

## Teknologia berriak eta gaixotasunak.mp3

Bistakoa da teknologia berriek eragin handia dutela gure bizimoduan, eta gero eta gehiago direla (batez ere gazteak) teknologia berriekin lotutako gaixotasunak sufritzen dituztenak. Gaurko saioan, bi gaixotasuni buruz hitz egingo dugu.

Mugikorrik gabe egoteari beldur izateko fobia edo nomofobia izenez ezagutzen dena da lehenengoa: psikologoek eta psikiatruen arabera, zabalduen dagoen gaixotasuna.

Nomofobiak, zehazki, no-mobile-phone-phobia esan nahi du; ingelesetik dator, eta jokabide-nahasmenduarekin lotutako gaixotasuna da.

Adituek diotenez, gaixotasun hau sufritzen dutenek autoestimua txikia izaten dute. Beren burua onartzeko zailtasuna dute, eta gabeziak izaten dituzte lagunak egiteko eta arazoak konpontzeko. Ondorioz, beldur handia diote konektatuta ez egoteari, hau da, besteen berririk ez jakiteari.

Izan ere, nahasmendu hau sufritzen dutenak telefonoari begira bizi dira. Mezuak eta telefono-deiak begiratu eta irakurtzen dituzte etengabe, eta kontzentrazio-arazoak izaten dituzte benetako eginbeharrak betetzeko. Telefono mugikorrik gabe egoteak beldurra ematen die, eta, horren guztiaren atzean, bakardadeari beldurra izatea dago.

Hori dela eta, mugikorra galtzen edo ahazten bazaie, antsietate handia sufritzen dute, eta edozer egiteko gauza dira berriro eskuratzeko: lana uzteko, konpromiso garrantzitsuak baztertzeke, gezurra esateko, arauak hausteko, besteekin arazoak izateko, etab.

Bestalde, azken urte hauetan, gero eta gehiago dira traumatologoaren kontsultara iristen ari diren gazteak, mugikorraren gehiegizko erabilera dela eta hatz lodiak atrofiatuta dituztelako.

Gogoratu behar da hatz lodiak direla trebetasun gutxien duten hatzak. Gehiegi behartzen baditugu, egunean 5-6 orduz jolasten edo idazten, ginkarga handia jasaten dute. Hori dela eta, kezka handia dago, epe motzera edo ertainera begira arazo arrunta bilakatuko baita gazteen artean.

Izan ere, dagoeneko hasi dira tratatzen hatz lodietako tendinitisa edo artrosia duten gaztetxoak. Aspaldiko gaixotasun baten bertsio berria dela azaldu digute espezialistek. Gure aitona-amonen garaietan "jostunen sindromea" deitzen zitzaion. Garai hartan, emakumeei eragiten zien, orduak ematen baitzituzten josten, eta, ondorioz, hatzetako artrosia pairatzen zuten.

Egun, gazteak dira mugikorra gehien erabiltzen dutenak, eta adituek mezu gabia eman dute; gehiegizko erabilera horrekin jarraitzen badute, ondorioak 60 urte izaten dituztenean sufrituko dituzte. Hori dela eta, telefono mugikorretan ohiko teklatuak erabili beharrean, hatz erakuslea ukipen-arkatza balitz bezala baliatzeko teklatuak erabiltzea gomendatzen dute.