của Viện Khoa học Thần kinh Hành vi và Tâm lý học California (Hoa Kỳ) được đăng tải trên Trung tâm Thông tin Công nghệ sinh học Quốc gia Hoa Kỳ, các nhà nghiên cứu đã chỉ ra tác động tiêu cực của điện thoại di động đối với bệnh nhân đang mắc bệnh trầm cảm. Những người mắc bệnh trầm cảm thường ngại giao tiếp, nên điện thoại và mạng xã hội là nơi người bệnh “trôn” vào để thoát khỏi những vấn đề muộn phiền và căng thẳng trong thế giới thực. Điều này dẫn đến việc phụ thuộc vào điện thoại, khi ‘rời xa’ khỏi thiết bị di động, người bệnh sẽ cảm thấy lo lắng, hoảng sợ, chán nản, khiến bệnh trầm cảm nặng hơn.

Hiện nay, ở trên thế giới nói chung và ở Việt Nam nói riêng, các bệnh viện tâm thần đều ghi nhận những ca bệnh của người trẻ có nguyên nhân xuất phát từ việc “nghiện” smartphone (mà chủ yếu là để chơi game online, lướt mạng xã hội). Ở một số nước như Trung Quốc, Hàn Quốc,... đã phải thành lập những ‘trại cai nghiện’ smartphone. Tại Việt Nam, theo số liệu thống kê chưa đầy đủ của Bệnh viện Bạch Mai, mỗi tháng, riêng tại Khoa Điều trị tâm thần nhi (thuộc Viện Sức khỏe tâm thần) tiếp nhận trung bình hơn 10 trường hợp nhập viện vì ‘căn bệnh mới’ này.

*Nghiện game, nghiện mạng xã hội – được ghi nhận là ‘căn bệnh mới’ của người trẻ hiện nay:*

*Trong cuộc họp thường niên lần thứ 25 của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) tại Thụy Sĩ năm 2019, WHO đã nhất trí quan điểm coi chứng nghiện game là một bệnh lý chính thức được bổ sung vào danh mục 55.000 bệnh, thương tích hoặc nguyên nhân gây tử vong, hay còn gọi là danh sách phân loại bệnh (ICD) được các bác sĩ, nhà nghiên cứu, công ty bảo hiểm sức khỏe sử dụng để tham khảo. Nếu như một người dành nhiều đêm thức để cày game, mặc kệ tất cả mọi việc xung quanh, bất chấp các việc cá nhân hay lao động, các chuyên gia có thể khẳng định đó là người mắc hội chứng rối loạn tâm lý vì game. Nếu tình trạng này kéo dài 12 tháng, đó sẽ được coi là tình trạng "bệnh nghiện game". Như vậy, 12 tháng là khoảng thời gian để kết luận và chuyển giao giữa 2 mức độ từ hội chứng lên bệnh lý.*

*Các quy định về nghiện game đã được công nhận nhưng phải tới ngày 1/1/2022 mới bắt đầu có hiệu lực để áp dụng vào nhiều quy chuẩn y tế để kết hợp thống nhất thêm các lộ trình điều trị, phòng chữa bệnh cho các bệnh nhân gặp tình trạng này.*

