

# Szemkápráztató

## ÉLMÉNY

### Monitorártalom

Napi 8-10 óra a monitor előtt, csupa izgalom. Email, chat az életünk része lett. Biztos, hogy felkészült rá a szemed? Nem árt, ha tudod, a képernyőnézetés ártalmas dolog!

Észrevetted már magadon a változásokat? Pár év leforgása alatt új családtagunk született. Ha felébredsz, már a közösségi oldalon nézelődsz, a munkahelyeden elektromos leveleket váltasz, és hazaérve csetelsz a barátaiddal a személyes találkozó helyett. Ha pedig nem férsz a géphez, akkor a gyereked játszik rajta órákon át. Őrizd meg a szemedet, hiszen nem erre találta ki az evolúció!

### Üzenet a szemtől

**Érezted már egy egész napi munka után, hogy elfáradt a szemed?** Ég vagy könnyezik, esetleg homályosan látsz. Sokan még ma, csaknem 20 évvel a monitorok tömeges elterjedése után is bizonytalanok abban, milyen hatások érik őket munka közben. Számos tanulmány, vizsgálat született és születik, de szerencsére hatalmasat fejlődött a technika is, ezért érdemes áttekinteni a változásokat.

A korai **katódcsöves monitorok** az elektromágneses spektrum csaknem teljes tartományában sugároztak, de igen alacsony, a biológiai károsodást előidéző szint alatt. Az elektrosztatikus töltődés és más kellemetlen hatások (káprázás, tükrözések, nagy méret) miatt azonban hamarosan elfoglalták a helyüket az **LCD monitorok**, melyeknél a fentiek nem tapasztalhatók, fényerejük azonban alacsonyabb, kontrasztosságuk gyengébb, ezért a háttérvilágítást másképp kell megválasztani hozzájuk.

### Gyakorlatozz!

Számtalan gyakorlatot alkalmazhatunk, melyek átmozgatják a külső szemizmokat, de az is elég kezdésnek, ha nézünk lefelé-felfelé, közelre, távolra. Ne felejtse el pislogni közben, mert a szemek ki is száradnak a monitor előtt. Érdemes átmozgatni a szemizmokat, mert ezzel javul a vérellátásuk,

### Figyeld a jelzéseket!

- » homályos látás
- » szemfáradás
- » égő érzés
- » szemszárazság
- » fejfájás

## Miért fáj a monitor?

▼ **A monitor egyik figyelemre méltó tulajdonsága a képfriességi frekvencia.** Az emberi szem kb. 85 Hz felett már nem látja a monitor villogását. Figyelj rá, hogy a monitor képes legyen ilyen tartományban működni, így állítsd be magadnak.

▼ **A monitor megvilágítása is okozhat panaszokat, kerüld el a felesleges tükrözéseket.** Nem szerencsés a túl sötét környezet, de a képernyőn tükröződő lámpa vagy napfény is igen megterhelő az emberi szem számára. A monitor kontrasztját, fényességét az adott szoba megvilágításához érdemes hangolni.

▼ **Nem mindegy, hová helyezed!** A tekintési sík alá kerülve kb. 10 fokkal, a szemednek a látvány már sokkal kellemesebb.

▼ **A szemüvegeseknek fontos tudniuk, hogy a képernyőt nézni nem az utcai vagy olvasó szem-**

**üvegben a legkényelmesebb, hanem külön erre a távolságra kimért és elkészített dioptriájú lencsében.** Ezenkívül sokat számít a multifokális lencsék kialakítása, ez azt jelenti, hogy a felső terület a monitorhoz legyen kialakítva, az alsó pedig az olvasáshoz, így kerülhető el, hogy kellemetlen kényszer-tartásban kelljen ülni a monitor előtt.

▼ **A képernyő figyelése és a munkavégzés egy pszichofiziológiai munka, melynek eredményeként elfárad koncentrációképességünk, agyunk reakcióideje lassul, és más jelek is utalnak a fáradtságra, melyeket azonban nem veszünk észre.**

Egyik ilyen jelzés a látásunkkal kapcsolatos romlás is, hisz szemünk igen szoros együttműködésben van agyunkkal, a valódi látás ugyanis az agykéregben jön létre, mely a szemből kapott jelekre épül. ▼

### TUJTAD?

A képernyős munkavégzést szabályozó rendelet óránkénti szüneteket ír elő a számítógép monitorja előtt végzett munka alól, amelyek nem összevonhatók. A fent ajánlott gyakorlatok azt a célt szolgálják, hogy átmozgathasd az izmaidat, javítsd a keringésed rendszeres időközönként, és sajátítsd el az ellazult látás képességét, ami valójában egy stresszoldási technika, hogy megelőzhesd a szemfáradás tüneteit.

de nemcsak ez a megoldás. A monitor előtt ülve óriási feszültség keletkezhet a hátadban, a nyakadban, a vállakon és a karjaidban is. A lábaddal pang a vér, az egész keringésed lassul. Érdemes tehát átmozgatni az egész testedet a lábfejektől a

fejtetőig, alulról felfelé haladva. Ha erre nincs mód, akkor a lábadat ülés közben is megfeszítheted és elernyesztheted, tégy ugyanígy a karoddal, válladdal is. A nyakad mindig lassan mozgasd át, óvatosan lazítva oldalra, előre, hátra.

**A szemet pihentetni úgy lehet, ha nem nézünk vele.** Ez azt jelenti, hogy éber állapotban sötétséget kell létrehozni. Legegyszerűbb módja, ha lehunyjuk a szemünket, de ekkor még mindig beszökhet fény a szemhéjak résein. Ezért érde-

mes a tenyerünket ráborítani úgy a szemekre, hogy teljes sötétség alakuljon ki. Ilyenkor ebben a finom meleg sötétségben töltökezzünk pozitív gondolatokkal, lazítsuk el a testünket finom oldalirányú hintázással. Ezt több percig is érdemes végezni, majd amikor felnézünk a monitorra, ne akarjuk feltétlenül élesen látni. Pásztázzuk a sorokat, nézegetssük, rajzolgassuk át szemünkkel a betűket, mozgassuk a szemeket finoman, használjuk ki minél jobban a képernyő teljes mezejét. Aki szemüveges, az ezeket a gyakorlatokat szemüveg nélkül végezze.

### Feszültségoldó módszerek

A látási zavarok oka a feszültség, a túlzott koncentráció, a stressz, ami egy egyszerű gyakorlattal szemléltethető. Válassz ki egyetlen betűt a képernyőn vagy egy papíron, és csak azt az egy betűt nézd mereven. Egy idő után egyre rosszabbul fogod látni. A munkafolyamat során is kerülhetsz ilyen helyzetbe, amitől még jobban koncentrálsz a betűkre, és a látásod egyre életlenebbé válik.

### Tanuld meg oldani a feszültséget, hogy a látásodat felszabadítsd a stressz alól!

**Végezz rendszeresen gyakorlatokat!** Ha a keletkezett feszültséget nem engeded ki magadból rendszeres időközönként, akkor olyan leszel, mint az a ház, aminek eldugult a kéménye, és a füst csak gyűlik és gyűlik odabent. A stressz ugyanígy rendkívül káros minden életfunkciónkra, blokkolja a szabad keringést.

- ▼ **Tarts óránként pihenőt, és mozdulj el a monitor elől!**
- ▼ **Mozgass át a testedet!**
- ▼ **Takard el a szemed**

- 1-2 percre, csukd le és csak relaxálj!**
- ▼ **Ha felnézel a monitorra, ne akard feltétlenül élesen látni!**