

Jak zadbać o wzrok czasie epidemii?

Ograniczenia spowodowane pojawieniem się koronawirusa doprowadziły do tego, że znacznie więcej czasu spędzamy przed komputerem, telewizorem, komórką czy tabletem. Dotyczy to także dzieci i młodzieży. Sytuacja ta z pewnością nie służy naszym oczom.

Co może się dziać, jakie mogą być objawy długotrwałej „pracy z bliska”?

- swędzenie, pieczenie, łzawienie lub wysychanie oczu,
- nadwrażliwość na światło, przekrwienie spojówek, ból oczu,
- uczucie piasku pod powiekami,
- pogarszająca się ostrość widzenia,
- mrużenie oczu, aby lepiej widzieć,
- zamglone widzenie przy patrzeniu w dal i z bliska,
- opuszczanie lub mylenie wierszy przy czytaniu,
- zamglone widzenie przy patrzeniu w dal i z bliska,
- mieszanie kolumn w tabelach, zmiana słów lub liczb,
- gorsze widzenie w ciemności,
- bóle głowy,
- rozdrażnienie i problemy z koncentracją uwagi,
- zaburzenia snu,
- ogólne uczucie zmęczenia.

Co robić?

- zadбай o odpowiednie oświetlenie – w pomieszczeniu, w którym pracujesz nie powinno być ani za jasno, ani za ciemno (w słoneczne dni warto przesłonić okno np. roletą czy żaluzją),
- steruj jasnością monitora, ekranu komórki czy telewizora w zależności od pory dnia (jasność ekranu powinna korelować z natężeniem światła w pomieszczeniu),
- pracując lub oglądając telewizję wieczorem niezbędne jest dodatkowe źródło światła (świecący w ciemności ekran to zbyt duży kontrast w stosunku do otoczenia, przeskakiwanie z jasności w ciemność męczy oczy),
- dodatkowe źródło światła ustaw tak aby nie padało bezpośrednio na ekran (najlepiej z boku, zwrócone ku sufitowi, za ekranem), promienie słoneczne również nie powinny oświetlać ekranu,
- zniweluj odbłaski – zmuszają one do odwracania głowy, pochylania ciała co powoduje napinanie się mięśni szyi, pleców i rąk, a w konsekwencji ich ból, pojawiające się refleksy dodatkowo męczą wzrok (nowsze komputery mają już fabrycznie wmontowane ekrany przeciwodblaskowe),
- pracując w okularach zadбай o to, aby szkła wyposażone były w powłokę antyrefleksyjną, jeśli nie masz wady wzroku, możesz zaopatrzyć się w okulary antyrefleksowe z mocą zerową,
- optymalna odległość twarzy od monitora wynosi 50-60 cm, na ekran powinniśmy patrzeć lekko w dół (siedząc w pozycji wyprostowanej pierwszy wiersz na monitorze powinien znajdować się nieco poniżej linii wzroku - zmniejszy to wielkość szpary powiekowej i pozwoli zredukować parowanie filmu łzowego),