**Một số tác động khác đến sức khỏe:**



- (1) **Gây bệnh béo phì:** Quá chăm chú vào thiết bị di động gây ra sự thay đổi tiêu cực trong lối sống như ăn uống không lành mạnh (sử dụng nhiều thức ăn nhanh, đồ ngọt, đồ ăn vặt, đồ uống có đường hơn – do không có thời gian chuẩn bị đồ ăn lành mạnh) và giảm hoạt động thể chất. Theo một nghiên cứu của Đại học Simón Bolívar (Columbia) được công bố trong Hội nghị Mỹ Latinh ACC 2019, người sử dụng điện thoại thông minh trên 5 giờ/ngày tăng 43% nguy cơ mắc bệnh béo phì.
- (2) **Bệnh về mắt:** Lạm dụng điện thoại có thể gây tổn thương vĩnh viễn hoặc điều trị các bệnh lý liên quan đến mắt khó hiệu quả, bao gồm mắt nháy, ngứa và đỏ, cận thị, mắt mỏi hoặc mờ. Những tổn thương này đặc biệt dễ xảy ra ở trẻ em.
- (3) **Ảnh hưởng đến não (đặc biệt là đối với trẻ nhỏ):** Điện thoại di động phát ra năng lượng tần số vô tuyến, một dạng bức xạ điện từ không ion hóa, có thể được hấp thụ bởi các mô gần điện thoại. Một nghiên cứu kéo dài hai năm do Cơ quan An toàn Bức xạ và Hạt nhân Phần Lan thực hiện cho thấy bức xạ từ điện thoại di động có thể gây ra tổn thương mô não. Cụ thể, bức xạ khiến các tế bào trong thành mạch máu não co lại, cho phép các chất có hại trong máu 'rò rỉ' vào não, điều này về lâu dài có thể trở thành mối nguy hiểm cho sức khỏe do có thể tích tụ tổn thương mô não. Một nghiên cứu được đăng tải trên Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ cho biết, do cấu trúc hộp sọ mỏng nên trẻ em hấp thụ bức xạ nhiều hơn gần 10 lần so với người lớn. Vào năm 2011, Cơ quan Nghiên cứu Ung thư Quốc tế (The International Agency for Research on Cancer/IARC) thuộc Tổ chức Y tế thế giới (The World Health Organization/WHO) đã phân loại bức xạ điện thoại di động “có thể có một số nguy cơ” gây ung thư (do đó cần phải tiến hành nghiên cứu bổ sung về việc sử dụng nhiều điện thoại di động trong thời gian dài để có kết quả đầy đủ hơn).
- (4) **Tổn thương hệ xương khớp:** Sử dụng điện thoại thông minh quá mức có thể làm giảm chức năng của bàn tay, gây đau ngón cái và giảm lực ngón tay (do bàn tay phải giữ nguyên một tư thế để cầm điện thoại). Ngoài ra, gần 33,8% đối tượng tham gia nghiên cứu được thực hiện bởi Đại học King Saud (Ả Rập) phàn nàn về chứng đau cổ tay, lưng hoặc cổ do thường xuyên giữ tư thế cúi đầu và ngồi trong thời gian dài, điều này khiến máu khó lưu thông đến các bộ phận khác trên cơ thể gây hiện tượng tê, mỏi chân tay, thậm chí có thể gây gù lưng và tổn thương đốt sống cổ.



## 2. Ngoài tác động trực tiếp tới sức khỏe, sử dụng điện thoại thông minh quá nhiều khiến chúng ta ít ra ngoài hơn





Hoạt động ngoài trời đã không còn là sự lựa chọn hàng đầu kể từ khi xuất hiện điện thoại thông minh. Điện thoại thông minh luôn có sức hút khủng khiếp đối với đa số nhiều người, đặc biệt là trẻ em. Điều này khiến con em chúng ta chỉ thích ở nhà, không muốn ra ngoài và tiếp xúc với mọi người, chúng dành phần lớn thời gian rảnh để chơi game, xem video trên điện thoại di động. Một bộ phận thanh thiếu niên, người trưởng thành cũng dành hàng giờ ngồi một chỗ chỉ để lướt mạng xã hội. Càng tiêu tốn nhiều thời gian dành cho điện thoại di động, thời gian vận động ngoài trời của chúng ta càng ít đi, dẫn tới việc cơ thể suy yếu, trì trệ.

Các hoạt động thể chất ngoài trời mang lại nhiều lợi ích, đặc biệt là giúp chúng ta tiếp xúc mặt trời để cơ thể tạo đủ vitamin D (xem thêm tác dụng của vitamin D đối với cơ thể tại đây), tăng cường miễn dịch, giảm căng thẳng, giảm nguy cơ mắc bệnh trầm cảm, tim mạch, nuôi dưỡng tình cảm, tình yêu đối với thiên nhiên và cuộc sống thực tại (Tìm hiểu chi tiết về tập thể dục ngoài trời tại đây).

### 3. Gây cản trở giao tiếp xã hội

Giao tiếp là yếu tố then chốt để duy trì, gắn kết xã hội loài người cũng như để giải quyết công việc. Khi giao tiếp, chúng ta hiểu, đồng cảm hoặc đưa ra phản ứng phù hợp thông qua ánh mắt, qua âm sắc thanh điệu của giọng nói. Dành quá nhiều thời gian cho điện thoại di động đã ‘giết chết’ những tương tác trực tiếp giữa người với người.



