**2025-06-26**

**Technologijos, girdinčios jūsų kūno signalus: mokslininkė pataria, kaip išvengti perfekcionizmo spąstų**

**Kas geriau žino, kaip jaučiatės – jūs patys ar jūsų išmanusis įrenginys? Šiandien vis daugiau žmonių savo dieną pradeda ne nuo kavos puodelio, o peržiūrėdami išmaniojo laikrodžio duomenis, kurie leidžia įsivertinti miego kokybę. Technologijos padeda geriau suprasti savijautą, tiksliai fiksuoja fizinius rodiklius ir net įspėja apie pavojingas ligas. Vis dėlto kai kuriems žmonėms išmanusis laikrodis ar žiedas tampa nebe pagalbininku, o teisėju. Todėl neuromokslininkai ir technologijų ekspertai primena auksinę taisyklę: viskas – su saiku.**

**Stresą kelia noras viską kontroliuoti**

„Įrenginiai geriausiai mums padeda tada, kai yra naudojami kaip pagalba, o ne mūsų pačių įpročių vertintojai ir kritikai. Kai žmogus kas rytą atsibunda ir pirmiausia tikrina, kaip miegojo, o ne kaip iš tiesų jaučiasi – natūralus ryšys su kūnu silpnėja. Atsiranda net reiškinys, vadinamas ortosomnija – tai perdėtas rūpestis miego kokybe, kuris dažnai tik dar labiau pablogina miegą“, – sako neuromokslininkė ir miego tyrėja dr. **Laura Bojarskaitė.**

Pasak L. Bojarskaitės, kai kurie žmonės netgi pradeda abejoti savo savijauta: jaučiasi pailsėję, bet jei įrenginys rodo, kad „blogai miegojo“, jie ima galvoti, kad kažkas negerai“, – priduria pašnekovė.

Šią tendenciją pastebi ir užsienio mokslininkai. **Amerikos širdies asociacijos žurnale** paskelbtame tyrime buvo nagrinėjamas 172 žmonių, sergančių prieširdžių virpėjimu, elgesys devynių mėnesių laikotarpiu. Paaiškėjo, kad 83 tyrimo dalyviai, kurie naudojo išmaniuosius įrenginius savo būklei stebėti, **labiau nerimavo dėl simptomų ir gydymo**, o**vienas iš penkių patyrė stiprų nerimą**, susijusį su tuo, ką rodė jų įrenginiai.

Prie šio spaudimo prisideda ir vadinamoji geimifikacija – kai programėlės ar įrenginiai pradeda „apdovanoti“ mus už pasiektus tikslus: miego ciklų skaičių, ramybės lygį ar žingsnių normą. Iš pradžių tai gali motyvuoti, tačiau ilgainiui žmogus ima elgtis ne dėl savijautos, o dėl taškų ar ženkliukų įrenginio ekrane.

Pasak dr. L. Bojarskaitės, toks sveikatos sekimas ima veikti priešingai nei tikėtasi – ne ramina, o**formuoja perfekcionistinį požiūrį į kūną ir sveikatą,** kuris laikui bėgant išsekina.

„Kai miegas tampa dar vienu projektu, kurį reikia įgyvendinti, rizikuojame prarasti natūralų poilsio pojūtį. Siekis viską matuoti, kontroliuoti ir tobulinti virsta kasdieniu spaudimu būti „geram net kai miegi“, – teigia ji.

**Įtarimą keliančius širdies signalus pirmas aptinka laikrodis**

Vis dėlto sparti technologijų pažanga atveria duris inovatyviems sprendimams, kurie gali padėti geriau suprasti savo kūną. Pasak „Telia“ išmaniųjų įrenginių eksperto Marijono Baltušio, svarbiausia – kaip juos naudojame.

„Išmanieji įrenginiai ir sveikatos stebėjimas gali būti puikiai suderinami, jei į viską žiūrime ne per daug įtemptai. Juk technologijos tobulėja ir atsiranda itin naudingų funkcijų. Pavyzdžiui, kai kurie naujos kartos laikrodžiai jau geba matuoti kraujo spaudimą, širdies ritmo kintamumą ir net atlieka elektrokardiogramą. Išmanieji žiedai jau atpažįsta miego apnėją, pavojingą kvėpavimo sutrikimą, kurį žmonės dažnai ignoruoja metų metus. Tinkamai naudojami, šie įrenginiai gali paskatinti žmogų kreiptis į gydytojus, laiku diagnozuoti problemas ar keisti žalingus įpročius“, – teigia jis.

Anot „Telia“ išmaniųjų įrenginių eksperto, naujausi sveikatai stebėti skirti įrenginiai turi ir mažiau žinomų, bet itin naudingų funkcijų. Pavyzdžiui, kai kurios ausinės su triukšmo slopinimo funkcija mažina aplinkos garsus ir net padeda atsiriboti nuo nematomo streso – triukšmo, kuris dažnai neįvertinamas.

„Triukšmas yra vienas iš nematomų streso šaltinių – kai jį pašaliname, lengviau susikaupti, nusiraminti ir net geriau išsimiegoti. Tam gali padėti, pavyzdžiui, ausinės su aplinkinio garso slopinimo funkcija, kurios leidžia atsiriboti nuo per dieną susikaupusio foninio triukšmo. Vis dėlto net ir patys išmaniausi įrenginiai neturėtų atstoti mūsų pačių pojūčių. Technologijos turi būti pagalbininkės, o ne priežastis jaudintis. Kai duomenis vertiname ramiai ir atsakingai, būtent tada jos mus apsaugo, įspėja apie pavojus ir padeda gyventi sveikiau “, – teigia M. Baltušis.

**Daugiau informacijos:**

**Audrius Stasiulaitis**

I WILL TELL YOU TELIA

Tel. (0 5) 236 7019, Mob. +370 686 77988

El. p. [audrius.stasiulaitis@telia.lt](mailto:audrius.stasiulaitis@telia.lt)

Telia Lietuva, AB, Saltoniškių g. 7A, 03501 Vilnius