

טיפים מעשיים לשיפור הראייה בעבודה מול מחשב, סמארטפונים וטאבלטים



כיום בעידן הטכנולוגיה הרבה אנשים משתמשים במחשבים, טאבלטים, או סמארטפונים בשביל לעבוד, ללמוד, לשחק, לצפות בסרטים לקבל מידע או לבצע אינספור פעולות נוספות, **דבר שגורם למאמץ רב על העיניים**. הראש כואב, מרגישים לחץ ברקות, רואים מטושטש והעיניים יבשות, אלו תופעות שנגרמות משיבה ממושכת מול המחשב או בהתעסקות עם הסמארטפונים והטאבלטים למיניהם.

הבעיה

מה שקורה בעקבות השימוש הרב במכשירים אלו מעבר לכל הנוחות והיתרונות שלהם, זה שהם גורמים להידרדרות הראייה. כאשר אנו יושבים מול המחשב שעות ובוהים במסך או מחזיקים את הסמארטפון או הטאבלט ובוהים במסך באמצע משחק או סרט, אנחנו גורמים **נזק המור לעיניים** שלנו.

הבעיה העיקרית שאנו מפעילים את העיניים בדומה לקריאה של ספר אבל עם תאורה מהמסך. כשהעיניים מתמקדות זמן רב **באותו מקום** והמרחק ביניהם לבין המכשיר **קרוב מדי**. העיניים שלנו רגילות להסתכל אל המרחקים. כאשר אנו בוהים במסך השרירים עובדים בצורה סטטית ואינם מקבלים אספקה של חומרים מזינים וחמצן ואין להם זמן לנוח. בצורה **דינאמית**, העיניים נמצאות בתזוזה לצדדים למעלה ולמטה ולמרחקים שונים, כך **מגיעה אספקה סדירה לעיניים** של חמצן וחומרים מזינים והשרירים בעיניים פחות מתאמצים. דוגמא להמחשה: כמו בהליכה (דינאמית), כאשר אנו הולכים הגוף מסוגל ללכת שעות בלי להתעייף, לעומת הרמת רגל (סטטית), שניתן להחזיק את הרגל רק למספר דקות.

בהמשך המאמר אני אציג את הבעיות הקשורות לכל מכשיר ואת הכללים והתרגילים שניתן לבצע כדי שהראייה לא תידרדר ואף תשתפר.

המחשב



מסך המחשב **מפיק אור** אשר גורם לעיניים שלנו להתעייף מהר יותר, כמו כן העיניים לא זזות כמעט מהמסך ונמצאות בעומס מתמשך עליהן. אנחנו לפעמים יושבים **שעות בלי לזוז** ליד המחשב וזה לא רק פוגע בעיניים שלנו אלא בכל הגוף. כתוצאה מכך לא מגיעה אספקה של חמצן ושל חומרים מזינים לעיניים, והן מתעייפות מהר יותר והראייה מדרדרת.

על ידי מספר כללים ניתן למנוע הידרדרות של הראייה:

- כאשר המחשב עולה, כאשר הדף נטען, או אתם מורידים קובץ **הסיתו את המבט** ממסך המחשב והסתכלו לצדדים, למעלה למטה או על עצמים אחרים כדי לגרום להפעלה דינאמית של העיניים.
- מדי כמה דקות של עבודה מול המסך הסתכלו מעבר לו, ולמרחקים שונים כדי להפעיל את העיניים.

- כל חצי שעה **קומו מהכיסא** ותעשו סיבוב בחדר או תלכו קצת כדי להזרים דם בגוף ולהביא לידי אספקה מחודשת של חמצן לעיניים.
- ניתן **לעסות** את הצוואר, המצח, איזור הגבות והלחיים בתנועות קלות כדי להזרים דף ולעניים ולמנוע התכווצות של שרירי הפנים.
- מדי כמה דקות **כסו את העיניים** שלכם עם הידיים ועצמו אותן כדי לאפשר להם מנוחה של כמה דקות.
- מומלץ **להדליק** תאורה נוספת בחדר מעבר לתאורת המסך המסנוורת כדי לא לגרום לסנוור בעיניים ולהוריד מהן את העומס.

הטאבלט



הטאבלט הוא מן מחשב נייד קטן יותר, ונייד יותר. המסך שלו קטן משל מחשב דבר אשר מאמץ את העיניים יותר. בעקבות כך אנו נוטים לקרב את הטאבלט יותר לעיניים שלנו מה שיכול לגרום להידרדרות הראייה בצורה מהירה יותר (כך גם הסמארטפון בהמשך). הכללים לשיפור הראייה בעבודה מול המחשב שכתבתי למעלה תקפים גם כאן ובנוסף אני רוצה לשתף אתכם בכללים נוספים.