Nghiện điện thoại di động thường làm suy giảm cả số lượng và chất lượng các mối quan hệ. Sử dụng điện thoại không đúng thời điểm còn tạo ra sự khó chịu cho những người xung quanh và có thể bị coi là hành vi thô lỗ, thiếu tế nhị. Hầu hết những người nghiện điện thoại đã tự tách ra khỏi cuộc sống thực, hạn chế tiếp xúc, ít quan tâm đến những gì xảy ra và những người xung quanh. Họ nhìn thế giới và tương tác với bên ngoài bằng điện thoại. Họ luôn dán mắt vào màn hình di động lạnh băng thay vì giao tiếp tương tác với người bên cạnh, dù trong những cuộc gặp gỡ bạn bè hay những cuộc họp mặt gia đình, thậm chí là cả buổi hẹn hò với người yêu.

Một nghiên cứu của Đại học Michigan, Hoa Kỳ chỉ ra rằng các bậc phụ huynh nghiện điện thoại thông minh không thể làm chủ hành vi của mình và có tác động không tốt lên con cái của họ. Thông qua các cuộc khảo sát với từng bố mẹ, nghiên cứu phát hiện rằng những bậc phụ huynh này dành rất ít sự chú ý và thời gian cho con cái. Họ liên tục lướt web, nhắn tin, gọi điện trong khi chăm sóc con cái, bỏ bê việc chăm sóc con cái, gây cho những đứa trẻ của



mình cảm giác thất vọng, kéo theo nhiều phản ứng tiêu cực ảnh hưởng đến hạnh phúc gia đình và tương lai con trẻ.

Một nghiên cứu của Hiệp hội Nhi khoa Hoa Kỳ cũng chỉ ra rằng hành vi xấu ở trẻ có liên hệ mật thiết với mức độ sử dụng điện thoại của người mẹ. Theo đó, người mẹ sử dụng điện thoại trong các bữa ăn sẽ khiến trẻ bực bội, dễ nổi cáu, mè nheo hay ăn vạ.

Tương tác giữa bố mẹ và con cái rất quan trọng để trẻ phát triển hành vi xã hội, góp phần hình thành cảm xúc và kỹ năng xã hội ở trẻ.

Lạm dụng thiết bị di động cũng ảnh hưởng đến khả năng giao tiếp của trẻ nhỏ. Kết quả của một nghiên cứu tại Bệnh viện Nhi Canada cho thấy những đứa trẻ tiếp xúc hơn 1 giờ/ngày với các nội dung trên thiết bị di động (điện thoại thông minh, máy tính bảng...) có nguy cơ cao bị chậm phát triển kỹ năng biểu đạt ngôn ngữ, khả năng nói các từ và câu kém. Nghiên cứu này cũng chỉ ra rằng nếu thời gian trẻ dùng các thiết bị màn hình cầm tay tăng thêm 30 phút mỗi ngày, nguy cơ chậm phát triển ngôn ngữ sẽ tăng thêm 49%.

*Hiệp hội Nhi khoa Canada khuyến cáo với trẻ dưới 2 tuổi, người lớn không nên cho tiếp xúc các thiết bị di động. Trẻ 2-5 tuổi, mỗi ngày, chỉ nên sử dụng không quá 60 phút.*

#### **4. Tai nạn đường bộ gia tăng**

Nhiều vụ tai nạn xảy ra gần đây đều do sử dụng điện thoại di động, nguyên nhân là người điều khiển phương tiện giao thông mãi dùng điện thoại và mất tập trung; hoặc đôi khi do người đi bộ chăm chú nhìn điện thoại không quan sát đường đi, trật bước khỏi lề đường, đụng phải ô tô và va vào những người khác.

Một nghiên cứu của Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (American Psychological Association - APA) đã chứng minh, não bộ con người khó có thể thực hiện nhiều công việc cùng một lúc, nhất là khi đang phải lái xe. Khi phải xử lý quá nhiều thông tin, não bộ sẽ hoạt động chậm đi rất nhiều so với bình thường. Chính vì vậy, xao nhãng khi đang lái xe, không tập trung vào việc cầm lái là nguyên nhân chính khiến tai nạn giao thông tăng cao.

