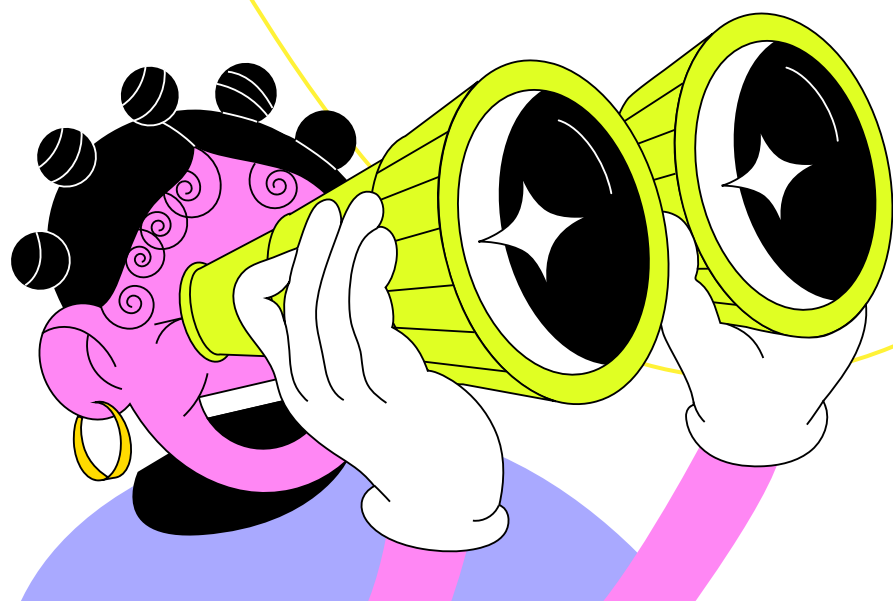


Как закрыть все задачи и не испортить зрение

Поговорим о том, что вреднее для глаз — рабочие чаты или Instagram, а также, как, сохранив привычный ритм жизни, не потерять здоровье

Многие из нас носят очки. У кого-то близорукость, у кого-то — синдром «сухого глаза». Правда в том, что пока мы проводим целый рабочий день в мониторе и при этом неправильно сидим, не разминаемся и не следим за здоровьем, наше зрение неуклонно падает. А если мы делаем это ночью, после работы переключаемся на смартфон и совсем не выходим из дома, то компьютерный зрительный синдром нам обеспечен.



Обратите внимание на своё зрение: посмотрите на дальний объект (например, на предмет за окном); если зрение фокусируется долго или вы вообще не можете его рассмотреть, ощущается сухость и хочется потереть глаза — у вас синдром компьютерного зрения.

Причина простая: в процессе работы годами мы фокусируемся на одной точке, в итоге глазные мышцы не отдыхают, мы начинаем реже моргать и сами снижаем количество увлажнений наших глазных яблок. При работе в темноте негативное воздействие увеличивается.

Согласно медицинским исследованиям основная опасность мониторов как раз не в излучении, а в опасности для зрения. И это не только компьютеры, смартфоны не менее опасны для нашего зрения.

Как избежать таких последствий

Расположение экрана

Рекомендуется расположить экран на такой высоте, чтобы взгляд падал сверху вниз под углом 15-30 градусов. Это оптимальное положение, чтобы не напрягать шею, при этом оставлять глаза в полуприкрытом состоянии, чтобы они меньше пересыхали.

Соблюдайте оптимальное расстояние до экрана. Для его оценки существует метод Хармона: сложите пальцы в щепотку и коснитесь брови. Отметьте, на каком расстоянии находится ваш локоть. Расстояние до экрана смартфона или ноутбука должно быть не меньше.

Стационарный монитор должен находиться ещё дальше, на расстоянии вытянутой руки.



