

پیشگیری از خستگی و استراحت در حین کار با کامپیوتر :



خستگی حالتی است که موجب کم شدن قدرت کارایی و مقاومت بدن می شود و در نتیجه شخص رغبت خود را نسبت به کار و فعالیت و انجام کارهای روزانه از دست می دهد به عبارت دیگر در اثر تداوم فعالیتهای مختلف نوعی ناراحتی به شخص دست می دهد که به آن خستگی گویند.

برای جلوگیری از خستگی و اثرات سوء کار با کامپیوتر بر بدن بهتر است علاوه بر استراحت های کوتاه مدت مناسب، به حرکات ورزشی کوتاه مدت در محیط کار نیز پرداخته شود تا بدین ترتیب از خستگی و تنش ماهیچه ها جلوگیری شود.

از مهمترین مواردی که در هنگام استراحت و یا پس از مدتی کار با کامپیوتر جهت پیشگیری از خستگی توصیه می شوند می توان به موارد زیر اشاره کرد :

۱- بهتر است در حین انجام کار، برای چند دقیقه (به ازاء هر ساعت کار مداوم ۳ تا ۵ دقیقه و بعد از هر دو ساعت کار مداوم ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) از جای خود بلند شوید و با مرتب کردن کاغذها، پرونده ها و ... به خود استراحت دهید.

۲- باید به میزان منطقی کارکرد . کارکردن با سرعت بسیار زیاد منجر به فشار و انقباض ماهیچه شده و آهسته کارکردن نیز باعث خستگی و بی حوصلگی می شود.

۳- برای کاهش خستگی چشم باید هر چند مدت یکبار به نقطه ای با فواصل دور نگاه کرد.

۴- استراحت کافی در مدت زمان عادی، از درد ماهیچه ها جلوگیری نموده و از فشار وارده به چشم می کاهد.

۵- در هنگام استراحت بایستید، قدم بزنید و فکر خود را بر موضوعات دیگر متمرکز کنید. ماهیچه های خود را شل کنید، پس آنها را بکشید و وضعیت آنها را تغییر دهید، نرمش در هنگام استراحت و بین کار بسیار سودمند می باشد.

نکته قابل توجه دیگر این که : در هنگام استراحتی که برای کارهای چشمی (مثل اپراتوری کامپیوتر) در نظر گرفته می شود باید از انجام سایر کارهایی که چشم در آنها بیشترین کاربرد را دارد مثل خواندن کتاب و مجله، بافتنی و ... خودداری شود زیرا اثر استراحت را بر چشمان فرد خنثی می کند.

برای جلوگیری از خستگی و کاهش اثرات سوء کار با کامپیوتر بر روی بدن انسان می بایست با انجام حرکات ورزشی کوتاه در محیط کار از خستگی و تنش ماهیچه ها جلوگیری کرد بنابراین :

- در صورت امکان و در صورتی که وقفه ای در کارتان پدید نیاید هرچند مدت یکبار، یکبار از جایتان بلند شوید و با مرتب کردن کاغذها و پرونده ها استراحت کنید.

- در هنگام استراحت بایستید و قدم بزنید و فکر خود را بر روی موضوعات دیگر متمرکز کنید ماهیچه های خود را شل کنید، سپس آنها را تغییر دهید.

- برخی از ورزشها و حرکات کششی که در هنگام کار می توانید انجام دهید عبارتند از :

کمر (۱) :



ساق پاهایتان را بگیرید و به سمت جلو خم شوید. در این حالت سرتان را پایین نگه دارید تا گردنتان در حالت کاملاً راحت قرار گیرد.

- در این وضعیت مدت ۱۰ تا ۲۰ ثانیه صبر کنید و از نیروی دستهایتان برای صاف نگه داشتن خود استفاده کنید.

کمر (۲) :



- دست به کمر بایستید.

- به آرامی تنه تان را از قسمت کمر بچرخانید و امتداد شانه دیگرتان را نگاه کنید به این حالت ۱۰ ثانیه نگه دارید طرف دیگر را همین کار را تکرار کنید.