Kết quả nghiên cứu thực nghiệm của nhóm nghiên cứu do Tiến sĩ Vũ Anh Tuấn, Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu giao thông vận tải Việt Đức thực hiện đã cho thấy, sử dụng điện thoại khi đang lái ô-tô có thể làm xác suất xảy ra tai nạn giao thông tăng cao gấp gần ba lần so với trường hợp không sử dụng điện thoại. Kết quả nghiên cứu thực nghiệm trên thiết bị mô phỏng xe máy cho thấy, vừa đi vừa nhắn tin trên điện thoại làm tăng rủi ro xảy ra tai nạn giao thông gấp 20 lần so với khi không sử dụng. Nói chuyện điện thoại dạng cầm tay làm tăng rủi ro xảy ra tai nạn gấp 8 lần so với khi không sử dụng.

#### **5. Rủi ro an ninh mạng**



Bên cạnh những giá trị to lớn mà các ứng dụng di động mang lại, thì các ứng dụng di động cũng có nhiều các nguy cơ tiềm ẩn như: lây nhiễm mã độc làm hư hại thiết bị, truy cập đánh cắp các thông tin dữ liệu, lộ thông tin cá nhân,....

Cơ quan An ninh Mạng và Thông tin Liên minh Châu Âu đã xác định những rủi ro chính đối với người dùng điện thoại thông minh là:

- Rò rỉ dữ liệu do thiết bị bị mất hoặc bị đánh cắp
- Vô tình để lộ dữ liệu
- Tấn công lừa đảo
- Phần mềm gián điệp

Hãy cẩn thận, những dữ liệu bị đánh cắp (đôi khi chỉ là vô tình để lộ) có thể được sử dụng để đe dọa qua internet. Tội phạm mạng đang gia tăng và trở thành một vấn đề nghiêm trọng, thường trực.

## 6. Rác thải điện tử tăng

Các công ty công nghệ tung ra thị trường những mẫu điện thoại mới khiến những chiếc điện thoại cũ nhanh chóng lỗi thời, việc này thúc đẩy một bộ phận người tiêu dùng liên tục ‘lên đời’ điện thoại trong khi chiếc điện thoại cũ vẫn còn sử dụng tốt. Từ đó, lượng rác thải điện tử tăng mạnh, dẫn đến khả năng các kim loại nặng, độc hại, như **thủy ngân, cadmium,...** trong điện thoại di động cũ rò rỉ vào đất và các mạch nước ngầm (đây đều là các chất độc hại, ảnh hưởng đến gan, thận, hệ thần kinh, xương và gây các dạng ung thư cho cơ thể. Tìm hiểu thêm thông tin về các thành phần độc hại trong rác thải điện tử tại đây).

Ngoài chứa các vật liệu, thành phần nguy hiểm, việc xử lý rác thải điện tử cũng phức tạp và tốn kém. Chưa kể, để sản xuất điện thoại, con người khai thác cạn kiệt tài nguyên và tiêu tốn nhiều năng lượng làm trái đất tiếp tục nóng lên.

Một tấn điện thoại di động đã sử dụng (ước tính tương đương khoảng 6.000 chiếc điện thoại, một phần rất nhỏ trong 1 tỷ chiếc được sản xuất mỗi năm) chứa khoảng 3,5 kg bạc, 340 gram vàng, 140 gram palladi và 130 kg đồng (trong đó 1 chiếc Pin điện thoại di động trung bình chứa 3,5 gam đồng) tương đương 15.000 USD. Năm 2016, ước tính giá trị vật liệu có thể thu hồi trong rác thải điện tử toàn cầu là 64,6 tỷ USD, nhưng chỉ 20% trong số đó được tái chế đúng cách để có thể thu hồi các vật liệu có giá trị. Phần lớn phần còn lại được đổ tại các bãi chôn lấp, nơi các hóa chất độc hại ngấm vào đất và cuối cùng làm ô nhiễm nguồn nước (tìm hiểu thêm về các con số đáng kinh ngạc liên quan đến rác thải điện tử tại đây).

## 7. Ảnh hưởng đến động, thực vật

- *Điện thoại di động gây ra một số ảnh hưởng lên động vật, cụ thể là:*





Một nghiên cứu của một nhóm nhà khoa học Ấn Độ vào năm 2010 cho thấy bức xạ từ điện thoại di động, từ sóng wifi và trạm thu phát di động được phát hiện có ảnh hưởng đến quần thể ong. Sự gây nhiễu của tín hiệu di động đã phá vỡ tính chuẩn xác trong việc định vị và truyền tin của loài ong, khiến chúng không thể tìm được đường về tổ.

