

25 Απριλίου 2017

## 4 τρόποι να προστατέψεις τα μάτια σου, αν όλη μέρα δουλεύεις σε υπολογιστή

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Πραγματικά θα ανακουφιστείς

Έχει πάει 7 το απόγευμα και εσύ είσαι ακόμη στο γραφείο, **μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή σου**, προσπαθώντας να παραδώσεις αυτό το project που σου ζήτησε η διευθύντρια σου και που δεν λέει να τελειώσει με τίποτα.

Ξύπνησες στις 8 και λίγη ώρα μετά αφού έφτασες στο γραφείο σου έκατρες μπροστά από το pc σου, προκειμένου να κάνεις σωστή δουλειά. Κάποια στιγμή όμως **τα μάτια σου έχουν αρχίσει και κουράζονται**, κλείνουν τόσο από τη νύστα, όσο και από την πολύωρη θέση μπροστά από την οθόνη. Και μπορεί όλο αυτό να ακούγεται κάπως υπερβολικό, αλλά αν δεν κάνεις τέτοιου είδους δουλειά, τότε σίγουρα δεν καταλαβαίνεις.

Παρακάτω θα διαβάσεις τέσσερις τρόπους για να προστατέψεις τα μάτια σου από την καθημερινή και πολύωρη έκθεση στην οθόνη του υπολογιστή.

### **#1. Ανοιγόκλεισε τα μάτια σου πιο συχνά**

Όταν κοιτάζουμε για πολλή ώρα την οθόνη του υπολογιστή, συνήθως ξεχνάμε να ανοιγοκλείσουμε τα μάτια μας, με αποτέλεσμα να στεγνώνουν. Ξέρουμε πως είναι αρκετά δύσκολο να το θυμάσαι εκείνη την ώρα, αλλά προσπάθησε να τα ανοιγοκλείνεις όσο πιο συχνά γίνεται. Οι σταγόνες είναι άλλος ένας εύκολος τρόπος και εύχρηστος για να κρατάς τα μάτια σου υγρά.

### **#2. Προσάρμοσε τη φωτεινότητα της οθόνης**

Η ανακλαστική οθόνη μπορεί να προκαλέσει καταπόνηση των ματιών και πονοκεφάλους. Προσάρμοσε τη φωτεινότητα της οθόνης σου για να αποφύγεις τις αντανακλάσεις ή καλύτερα ακόμη μπορείς να αγοράσεις μία μεμβράνη ειδική για να μην αντανακλά.

### **#3. Το κόλπο των 20λεπτών**

Έπειτα 20 λεπτά δουλειάς κάνε ένα διάλειμμα 20 δευτερολέπτων και εστίασε σε κάποιο αντικείμενο 20 μέτρα μακριά. Τα μάτια σου έχουν μυς οι οποίοι τα βοηθούν να εστιάσουν σε διάφορα αντικείμενα. Αν όμως μέινεις κολλημένη για πολλή ώρα στην οθόνη του υπολογιστή στην ίδια απόσταση, τότε αυτοί οι μυς κουράζονται και δυσκολεύονται να εστιάσουν ξανά.

### **#4 Κάνε το «high-five» τεστ**

Το να κάθεται μακριά από την οθόνη του υπολογιστή σου (όσο τεντώνεται το χέρι σου δλδ) μπορεί να διευκολύνει την πίεση στα μάτια σου. Το τεστ που μπορείς να κάνεις είναι το εξής: μείνε στη θέση που είσαι και επέκτεινε το χέρι σου προς την οθόνη. Αν την ακουμπήσεις σημαίνει πως κάθεται πολύ κοντά.

Πηγή: [queen.gr](http://queen.gr)