

Ilgai dirbant kompiuteriu ar kitu IT įrenginiu gali atsirasti įvairių fizinės ir psichinės sveikatos problemų.

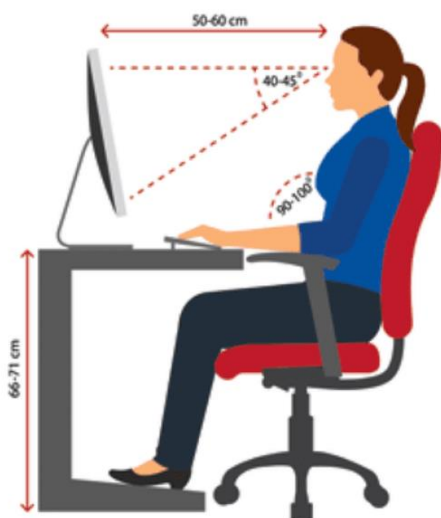
Grėsmės fizinei gerovei:

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Ilgalais sėdėjimas prie kompiuterio ar telefono gali sukelti kaklo, pečių ir nugaros skausmus, riešo kanalo sindromą, pabloginti laikyseną.

Regėjimas. Dėl ilgo žiūrėjimo į ekraną gali atsirasti akių nuovargis, sausumas, dirglumas ir netgi regėjimo ydos.

Miego sutrikimai. Mėlyna šviesa, kurią spinduliuoja ekranai, gali sutrikdyti melatonino gamybą ir lemti miego sutrikimus.

Nutukimas. Jei daug laiko praleidžiama prie skaitmeninio įrenginio, didėja nutukimo rizika, nes mažėja fizinis aktyvumas.



Darbo aplinkos higiena

- Natūrali šviesa turi kristi iš šono.
- Dirbtinė šviesa turi apšviesti dokumentą, ne ekraną.
- Veikiantis kompiuteris didina kambario temperatūrą ir sausina orą, todėl patalpa turi būti vėdinama, kartais ir drėkinama.

Akių nuovargis

Ilgai žiūrėdamos į ekraną, akys įsitempia, o tai gali sukelti sausumo, deginimo ir dirginimo pojūtį. Taip pat gali išsivystyti regėjimo ydos, tokios kaip trumparegystė.



Riešo kanalo sindromas



Dėl suspaustų nervų riešo kanale gali skaudėti ranką, pradėti dilgčioti, tirpti rankos ir pirštai.

Nugaros skausmas

Jei ilgai ir netaisyklingai sėdime, įsitempia nugaros raumenys ir gali pradėti skaudėti nugarą.



Galvos skausmas



Nuolatinė akių ir kaklo raumenų įtampa gali sukelti galvos skausmus.

Grėsmės psichinei gerovei:

Priklausomybė. Pernelyg dažnas ir ilgas skaitmeninių įrenginių naudojimas gali peraugti į priklausomybę, kuri paveikia socialinius santykius, darbą ar mokslus.

Stresas ir nerimas. Nuolatinis informacijos srautas ir socialinės žiniasklaidos pranešimai gali sukelti stresą ir nerimą.

Depresija. Pernelyg ilgas naršymas internete gali padidinti depresijos riziką.

Patyčios internete. Patyčios internete gali sukelti emocinę traumą ir paveikti psichinę sveikatą.

Kaip išvengti grėsmių ar jas sumažinti:

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai. Reguliariai daryti trumpų mankštų, pasivaikščiojimo pertraukas, tinkamai susireguliuoti darbo vietą. Laisvalaikiu sportuoti.

Regėjimas. Leisti pailsėti akims, daryti pertraukas nuo ekrano, akių mankštą ir reguliariai tikrintis akis.

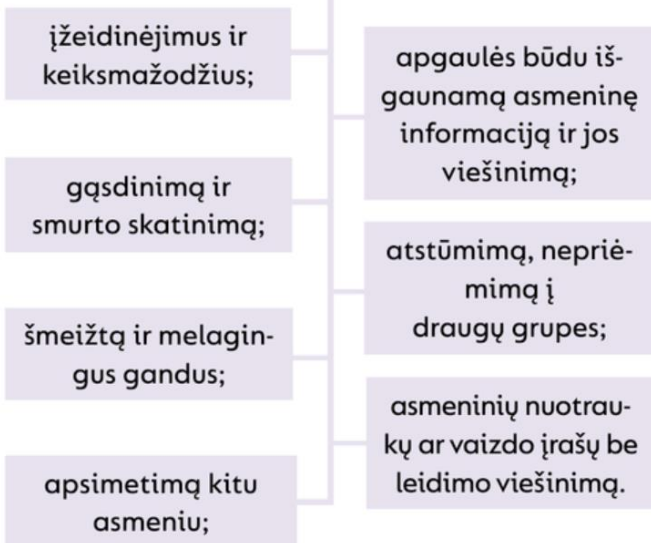
Miego sutrikimai. Prieš miegą vengti ekranų, miegoti tamsiame kambaryje ir laikytis tvarkingo miego režimo.

Nutukimas. Reguliariai sportuoti ir išsiugdyti įprotį daryti trumpas mankštos pertraukėles.

Psichinė sveikata. Riboti laiką internete, bendrauti su artimaisiais ir prireikus būtinai kreiptis pagalbos į specialistus.

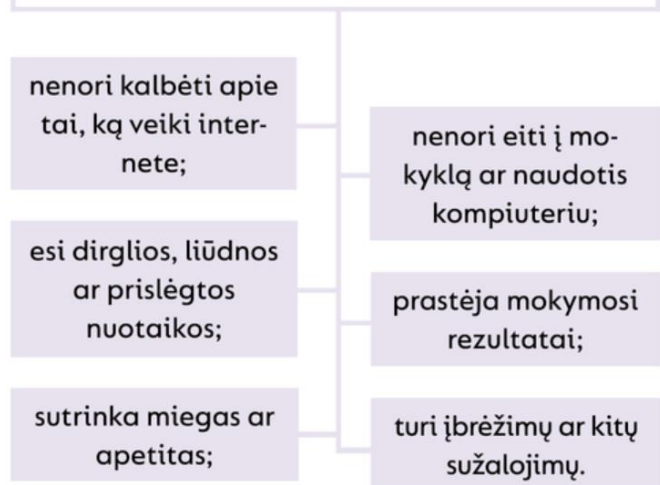
Patyčios internete – tai bet koks tyčinis ir agresyvus elgesys, nukreiptas į kitą asmenį internete ar kitoje virtualiojoje erdvėje.

Jos apima:



Kaip atpažinti, kad patiri patyčias internete?

Yra keletas ženklų, kurie gali rodyti, kad patiri patyčias internete:



KLAUSIMAI

- 1 Aptarkite sveikatos problemas, kurias dažniausiai sukelia darbas kompiuteriu.
- 2 Kokios yra akių nuovargio pasekmės? Kaip būtų galima jų išvengti?