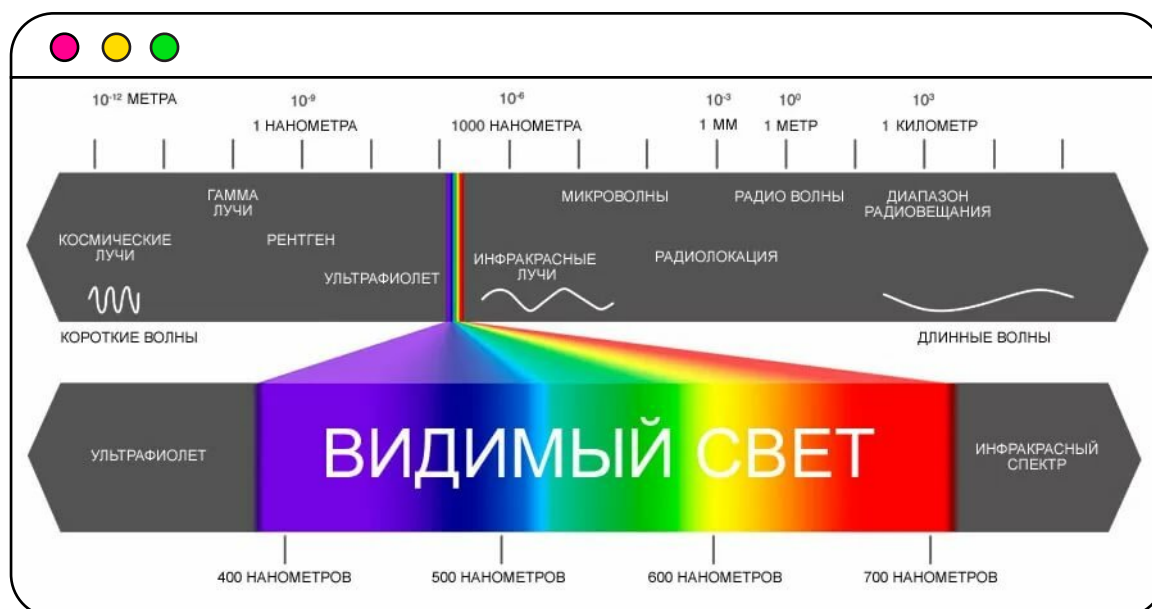
Хороший монитор

Позаботьтесь о наличии антибликового покрытия и хорошего разрешения. Вашим глазам будет легче, если у устройства будет хорошая матрица, система подсветки дисплея и частота. Чем ниже частота мерцания, тем быстрее вы утомляетесь.

Уменьшайте яркость, если работаете в темноте, и следите за уровнем контраста. Размытые или, наоборот, резанные контуры объектов вынуждают глазные мышцы прикладывать избыточные усилия. При длительном использовании вы можете даже чувствовать перманентную головную боль. То же самое происходит, когда вы читаете с экрана слишком мелкий шрифт.

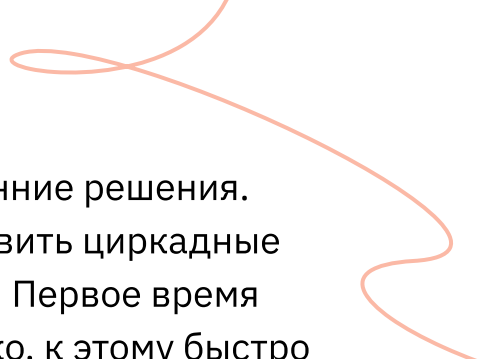
Освещение рабочего места

Хорошо, если пространство у компьютера освещено также хорошо, как его экран. Крайне не рекомендуется работать в темноте — это вызывает дополнительное напряжение и усталость глаз.



Ради эксперимента можно снизить наличие вредной синей части спектра экрана. Для этого на macOS и Windows 10 есть встроенный инструмент Night





Shift. Для более ранних поколений устройств есть сторонние решения. Уменьшение влияния синего спектра помогает восстановить циркадные ритмы, то есть не дать яркому свету перевозбудить мозг. Первое время изображение будет казаться непривычно жёлтым, однако, к этому быстро привыкаешь и даже удивляешься, как некоторые коллеги работают со странным цветом экрана.

Регулярные перерывы

Очевидный, но крайне важный факт. Старайтесь расслаблять глаза раз в 20-30 минут, отвлекаясь на сторонние предметы. Идеально, если они будут находиться на заднем плане и являться естественными, например, это может быть вид за окном.

То, как мы моргаем

Сидя перед экраном мы моргаем в два раза реже из-за того, что глаза не нуждаются в движении. При этом роговице глаза не хватает влаги (так называемой слёзной плёнки), и она пересушивается. По этой же причине вредно смотреть на экран снизу вверх — мы раскрываем глаза полностью, не давая им экономно расходовать влагу.

Гимнастика для глаз

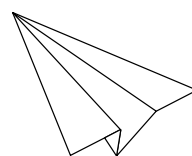
Важно заботиться не только об увлажнённости роговицы, но и о тонусе зрительной мышцы, которая спазмируется от постоянного напряжения, фокусируя взгляд на одном расстоянии.

Выделяйте 2-3 небольших перерыва, чтобы размять глаза (как минимум повороты и круговые движения) и выполнять упражнение доктора Аветисова. Сфокусируйтесь на близком объекте, не более, чем в полуметре от вас. Переведите взгляд на далёкий объект, например, автомобиль или человека за окном. Дождитесь, пока ваш взгляд сфокусируется на новом объекте. Повторяйте гимнастику в течение 3-5 минут.



Полезные продукты

Лютеин — пигмент, который защищает глаза от повреждений и блокирует ультрафиолет, в большом количестве содержится в шпинате, фисташках, морковке, петрушке, зелёном горошке. Зеаксантин является его изомером и встречается, например, в хурме и кукурузе. Когда этих элементов не хватает, сетчатка становится более уязвимой.



Как избежать таких последствий

1. Периодически вставайте и прогуливайтесь по офису, переводите взгляд в окно на удалённые предметы, меняйте фокус, заставляя глаза переключаться.
2. Размышляя над чем-то, переводите взгляд на сторонние предметы и двигайте глазами, мысленно обводя их контуры.
3. Периодически отвлекайтесь от работы и массируйте закрытые веки кончиками пальцев в течение минуты.
4. Пару раз в день ложитесь на диван, закрывайте глаза и расслабляйтесь, 10-15 минут достаточно, чтобы ваши глаза отдохнули.
5. Во время длительных поездок старайтесь найти глазами горизонт и наблюдать за ним.

Кстати, здоровью роговицы способствует повышенная влажность в квартире и комфортная температура — 18–22°C.

В остальном важно внимательно относиться к своему зрению и не полениться дойти до окулиста, если почувствуете, что зрение уже не такое острое, как раньше. Фисташки и работа в холоде — ещё не решение всех проблем. Поэтому если вы нашли в ИТ своё призвание, то не поленитесь и потратьте немного времени на профилактику здоровья. В длительной перспективе это поможет избежать проблем и продолжать получать кайф от своей работы.