- מאחר שאנו נוטים לקרב את הטאבלט לעיניים שלנו דבר שגורם כאמור לראייה להידרדר, לכן מומלץ לעבוד איתו **במרחק** של כיד (60 סמטימטר) מהעיניים.
- מומלץ **לשבת בנוח** ולהניח את הטאבלט על מתקן כלשהו כדי לא ליצור לחץ על הצוואר דבר שיכול לגרום לשרירי הצוואר להיתפס ולאי אספקת חמצן לעיניים (גורם להן להתייעף מהר יותר).
- מומלץ **להחשיך** מעט את הבהירות של המסך כדי לא להעמיס אור על העיניים דבר שגורם להן להתאמץ ולהתעייף מהר יותר. כמו כן אור בהיר גורם להידרדרות בראייה.
- חשוב מדי כמה דקות להניח את הטאבלט **ולהסתכל למקומות אחרים** ומרחקים אחרים כדי שהשרירים בעיניים לא יתפסו לכם.

הסמארטפון



הסמארטפון הוא שדרוג של הטלפון הנייד למן מחשב חזק המשלב בתוכו המון תכונות כגון טלפון, מחשב, יומן, מצלמה, נגן שירים ווידאו GPS, ועוד. כיום המון אנשים משתמשים בסמארטפונים לצורכיהם האישיים ולעבודה. מס |הסמארטפון הוא קטן משל הטאבלט דבר שמשפיע רבות על המאמץ הגובר על העיניים. בדומה לטאבלט אנו נוטים לקרב את הסמארטפון קרוב לעיניים שלנו וכך נתפסים שרירי העיניים, והראייה מדרדרת בקצב מהיר יותר. ככל שהמסך קטן יותר אנו נוטים להפעיל את העיניים בצורה מאומת יותר מבחינה סטטית. הכללים לשיפור הראייה המתייחסים לסמארטפונים הם כאמור הכלים שמתייחסים למחשב ולטאבלטים ובנוסף אני רוצה לשתף כללים נוספים.

- הרחיקו את הסמארטפון והסתכלו על המסך **ממרחק של יד** (כ-60 סנטימטרים) כדי להפחית את הפעילות הסטטית על העיניים שלכם.

- **החשיכו** מעט את בהירות המסך שלא יסנוור את העיניים שלכם.
- **הסיתו את מבטכם** מהסמארטפון מדי כמה דקות והסתכלו למרחקים שונים ולצדדים.
- עצרו את עיסקכם מדי כמה דקות **ותלכו קצת**, הניעו את השרירים שלכם, את הצוואר.
- עשו **מנוחה** מדי רבע שעה לעיניים שלכם וכפו אותם עם כפות הידיים למשך כמה דקות, דבר שיקל עליהן.

לסיכום :

אני רוצה לחזור בגדול על הכללים אשר יעזרו לכם לשפר את הראייה כאשר אתם מתעסקים עם מחשבים טאבלטים וסמארטפונים:

- **הסיתו** את המבט מדי כמה דקות והסתכלו מעבר למסך ולמרחקים שונים.
- **הדליקו תאורה** נוספת בחדר כדי לא לסנוור את העיניים שלכם.
- שמרו על **מרחק רב** מהעיניים למסך (המחשב, הטאבלט או הסמארטפון), לפחות של יד (כ-60 סנטימטרים)
- קחו **הפסקה יזומה** ותעשו סיבוב בחדר, כדי שלא יתפס לכם הצוואר והשרירים, וכדי להזרים חמצן לעיניים שלכם.
- קחו **מנוחה** יזומה וכסו בעזרת כפות הידיים את העיניים שלכם למספר דקות.

טיפ חשוב נוסף לשיפור הראייה : תישנו טוב בלילה, כי שינה בלילה = מנוחה לעיניים, שבע עד שמונה שעות בלילה יקנו לכם מנוחה לעיניים ויעזור בתהליך שיפור הראייה.

ככל שתפעילו את העיניים שלכם בצורה דינאמית כך השרירים שלכם יתאמצו פחות ויוכלו לנוח יותר, והראייה שלכם פחות תדרדר, ויותר חמצן וחומרים מזינים יגיעו לעיניים שלכם. הראייה שלכם תישאר חדה לאורך זמן ולא תרגישו עייפים ותפוסים כל הזמן.

בנוסף לכללים שהוצגו כאן ישנם עוד המון תרגילי עיניים ותרגילים נוספים אשר יכולים לעזור לכם לשפר את הראייה בדרך טבעית. בעזרת **שיטה שפיתחתי** אני מזמין אתכם לשפר את הראייה ולהיפטר מהמשקפיים ולשמור על הראייה חדה לאורך כל החיים.

פורסם באתר [Malinsky](#)