**Išmaniųjų įrenginių skleidžiama mėlyna šviesa**

Įtaka miegui ir savijautai dieną. Mėlynoji šviesa stimuliuoja, todėl vakare sunkiau užmigti, naktį miego kokybė prastesnė. Kadangi organizmas per naktį nebegali įprastai pailsėti, ryte paaugliui daug sunkiau keltis. Kėlimasis 7 val. ryte jiems gali prilygti 4 val. ryto, jei prieš miegą kelias valandas naudojosi kompiuteriu ar mobiliuoju telefonu. Todėl ryte paaugliui gali prireikti net kelių valandų, kad visiškai atsibustų ir pasijaustų žvaliau.

Oda. Gydytojai teigia, kad ekranų skleidžiama mėlynoji šviesa ilgainiui sukelia tokius pat odos pažeidimus kaip ir saulės ultravioletiniai spinduliai. Oda išsausėja, parausta, gali atsirasti egzema. Taip yra todėl, kad šios šviesos skvarba gilesnė negu kitų ultravioletinių spindulių.

Akys. Pastebėta, kad ilgesnis žiūrėjimas į mėlynąją šviesą pamažu pažeidžia tinklainėje esančią geltonąją dėmę. Pažeidimai gali būti negrįžtami ir sukelti regėjimo problemų ar net dalinį aklumą.