Несмотря на преимущества, упомянутые выше, у мобильной технологии есть, конечно, и недостатки. Например, мобильные устройства могут негативно влиять на здоровье, особенно если пользоваться ими постоянно. Многие из них имеют такую мощность излучения, что могут негативно повлиять на работу мозга, да и от рассматривания мелких деталей на смартфоне зрение становится уж точно не лучше.

Более того, смартфоны подсаживают своих владельцев на дофаминовую зависимость, позволяя им в любое время и в любом месте настрочить пару десятков бесполезных сообщений приятелям или пролистать сколь угодно длинную новостную ленту в поиске хоть чего-то интересного и поощряющего за долгие поиски. Такая привязанность приводит к сильному ухудшению концентрации, нарушению способности увлекаться чем-либо, уменьшению живого контакта между людьми и даже замкнутости и депрессии.

Однако, если разумно подходить к использованию мобильной технологии, беречь свое здоровье и время, то проявления ее темных сторон вполне можно избежать и иметь дело с одними лишь ее достоинствами.

Despite the advantages mentioned above, mobile technology has, of course, some drawbacks. For example, mobile devices can negatively affect health, especially if you use them all the time. Due to powerful radiation from some of them, the brain’s functioning can be disrupted and, besides, the sight doesn’t get better from staring at a small screen.

Moreover, smartphones make their owners (артикль???) dopamine addicts by allowing them at any time and any place scribble and send dozens of meaningless messages or scroll through an endless news feed in search of at least something interesting and encouraging for the made efforts. In the end, this attachment leads to severe deterioration in concentration, inability to get carried away by/with?? something, decrease of personal contact and even antisociality and depression.

Overall, if to use mobile technology wisely, cherish one’s health and time, then the meeting with its dark side can be easily avoided and you would have to deal only with the advantages.