

هل تضييعة وقت زائد أمام الشاشة هو سبب صداعك؟

6 أبريل 2020 - كيتي مكالم
شارك على: فيسبوك، مسنجر، تويتر، طباعة



مع استمرار إرتفاع حالات الإصابة بفيروس كورونا في جميع أنحاء العالم ، يظل الحفاظ على التباعد الاجتماعي أمراً مهماً كما كان في أي وقت مضى. أما بالنسبة لأولئك الذين يعملون من المنزل يوماً بعد يوم ، فإنهم قد يجدون أنفسهم يحدقون في الكمبيوتر والأجهزة الخاصة بهم أكثر من المعتاد.

أنت تقضين صباحك في متابعة آخر أخبار فيروس كورونا من هاتفك. إضافة الى ذلك، أصبحت اجتماعاتك الشخصية الآن مجرد رسائل إلكترونية واحدة تلو الأخرى، وكذلك المكالمات الجماعية أيضاً واحدة بعد الأخرى. وبعد إنتهاء يوم من العمل، تجد نفسك تحدق في شاشة أخرى أثناء ممارستك للتمارين الرياضية عبر الإنترنت أو ركوب الدراجة للتمرين، ثم تعودين إلى هاتفك للعثور على وصفة لتحضير وجبة العشاء. وأخيراً ، تشاهدين حلقة أو اثنتين من برنامجك المفضل.

إذا كان الوصف الوارد ذكره أعلاه يمثل حياتك الآن ، فقد تتساءلين: هل سبب زيادة حالات الصداع التي أعاني منها هو زيادة الوقت الذي أقضيه أمام الشاشة؟

هل يمكن أن تصابين بصداع من جراء التحديق في الشاشات؟

عندما يكون الأمر متعلقاً بالوقت الذي نقضيه أمام الشاشة والصداع ، نحتاج أولاً إلى فهم إجهاد العين.

يحدث إجهاد العين عندما تتعب عينيك بعد استخدامها بشكل مكثف لفترات طويلة من الوقت - بما في ذلك أثناء التحديق بشاشات الكمبيوتر وشاشات الأجهزة الأخرى. في الواقع ، لا يتطلب الأمر سوى ساعتين متتاليتين من التحديق في الشاشة لإجهاد العينين.

عندما تحدق في الشاشة ، ينبعث منها وهج مما يجعلك تغمض عينيك أقل مما يجب ، وتبدو الشاشة دائماً إما مشعة كثيراً أو غير مشعة بما فيه الكفاية. مهما يكن، ما هي المسافة الملائمة للبعد عن شاشتك؟

ومما يزيد الأمر سوءاً ، كيفية إستخدامنا لأجهزة الكمبيوتر والأجهزة الخاصة بنا كونها غير مثالية على الغالب ، بما في ذلك طريقة الجلوس غير الصحيحة والإضاءة غير المناسبة في الغرفة والتركيز الشديد.

كل هذه الأشياء تجعل من الصعب على العينين التعامل مع التحديق في الشاشة. وعلى الرغم من أن إجهاد العين ليس حالة خطيرة ، إلا أنه أمر غير مريح ويمكن أن يؤدي إلى أعراض مزعجة ، بما في ذلك الصداع الذي قد تكوني تعانين منه.

تتضمن علامات إجهاد العين وأعراضه ما يلي:

عدم وضوح الرؤية
حرقان أو حكة في العينين
صعوبة في التركيز
الصداع
الحساسية للضوء
عيون مؤلمة ومرهقة
ألم في الرقبة والكتف وأعلى الظهر

إن إجهاد العين مزعج ، إلا أنه لا يعتبر حالة خطيرة في العادة. على الرغم من ذلك ، فقد يكون مسبباً للصداع ويقلل من قدرتك على التركيز. بالإضافة إلى

ذلك ، فإن وقت الشاشة الزائد يمكن أن يؤثر سلبيًا على جودة نومك ومزاجك.

إذن، إذا وجدت نفسك تحديق في الشاشات أكثر من المعتاد ، فيتوجب عليك أن تريح عينيك وتتخذين إجراءات وقائية للمساعدة في تجنب إجهاد العين.

نصائح لإعطاء إستراحة لعينيك

الآن وبعد أن عرفت لماذا قد يكون الوقت الزائد الذي تمضيته أمام الشاشة سبباً للصداع المزعج ، اتبعي هذه النصائح لضمان حصول عينيك على قسط كافٍ من الراحة:

- اتبعي قاعدة 20-20-20. توصي جمعية البصريات الأمريكية بأخذ فترات من الراحة أثناء الأوقات التي تمضيها أمام الشاشة. يتوجب عليك وعلى وجه التحديد أن تأخذي إستراحة لمدة عشرين ثانية (20) كل عشرين دقيقة (20) للنظر في شيء أو شخص ما يبعد عنك عشرين قدمًا (20). إذا كنت تنتظرين إلى الشاشة لمدة تزيد عن ساعتين ، ففكري في إراحة عينيك لمدة خمسة عشر دقيقة.

- خذي استراحة من أجهزتك. نحن نعلم أن الأمر صعبًا - ولكن خذي بعين الاعتبار ترك جهازك ، وقومي بعمل شيء آخر تستمتعين به ، كالمشي إما لوحده أو مع كلبك أو القيام بطهي وجبة طعام . هذه الخطوة مهمة بشكل خاص إذا كان عملك يوجب عليك أن تكوني أمام شاشة جهاز الكمبيوتر الخاص بك طوال اليوم.

- عدي الإضاءة. إذا كنت تعملين على جهاز كمبيوتر ، ففكري في تعقيم الأضواء لمنع الوهج. إذا كنت تقرأين أو تقومين بعمل أحجية ، ضعي الضوء خلفك وتأكدي من أنه غير موجه باتجاه وجهك.

- حافظي على بيئة العمل الخاصة بك بوضع صحيح ومريح. حافظي على عمودك الفقري في وضع ملائم عن طريق التحكم بموقع لوحة المفاتيح والشاشة والماوس بشكل صحيح. تأكدي من أن بُعد منتصف شاشتك أدنى من مستوى عينيك من 4 إلى 5 بوصات، وحوالي 20 بوصة عن وجهك. يجب أن يكون الماوس ولوحة المفاتيح على ارتفاع بحيث يكون كتفك في وضعية مريحة ، وتجنبني أن تركز يديك على لوحة المفاتيح أو الماوس.

- محاربة جفاف العين باستخدام القطرات. يمكن أن تساعدك الدموع الاصطناعية ، التي تدعى أيضًا بقطرات التشحيم ، في إبقاء عينك منعشة - مما يمنع جفاف العينين الذي قد يؤدي إلى إجهاد العين. يمكنك شراء قطرة العين من الصيدلية.

- فكري في نظارات جديدة. إذا كنت ترتدين عدسات لاصقة أو نظارات وقضيت الكثير من الوقت أمام الشاشة ، فقد ترغبين في التفكير في الاستثمار في العدسات التي تعمل على تصفية الضوء الأزرق أو تلك المصممة خصيصاً للمساعدة في منع إجهاد العين أثناء العمل على الكمبيوتر.

الفئات: نصائح للعيش بها
العلامات: فايروس الكورونا، الصحة