

Jak přežít život před monitorem?



Co nás trápí?

Bolesti hlavy, zad, krční páteře, zápěstí, problémy s viděním, soustředěním, spánkové obtíže. Je to jen krátký výčet problémů, s nimž se řada z nás potýká v důsledku dlouhodobého trávení času u počítače a moderní techniky.

Sedavý způsob zaměstnání našemu zdraví nesvědčí, je to holý fakt. Co se dá dělat, když okolnosti nic jiného neumožňují?

Děti u přístrojů

Zajímavé a zároveň znepokojující jsou výsledky mezinárodní studie o alkoholu a jiných drogách z posledních let. Z nich vyplývá, že **konzumace alkoholu, užívání nelegálních drog i návykových látek ze strany mládeže má snižující se tendenci.** Zpráva jistě pozitivní. Proč tomu tak je? Podle odborníků je jedním z důvodů fakt, že **dnešní mladí lidé se neschází naživo, ale v on-line prostoru.** A ruku v ruce s tím se na světlo světa dostávají jiní strašáci a potenciální závislosti. Ze studie lze vyčíst, že 41,9 % studentů (převážně chlapců) hraje digitální hry 7 dní v týdnu. Vysoký podíl studentů uvádí aktivní trávení času na sociálních sítích – celkem 74,2 % studentů tráví čas denně na YouTube nebo sociálních sítích a pouze 1 % dotázaných netrávilo v posledních 7 dnech ani jeden den na sociálních sítích.

Říkáte si, kolik času stráveného u počítače, mobilního telefonu nebo televizi je ještě v normě? Nejřůznější zahraniční studie hovoří už o dvou hodinách strávených u počítače jako o rizikové době. Přitom

dnešní děti u těchto přístrojů stráví více jak osm hodin!

Musíme jít příkladem

Je především na rodičích, aby se snažili dětem ukázat, že volný čas je možné strávit kvalitně i off-line. Mnohdy je to těžké, ale **jděte svým potomkům příkladem. Pokud člověk neoplývá silnou vůlí, může pomoci chytrá technologie.** Třeba tím, že si **nainstalujete program, který po určité době odpojí vaše zařízení od internetu.** Někdy stačí **odinstalovat aplikace sociálních sítí nebo elektronické komunikace**, protože tím eliminujete pípání nových upozornění či zpráv. Je pak snazší nechat telefon bez povšimnutí.

Za zmínku jistě stojí i **pomoc odborníka**, který vám se závislostí na technologiích pomůže. Tato závislost má už i svůj název - netolismus, tedy závislost na tzv. virtuálních drogách.

Kromě zdravotních potíží je přemíra času stráveného u moderních technologií také sociálním problémem. Život on-line narušuje partnerské vazby, lidé ztrácí schopnost „živé komunikace“, špatně navazují nové vztahy a přátelství. Nedokážou se plně soustředit a působí roztěkaně. **U dětí se narušuje koncentrace, což je problematické při učení.** Časté jsou změny nálad a podrážděnost.

Co udělat pro své zdraví?

Prvním faktorem je omezit dobu strávenou u počítačů, mobilních telefonů i tabletů na nezbytně nutnou dobu. Pokud je práce na počítači vašim každodenním chlebem, snažte se soustředit na zadané povinnosti a neprokrastinujte prohlížením webu ani sociálních sítí. Může vám pomoci odpojení od internetu nebo zablokování konkrétních stránek.

Jestliže pracujete na home office, je ohromný problém oddělit od sebe čas věnovaný pracovním povinnostem a volný čas. Stanovte si pevný režim, kdy se budete věnovat čistě práci, a tuto dobu dodržujte. Zároveň si dopřejte luxus odpočinku, kdy vypnete telefon a přestanete sledovat pracovní e-mail. K oddělení pracovního a soukromého režimu může pomoci zásadní změna činností. Po práci si jděte zaběhat či zacvičit, vyrazte na nákup nebo vyvenčete domácího mazlíčka. Tělo si lépe uvědomí, že pro dnešek už „máte padla“.

Správné sezení a osvětlení

Kvalitní židle a stůl ve správné výšce jsou při práci s počítačem nezbytností. **Židle by měla být výškově nastavitelná**, aby ji bylo možné upravit přímo pro potřeby konkrétního člověka. Dopřejte si komfort s opěrkami pro ruce a **zvolte židli s kvalitní oporou zad i krku.**

Stůl musí být stabilní, opět nastavitelný do správné výšky, abyste se k němu nemuseli krčit nebo naopak nebylo potřeba držet ruce příliš zvednuté. Horní část monitoru umístěte do úrovně očí, abyste se mohli narovnat. To může být problematické u notebooků, kde při práci zbytečně namáháme krční páteř skláněním hlavy. Vyřešit to může např. externí klávesnice, nebo speciální podložka, jíž počítač alespoň částečně nadzvedneme.

Pokud u počítače trávíme dlouhé hodiny, **je třeba dělat pravidelné přestávky na protažení nebo krátkou chůzi**

. Někdy můžete místo židle vyzkoušet velký gymnastický míč, na kterém se jistě nedokážete hrbít. Případně můžete počítač umístit výš a alespoň chvíli místo sezení stát.

Pro zdravé oči je důležité správné osvětlení pracovní plochy. Během dne je často třeba upravovat jas a kontrast, případně měnit zdroje světla. Vyplatí se také investovat do svítidla, u něhož lze intenzitu a barvu nastavit podle potřeby. **Počítač byste měli mít umístěný kolmo k oknu, nikdy ne zády či čelem.**

Proti modrému světlu pomohou speciální brýle. Filtrem je možné vybavit dioptrické brýle, a pokud je nepoužíváte, snadno zakoupíte „blue control“ brýle bez dioptrií. Tyto brýle byste měli využívat nejen při práci na počítači, ale také tabletu či mobilu nebo při sledování televize. **Oči budou méně unavené a podrážděné.**

Pokud vás při práci na počítači bolí zápěstí, lokty či paže, **vyzkoušejte speciální ergonomické podložky, myš či klávesnici**, díky nimž se ruce nebudou tolik namáhat. Omezíte tím také riziko vzniku syndromu karpálního tunelu. Neváhejte investovat do nejrozumnějších pomůcek, jde o vaše zdraví!