Ong thụ phấn cho gần 80% cây trồng của con người và sự suy giảm của chúng đang ảnh hưởng đến hiệu quả hoạt động nông nghiệp và an ninh lương thực. Các loài côn trùng khác như bướm chúa, kiến cánh và chim cũng bị ảnh hưởng bởi bức xạ di động.

- ***Ngoài ra, điện thoại di động có thể ảnh hưởng lên thực vật:***

Theo kết quả của một cuộc nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí Khoa học Hàn lâm Elsevier, các loài cây gần với trạm thu phát sóng di động có xu hướng khô héo và kém phát triển. Ngoài ra, các trạm thu phát sóng cũng ảnh hưởng đến sản lượng của cây ăn quả.



**Vậy có cách nào để giảm thiểu những tác hại của điện thoại di động lên sức khỏe của chúng ta và môi trường sống không?**

Dưới đây là một số giải pháp đơn giản, hữu hiệu mà mỗi chúng ta có thể áp dụng:

- (1) Giám sát thời gian sử dụng điện thoại: Bạn có thể cài thêm một số ứng dụng quản lý thời gian truy cập. Hiện nay trên ứng dụng như Facebook, Youtube,... cũng đã có chức năng giới hạn thời gian truy cập.
- (2) Nói ‘không’ với điện thoại di động khi đang học tập, ăn uống, lái xe,... Khi không cần phải dùng tới điện thoại, hãy để nó ở chỗ khuất mà bạn ít để ý đến hoặc không để với tới. Trong trường hợp cần để điện thoại ở gần, hãy tắt tất cả các chế độ thông báo của các ứng dụng không cần thiết trên điện thoại (như zalo, viber, facebook,...)
- (3) Tập thói quen, sở thích mới như mua những quyển sách yêu thích về đọc, vào bếp thử làm một món ăn lạ miệng, đi dã ngoại, tham gia công việc thiện nguyện,...
- (4) Tham gia các hoạt động xã hội, hoạt động thể thao, gặp gỡ bạn bè, người thân... (tương tác trực tiếp sẽ giúp con người giảm sự lệ thuộc vào thiết bị di động, tăng sức khỏe tinh thần và thể chất, gắn kết, tăng cường các mối quan hệ, nâng cao kỹ năng giao tiếp)
- (5) Đừng để điện thoại gần giường ngủ (hoặc nếu để gần thì bật chế độ trên máy bay). Nên ngừng sử dụng điện thoại ít nhất 1 giờ trước khi đi ngủ để có một giấc ngủ sâu.
- (6) Trường hợp bắt buộc phải sử dụng điện thoại trong khung giờ sau 10 giờ đêm, bạn **hãy chuyển màn hình sang chế độ ban đêm** (hoặc tắt chế độ ánh sáng xanh) để có độ sáng phù hợp nhất nhằm bảo vệ mắt và hạn chế ảnh hưởng của ánh sáng xanh. Thêm đó,





Học viện Nhân khoa Hoa Kỳ khuyến nghị bạn nên thực hiện **quy tắc 20-20-20** nghĩa là cứ sau **20 phút** nhìn màn hình lại phải **ngủ 20 giây** bằng việc **nhìn** vào một thứ gì đó cách xa cỡ **20 feet** (tương đương 6 met).

- (7) Trẻ nhỏ “mỏng manh” do đang trong quá trình phát triển, dễ bị ảnh hưởng hơn người lớn rất nhiều, do đó, tốt nhất hãy tránh sử dụng điện thoại gần con trẻ.
- (8) Hạn chế đổi điện thoại liên tục, vừa tiết kiệm tiền bạc, vừa bảo vệ môi trường sống cho chúng ta và các thế hệ mai sau.

Điện thoại di động hoàn toàn không xấu, mà có nhiều mặt tích cực. Vấn đề cách sử dụng của chúng ta làm sao cho hiệu quả, chứ không phải lệ thuộc vào điện thoại một cách không có mục đích.

Đừng trở thành “nô lệ” của điện thoại. Đừng trở thành “bệnh nhân” của một căn bệnh mới nổi. Sử dụng điện thoại hợp lý để tự bảo vệ sức khỏe của bản thân cũng như những người xung quanh, đặc biệt là con em chúng ta.

