

PRZEMĘCZENIE EKRANOWE

Czym jest przemęczenie ekranowe?

Przemęczenie ekranowe, znane również jako zespół przemęczenia wzrokowego komputera (Computer Vision Syndrome, CVS) lub zespołu patrzenia na ekran, to zjawisko związane z długotrwałym korzystaniem z urządzeń elektronicznych, takich jak komputery, smartfony czy tablety. Objawia się ono szeregiem dolegliwości związanych z oczami i ogólnym samopoczuciem.

Przyczyny przemęczenia ekranowego obejmują długotrwałe patrzenie na ekran, nieodpowiednie oświetlenie, niewłaściwą postawę ciała, brak przerw w pracy przy ekranie oraz nieprawidłowe ustawienia monitora.

Objawy przemęczenia ekranowego

- Zmęczenie wzroku: odczucie zmęczenia oczu, które może objawiać się suchością, pieczeniem lub uczuciem ciężkości.
- Bóle głowy: często występujące bóle głowy, zwłaszcza w okolicy czoła lub skroni, mogą być związane z nadmiernym obciążeniem oczu.
- Suchość oczu: odczucie suchości oczu może być wynikiem zmniejszonego mrugania podczas długotrwałego patrzenia na ekran.
- Problemy ze skupianiem się: trudności ze skupieniem wzroku, szczególnie w przypadku zmiany odległości, na przykład patrzenia z ekranu komputera na papier.
- Światłowstręt: odczucie dolegliwości przy patrzeniu na ekran w obecności silnego światła, zwłaszcza światła białego.
- Problemy z widzeniem nocnym: trudności z widzeniem w ciemności po długotrwałym korzystaniu z ekranów.
- Bóle szyi i ramion: przemęczenie ekranowe może wpływać nie tylko na oczy, ale także na inne części ciała, zwłaszcza na kark, plecy i ramiona, ze względu na niewłaściwą postawę.
- Zmniejszona wydajność w pracy lub nauce: osoby doświadczające przemęczenia ekranowego mogą odczuwać spadek wydajności w pracy czy nauce.
- Bezsenność: długotrwałe korzystanie z ekranów, szczególnie wieczorem, może wpływać na zdolność zasypiania z powodu emisji światła niebieskiego.

Przeciwdziałanie

Aby przeciwdziałać przemęczeniu ekranowemu, zaleca się podejmowanie przerw podczas długotrwałego korzystania z urządzeń, sprawdzenie ergonomii stanowiska pracy, regulowanie jasności i kontrastu ekranu, a także stosowanie tzw. zasady 20-20-20, polegającej na spojrzeniu na coś oddalonego co najmniej na 20 sekund, co 20 minut patrzeniu na ekranie. Jeśli objawy przemęczenia utrzymują się, warto skonsultować się z okulistą.

JAK I GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Tu znajdziesz listę miejsc, gdzie otrzymasz bezpłatną pomoc.

<https://zwjr.pl/bezplatne-miejsca-pomocowe>