

## **Ανακουφίστε μάτια και σώμα από τον υπολογιστή**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Τα μάτια σας τσούζουν, η πλάτη σας πονάει και τα πόδια σας παθαίνουν κράμπες. Κάπως έτσι είναι η καθημερινότητα όσων δουλεύουν για πολλές ώρες μπροστά από έναν υπολογιστή. Για να αποφύγετε όσο το δυνατόν γίνεται την καταπόνηση του σώματός σας και να κάνετε την κατάσταση πιο υποφερτή, υπάρχουν μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε.**

### Σηκωθείτε

Κάθε 1 ώρα σηκωθείτε, καλό θα ήταν να σηκώνεστε και να περπατάτε μέσα στο γραφείο ή τον διάδρομο. Τεντωθείτε, γυρίστε το κεφάλι σας στο πλάι, σκύψτε προς τα κάτω, προσπαθώντας να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας.

### Ξεκουράστε τα μάτια σας

Κοιτάξτε μακριά από την οθόνη για μερικά λεπτά. Η συνεχής έκθεση σε αυτή προκαλεί ξηροφθαλμία, θολή όραση και πονοκεφάλους. Μην περιμένετε να σας πονέσουν τα μάτια σας για να το κάνετε. Μια πολύ καλή ιδέα θα ήταν να χρησιμοποιήσετε φυσικά δάκρυα.

### Μείνετε ενυδατωμένοι

Είναι σύνηθες επάνω στον παροξυσμό της δουλειάς να ξεχνάτε να πιείτε νερό. Ακούγεται φοβερό, μα είναι πέρα για πέρα αληθινό. Εχετε πάντα ένα μπουκάλι με

νερό δίπλα σας, ώστε να το βλέπετε και να θυμάστε να πίνετε. Βρίσκεστε σε μια σταθερή θέση, όποτε το νερό θα σας βοηθήσει να αποβάλλετε τις τοξίνες.

**Φάτε μεσημεριανό**

Δεν είναι ντροπή να σηκωθείτε από το γραφείο σας και να πάτε να φάτε το μεσημεριανό σας κάπου αλλού. Θα πρέπει να επιτρέψετε στο σώμα και το μυαλό σας να ξεκουραστούν, μακριά από την οθόνη.

**Πάρτε την τέλεια στάση**

Αυτό είναι πιο εύκολο στα λόγια, παρά στην πράξη. Ξεκινάτε με την πλάτη ίσια, αλλά μετά από λίγο καμπουριάζετε ή «χύνεστε» στην καρέκλα. Η κακή στάση του σώματος μπορεί να προκαλέσει ένα σωρό προβλήματα στην σπονδυλική στήλη και γενικότερα στο σώμα σας. Οσο δύσκολο και να είναι έχετε το νου σας, για να διορθώνετε τη στάση σας.

**Πηγή:** [westcity.gr](http://westcity.gr)