Tham gia nhóm "oagree.com - sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình trong điều kiện môi trường sống ngày càng rủi ro và khắc nghiệt nhé.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại

website: <https://oagree.com> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>



### Nguồn tham khảo:

1. Trung tâm Thông tin Công nghệ sinh học Quốc gia Hoa Kỳ (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4350886/>)
2. Đại học Arizona (<https://news.arizona.edu/story/which-comes-first-smartphone-dependency-or-depression>)
3. Viện Thông tin Khoa học và Công nghệ Hàn Quốc (<https://www.koreascience.or.kr/article/JAKO201233355898578.page>)
4. Bệnh viện Bạch Mai (<http://bachmai.gov.vn/tin-tuc-va-su-kien/y-hoc-thuong-thuc-menuleft-32/5597-nghien-game-online-facebook-de-bi-tam-than.html>)
5. Đại học Quốc gia Seoul (<http://s-space.snu.ac.kr/handle/10371/92844>)
6. Tổ chức Sức khỏe giấc ngủ của Australia (Sleep Health) ([https://www.sleephealthfoundation.org.au/files/Asleep\\_on\\_the\\_job/Asleep\\_on\\_the\\_Job\\_SHF\\_report-WEB\\_small.pdf](https://www.sleephealthfoundation.org.au/files/Asleep_on_the_job/Asleep_on_the_Job_SHF_report-WEB_small.pdf))



7. Đại học Harvard (<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/blue-light-has-a-dark-side>)
8. Tạp chí Sức khỏe Healthline (<https://www.healthline.com/health-news/phone-may-be-damaging-your-eyes#Dont-freak-out-just-yet>)
9. Tạp chí Daily Mail (<https://www.dailymail.co.uk/health/article-124179/Radiation-mobiles-lead-brain-damage.html>)
10. Trung tâm Thông tin Công nghệ sinh học Quốc gia (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6701402/>)
11. Trung tâm Thông tin Công nghệ sinh học Quốc gia (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5970452/#CR36>)
12. Science Daily (<https://www.sciencedaily.com/releases/2016/10/161012102648.htm>)
13. Tạp chí Khoa học Nature Research (<https://www.nature.com/articles/s41390-019-0452-2#:~:text=Introduction,ratings%20of%20child%20externalizing%20behavior.>)
14. Hiệp hội Tâm lý học Hoa Kỳ (APA) (<https://www.apa.org/research/action/multitask>)
15. Báo Nhân dân (<https://nhandan.org.vn/giao-thong/lai-xe-nghe-dien-thoai-hai-nhieu-nguoi-607002/>)
16. Đại học Columbia (<https://blogs.ei.columbia.edu/2018/08/27/growing-e-waste-problem/>)
17. Cơ quan An ninh mạng và Thông tin Liên minh Châu Âu (<https://www.enisa.europa.eu/publications/smartphones-information-security-risks-opportunities-and-recommendations-for-users>)
18. Tạp chí Côn trùng học và Nghiên cứu Động vật học (<https://www.entomoljournal.com/archives/2017/vol5issue3/PartU/5-3-142-590.pdf>)
19. ResearchGate ([https://www.researchgate.net/publication/306435017\\_Radiofrequency\\_radiation\\_injures\\_trees\\_around\\_mobile\\_phone\\_base\\_stations](https://www.researchgate.net/publication/306435017_Radiofrequency_radiation_injures_trees_around_mobile_phone_base_stations))
20. Bệnh viện Bạch Mai (<http://bachmai.gov.vn/tin-tuc-va-su-kien/tin-trong-nganh-menuleft-34/5400-who-chinh-thuc-coi-nghien-game-la-benh-tam-than.html>)
21. Trung tâm Phát triển Văn hóa và Kỹ năng ngôn ngữ của trẻ ở Canada (Hanan) (<http://www.hanan.org/helpful-info/articles/ipad-equals-dont-talk.aspx>)
22. Đại học Tim mạch Hoa Kỳ (<https://www.acc.org/latest-in-cardiology/articles/2019/07/25/17/00/does-five-or-more-hours-of-smartphone-usage-per-day-increase-obesity>)
23. Trung tâm Thông tin Công nghệ sinh học Quốc gia (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5551139/#B23-ijerph-14-00701>)
24. Công ty nghiên cứu thị trường Q&me (<https://qandme.net/vi/baibaocao/xu-huong-ung-dung-dien-thoai-viet-nam-2019.html>)
25. Trung tâm Thông tin Công nghệ sinh học Quốc gia (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6449671/>)
26. Học viện Nhãn khoa Hoa Kỳ (<https://www.aoa.org/eye-health/tips-prevention/computer-usage>)