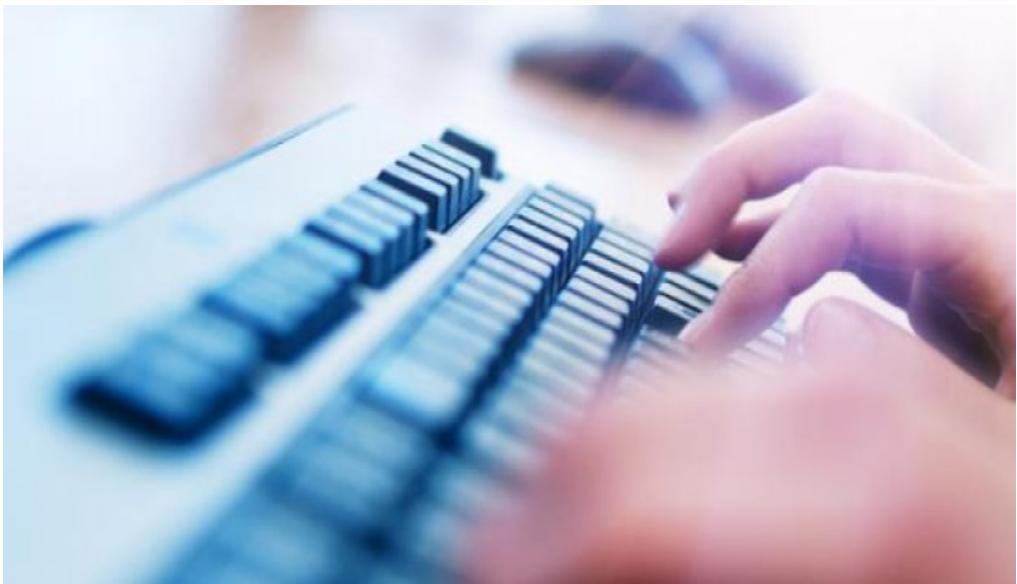


# إذا كنت تعمل على الحاسوب فاتبع هذه النصائح



السبت 7 يوليو 2018 م 10:07

نشرت صحيفة "الكونفندنسيا" الإسبانية تقريراً استعرضت فيه عدداً من النصائح الفعالة، التي يحتاجها الأشخاص الذين يعملون طويلاً أمام الحاسوب

وقالت الصحيفة، في تقريرها، إن الكثير من الأشخاص يعتقدون أن مضار نعيم الحياة العصرية، الذي تطغى عليه الرتابة وقلة الحركة، شبيه بمضار التدخين وقد أثبتت العديد من الدراسات أن الجلوس لوقت طويل يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب ومشاكل الظهر، ناهيك عن زيادة الوزن

وذكرت الصحيفة أن الجلوس لوقت طويل في بعض المهن أمر لا مفر منه، فماذا يمكن للمرء أن يفعل إذا كان عمله يتطلب منه قضاء معظم اليوم أمام شاشة الحاسوب؟ وفيما يلي، بعض التحيل والنصائح التي من شأنها أن تساعدك على التغلب على التغلب على ساعات العمل الصيفية المكتففة

وأوردت الصحيفة أنه نظراً لعدم وجود أي خيار أمامك سوى الجلوس طوال اليوم، من الضروري أن تكون وضعية الجلوس صحية، ومن المهم أن تحافظ على استقامة العمود الفقري وتجنب الانحناء، وحتى تتمكن من ذلك، قم بإرجاع أردافك إلى الوراء قدر المستطاع، حيث تكون الركبتان في نفس مستوى الفخذين، وبإمكانك أيضاً الاستعاة بوسادة إذا لزم الأمر، ويستحسن أن تكون ساقاك في شكل زاوية قائمة وقدماك على الأرض

أما بالنسبة للذراعين والساعدين، فمن الأفضل أن تكون في وضعية 90 درجة مع المرفقين، مع الحفاظ على استقامة الرأس والرقبة وتركيز العينين على الجزء العلوي من الشاشة، حتى تتمكن من النظر بسهولة من الأسفل إلى الأعلى

وأشارت الصحيفة إلى أن الخبراء يؤكدون على ضرورة أخذ قسط من الراحة لمدة 10 دقائق كل ساعة لتدريب الساقين، لكن إذا كنت لا تستطيع القيام بذلك نظراً لحقيقة الوقت، فبإمكانك التحرك ولو لمدة دقيقة واحدة للذهاب إلى الحمام مثلاً أو الخروج للتدخين أو شرب قهوة، فهذه الاستراحة القصيرة قد تكون مفيدة بالفعل للجسم

وأفادت الصحيفة بأنه يستحسن أخذ استراحات قصيرة من حين لآخر، بدلاً من أن تكون طويلة، أي أن تكون من خمس إلى 10 دقائق كل ساعة بدلاً من 20 دقيقة كل ثلاثة ساعات إلى جانب ذلك، إذا تلقيت مكالمة هاتفية، استفد منها للترك قليلاً أثناء المحادثة

وذكرت الصحيفة العديد من التمارين التي من شأنها أن تساعدك على تدريب ساقيك وتخفيض التعب العضلي الذي تعاني منه، على غرار رفع الركبتين في مستوى خط مستقيم مع تدريب الكاحلين إلى جانب ذلك، قم بتدريبك ذراعيك ورفع كتفيك ثم تدوير معصميك، ويستحسن تكرار هذه العملية كل ساعة أو ساعتين

وإذا كنت على وشك الإصابة بانهيار عصبي بسبب الإجهاد في العمل، فلابد من تحصين بعض الدقائق لمارسة تمارين الاسترخاء أو التأمل، فعلى سبيل المثال، بإمكانك ممارسة بعض تمارين التنفس البطني، من خلال استنشاق الهواء ببطء وعمق عن طريق الأنف إلى أن يصل إلى البطن (ضع يدك على هذه المنطقة وسترى كيف أنها تتضخم)، في الأثناء، قم بحبس الهواء للحظات ثم تخلص منه ببطء من خلال فمك، لا تنسي تكرار ذلك عدة مرات

وفي الختام، أشارت الصحيفة إلى أن قضاء ساعات طويلة أمام شاشة الحاسوب ثم العودة إلى المنزل للتركيز من جديد على شاشة الهاتف الذكي أو التلفاز، سيضر بصحة بصرك مع مرور الوقت، ينبغي ترك المقهى من حين لآخر لإراحة عينيك بعد كل ساعة عمل على

الحاسوب و كلما أحست بالتعب، أنظر إلى نقطة بعيدة لمدة ثلاثة دقائق، ثم قم بغلق وفتح عينيك بمعدل 10 مرات بنسق طبيعي ثم بمعدل خمس مرات بنسق سريع