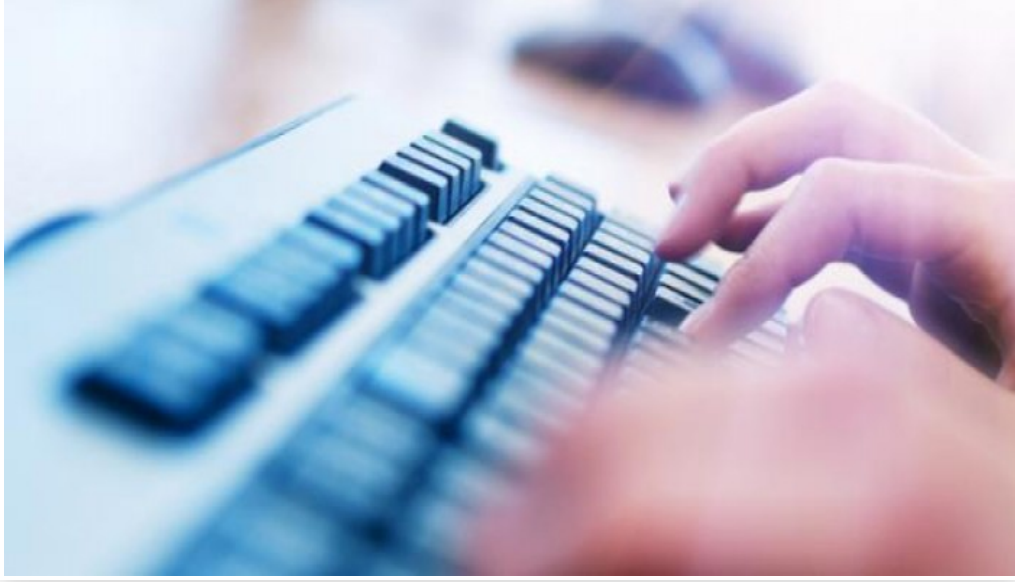


إذا كنت تعمل على الحاسوب فاتبع هذه النصائح



السبت 7 يوليو 2018 10:07 م

نشرت صحيفة "الكونفدنسيال" 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 نمط الحياة العصرية، الذي تطفئ عليه الرقابة 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 جالساً أمام شاشة الحاسوب؟ وفيما يلي، بعض الحيل والنصائح التي من شأنها أن تساعدك على التغلب على ساعات العمل الصيفية المكثفة.

وأوردت الصحيفة أنه نظراً لعدم وجود أي خيار أمامك سوى الجلوس طوال اليوم، من الضروري أن تكون وضعية الجلوس صحيحة. ومن المهم أن نحافظ على استقامة العمود الفقري ونتجنب الانحناء وحتى تتمكن من ذلك، قم بإرجاع أردافك إلى الوراء قدر المستطاع، حيث تكون الركبتان في نفس مستوى الفخذين، وبإمكانك أيضاً الاستعانة 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 لتحريك الساقين. لكن إذا كنت لا تستطيع القيام بذلك نظراً لضيق الوقت، فيمكنك 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 طويلاً، أي أن تكون من خمس إلى 10 دقائق كل ساعة بدلاً من 20 دقيقة كل ثلاث ساعات. إلى جانب ذلك، إذا تلقيت مكالمة هاتفية، استفد منها للتحرك قليلاً أثناء المحادثة.

وذكرت الصحيفة العديد من التمارين التي من شأنها أن تساعدك على تمديد ساقيك وتخفيف التعب العضلي الذي تعاني منه، على غرار رفع الركبتين في مستوى خط مستقيم مع تحريك الكاحلين إلى جانب ذلك، قم بتحريك ذراعيك ورفع كتفيك ثم تدوير معصيك. يستحسن تكرار هذه العملية كل ساعة أو ساعتين.

وإذا كنت على وشك الإصابة بانهايار عصبي بسبب الإجهاد في العمل، فلا بد من تخصيص بعض الدقائق لممارسة تمارين الاسترخاء أو التأمل. فعلى سبيل المثال، بإمكانك ممارسة بعض تمارين التنفس البطيء، 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 تنسى 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. لذلك، ينبغي ترك المقعد من حين لآخر لإراحة عينيك بعد كل ساعة عمل على

الحاسوب وكلمًا أحسست بالتعب، أنظر إلى نقطة بعيدة لمدة ثلاث دقائق، ثم قم بغلق وفتح عينيك بمعدل 10 مرّات بنسق بطيء ثم بمعدل خمس مرات بنسق سريع.