- równie ważna jest pozycja całego ciała – stopy powinny być oparte o podłogę, wysokość krzesła i blatu regulowana tak aby kąty zgięcia w stawach kolanowych i łokciowych były zbliżone do 90°,
- nie siedź twarzą do ściany - ustaw komputer tak, aby móc patrzeć poza ekran, najlepiej za okno lub drzwi,
- jeśli pracujesz równolegle z tekstem na kartkach papieru korzystnie będzie umieścić je pionowo, równolegle do ekranu w specjalnym uchwycie - wodzenie oczami od prawej do lewej strony jest korzystniejsze dla wzroku niż przenoszenie go w dół na tekst i w górę - na ekran,
- dobierz odpowiedni rozmiar i krój czcionki tak, aby wygodnie było czytać, używaj funkcji powiększonego edytora podczas redagowania tekstu,
- nawadniaj organizm (dorosła osoba potrzebuje około 2-2,5 l płynów dziennie), monitoruj wilgotność powietrza w pomieszczeniu (min. 40%), często wietrz pokój, w którym pracujesz (obniżenie częstotliwości mrugania podczas pracy przed komputerem powoduje wysychanie spojówki i rogówki co prowadzi do jej podrażnienia),
- Nie trzymaj oczu rękoma! Gdy oczy zaczynają szczypać lub swędzieć może pomóc przerwa w pracy lub zwyczajne przemycie oczu letnią wodą,
- **stosuj zasadę 20-20-20** – co 20 minut zrób 20 sekundową przerwę i patrz na obiekty (najlepiej zieleń) oddalone o przynajmniej 20 stóp (6 metrów), kolor zielony jest dla oczu kojący,
- bądź aktywny, spędzaj dużo czasu na świeżym powietrzu – lepsze dotlenienie organizmu sprzyja również oczom,
- dobrze się odżywiaj - urozmaicona dieta bogata w warzywa i owoce, pieczywo pełnoziarniste, orzechy i ryby jest najlepszym sposobem na dostarczenie organizmowi jak największej ilości składników i związków odżywczych zapewniających zdrowie naszym oczom,
- zadbaj o odpowiednią ilość snu – gdy śpimy nasze oczy nie tylko odpoczywają, ale także się regenerują, odpowiednia długość snu na dobę to 7-9 godzin dla dorosłych i 10-11 godzin dla dzieci.

Gimnastyka dla oczu:

- patrzeć w dal
w przerwie od pracy patrz w dal – najlepiej przez okno, znajdź sobie jakiś szczegół, skup na nim wzrok (gdy patrzymy z bliska mięśnie oczu się napinają, patrząc w dal rozluźniamy je),
- wodzenie wzrokiem
wyobraź sobie, że patrzysz na oddaloną „ósemkę” (może być w pionie lub w poziomie – nie ma to znaczenia) śledź wolno wzrokiem jej kształt, pamiętając o tym, by mrugać i równo, spokojnie oddychać. Jeśli jest Ci trudno, narysuj na kartce „ósemkę”, przyklej ją do ściany w odległości min. 4 m i wykonuj ćwiczenie przez 30 sek.
- przerzucanie wzroku
narysuj na kartce słońce (okrąg i promienie) i przyklej ją – podobnie „ósemkę” – na ścianie w odległości min. 4 metrów. Przerzucaj spokojnie wzrok z promienia na promień, raz w jedną, raz w drugą stronę. Następnie powtórz ćwiczenie przerzucając wzrok co drugi promyk. Wykonuj ćwiczenie przez 30-60 sek.
- z bliska, z daleka
weź do ręki kartkę z tekstem i patrz na nią przez chwilę, następnie przerzuć wzrok na dal np. na przyklejone słońce czy ósemkę na ścianie albo jakiś obiekt za oknem. Powtórz

zadanie kilka razy. W ten sposób napinamy (patrzac z bliska) i rozluźniamy mięśnie oczu (patrzac w dal).

- patrzę, nie patrzę
zamknij oczy na 20-30 sek („zobacz” czerń), następnie otwórz oczy i patrz w dal. Ćwiczenie wykonuj przez 2-4 minuty.
- palming
zakryj otwarte oczy dłońmi ułożonymi w kształcie miseczek, ze szczelnie przylegającymi do siebie palcami, w ten sposób, by krzyżowały się na czole nad linią brwi, nie zatykaj nosa. Zamknij oczy i wyobraź sobie absolutnie głęboką czerń (stan pełnej relaksacji oczu). Rozluźnij się i oddychaj spokojnie. Ćwiczenie wykonuj przez 3-5 minut. Po zakończeniu kilka razy pomrugaj oczami.

Nie zapominajmy także o konieczności corocznego badania wzroku i funkcji widzenia.

Przygotowanie i opracowanie materiału:

*Urszula Czernecka –oligofrenopedagog,
fizjoterapeuta, terapeuta integracji sensorycznej*

Powiatowa Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Wieliczce