- زانوهایتان را کمی به حالت راحت نگه دارید در این حالت نباید نفستان را نگه دارید.

شانه ها و بازوها :



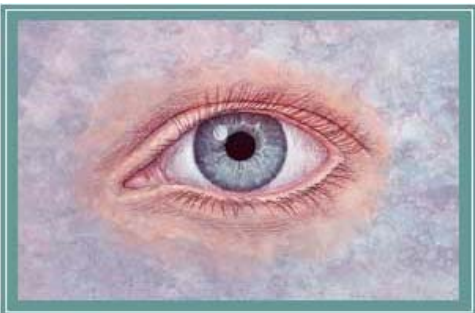
- انگشتان خود را در هم قفل کنید و پشت کمرتان قرار دهید. طوری که دستهایتان به سمت کمرتان باشد.
- در حالیکه بازوهایتان در حالت کشیده قرار دارد دستهایتان را به سمت داخل بچرخانید.
- در این حالت قفسه سینه تان را به سمت بالا بکشید.
- برای مدت ۱۰ ثانیه وضعیت بدنتان را به همین حالت نگه دارید.

سر و گردن

سر را خیلی آهسته به سمت چپ بچرخانید و ۳ ثانیه نگه دارید سپس همین کار را برای سمت راست نیز تکرار کنید. بعد از این کار سر را روبه جلو بگیرید و چانه را به سینه تان بچرخانید و در این حالت نیز ۳ ثانیه تامل کنید. این کار را ۵ تا ۱۰ بار تکرار کنید.

چشمها

برای استراحت و جلوگیری از خستگی چشمها لازم است حرکات زیر را چندبار در روز به فواصل



زمانی مشخص انجام دهید. بدون اینکه فشاری به چشمها وارد شود کف دستهایتان را روی چشمان خود بگذارید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید پس از ۲۰ ثانیه دستها را از روی چشم خود بردارید و به آرامی چشمانتان را باز کنید.

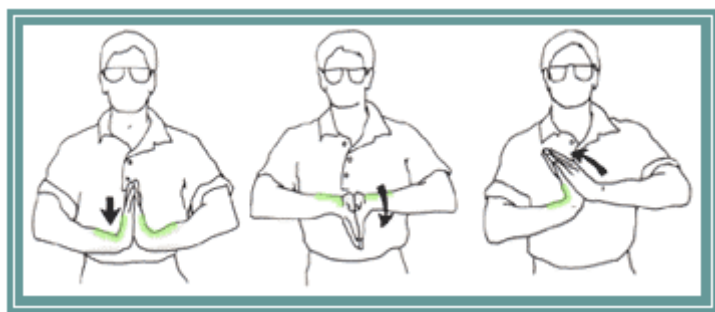
اگر شما مرتب با کامپیوتر کار می کنید، می بایست هر چند مدت یکبار به نقطه ای در فواصل

دور نگاه کنید و تمرینات زیر را انجام دهید :

- ۲ شیء را که تقریباً در فاصله ۵-۶ متری شما قرار دارند شناسایی کنید و به مدت ۱۵-۱۰ ثانیه بر روی هر کدام تمرکز کنید.
- سپس تمرکزتان را به روی مانیتور برگردانید و کارتان را ادامه دهید.

دستها و مچ ها :

- کف دستانتان را به هم بچسبانید و در جلوی خود و رو به بالا نگه دارید.



- در این حالت دست هایتان را به سمت پائین حرکت دهید.
- ساعدهایتان را به قسمت بالا و صاف نگه دارید.

- در هر حالت ۸-۵ ثانیه صبر کنید.

دستها و انگشتان :

- هر کدام از انگشتانتان را به طور جداگانه و به حالت کشیده باز کنید.



- سپس انگشتانتان را از بندها خم کنید و به مدت ۱۰ ثانیه نگه دارید.
- حرکت کششی اول را یکبار دیگر تکرار کنید.