10 arvutihaigust, mis vaevavad moodsat infoühiskonna inimest ja kuidas neist hoiduda

11 aastat tagasi - 27.08.2015 Autor: AM

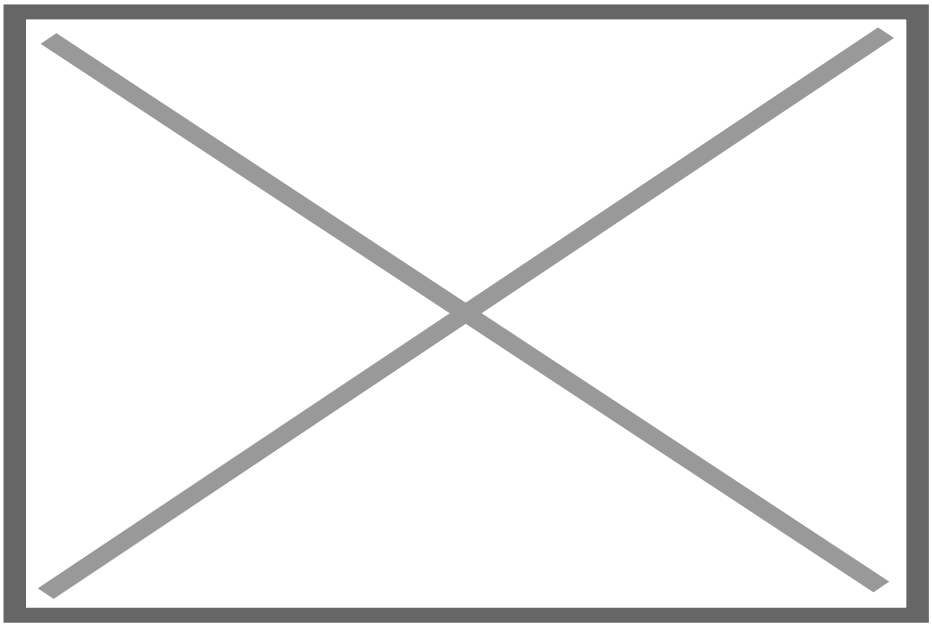


Foto: Firmbee, Pixabay

Ehkki aktiivne kontori-inimene teab, et peale kella 9-17 kontoris istumist tuleb end aktiivselt liigutada, vaevab väga paljusid IT-d igapäevaselt kasutavaid inimesi üks või mitu arvutihaigust. Sellised on 12 kõige levinumat - AM pakub juurde ka soovitusi, kuidas neist hoiduda.

1. Unetus

Õhtul enne magamaminekut helesinise ekraani vaatamine annab ajule signaali, et päev kestab veel. Uni ei tule, krooniline unetus on kerge tekkima.

Midagi siiski on võimalik selle vastu ette võtta. Üks võimalus on kasutada spetsiaalseid "uneprille", mis filtreerivad unetust põhjustavad lainepikkused välja. Teine, veel lihtsam lahendus on mitte näppida nutiseadmeid ega arvutit õhtul enne magamaminekut.

2. Digitaalne amneesia

Hiljutisest Kaspersky uuringust tuli välja, et inimesed mäletavad aina vähem asju ja unustavad kohe, kui seda on hiljem võimalik Internetist meelde tuletada. Digitaalseks amneesiaks kutsutud haigus tähendab unustamist ja on levinud tänu

nutiseadmetele, mis aitavad meeles pidada kohtumisi, ideid, numbreid, aadresse jne.

Hoidumiseks aitab mälutreening. Õpi numbreid meelde jätma, selleks on klassikalisi mälutreeningu nippe, mis töötavad ka tänapäeval. Kasuta meeldejätmiseks seoseid. Lisaks kalendrisse kohtumise kirjapanekule proovi ka oma peas hoida mingit päevakava, mis lähiajal ees ootab. Uuenda oma tutvusi sõbralistis, uuri, kuidas inimestel läheb ja jäta nende tähtpäevi meelde.

3. Arvutinägelikkus

Pidev ekraani jälgimine paneb silmad lähedale fokuseerima ja tekitab lihaspinge. Samuti mõjub silmadele halvasti ekraani taustavalgustuse vilkumine ja liigne kontrastsus. Põhjuseks on nägemishäired, lühinägelikkus, laisk silma fokuseerimine ja isegi glaukoom ehk silma ülerõhu krooniline haigus.

Aitab silmadele regulaarselt puhkuse andmine - kaugusse vaatamine, arvuti tagant vähemalt kord tunni jooksul lahkumine ja pikema pausi tegemine.

4. Silmade kuivus ja silmapõletik

Silmade stress ja pinge arvutit vaadates põhjustab ka silmakuivust: tekib tunne, nagu midagi oleks silmas, pikema aja jooksul võib tekkida ka silmapõletik.

Aitavad spetsiaalsed silmatilgad arvutikasutajatele, millega saab silmakuivuse vastu võidelda. Ja muidugi ka silmadele puhkuse andmine.

5. Randmepõletik

Vale hiirehoiak või klaviatuuri vale kõrgus (või lihtsalt liiga pikalt klaviatuuril trükkimine) võivad tekitada randmepinge, mis pikapeale areneb lihasepõletikuks.

Aitab ergonoomiline töökoha paigutus: arvuti, ekraan ja klaviatuur õigel kõrgusel, iste õigel kõrgusel, ergonoomiline hiir. Võid kaaluda ka sellist hiirt, mida saab hoida mitte kätt peale pannes, vaid kätt küljel hoides. Muidugi aitab ka pauside tegemine ja randmelihaste lõdvestamine iga tunni tagant.

6. Nutikael

Noorte aina suurem probleem on n-ö nutikael, mis tekib nutitelefoni enda ees süles vaadates. Telefoni ekraan on väike, seda hoitakse istudes süles või silmadest madalamal ja kael peab hoidma üleval ettepoole kummarduvat pead. See tekitab seljalihastele tugeva ülepinge ja võib pikapeale areneda kaelavaluks, hiljem ka peavaluks.

Aitab nutitelefoni vaatamisega piiri pidamine. Vanemad võiksid lastele kehtestada nutitelefoni kasutamise ajapiirangud, nutitelefoni võiks vaadata võimalikult silmade kõrgusel ja muuta pidevalt asendit.

7. Seljavalu

Selja valutamise põhjuseks on tavaliselt vale arvutitool. See on kas liiga kõrge või liiga madal või kehva seljatoega.

Istuda tuleb sirgelt, et keharaskus jaotuks ühtlasemalt. Selg ei tohi olla kumer, istmel peab istuma selle tagaosa ka ära kasutades, mitte istme esimesel serval. Selg võiks toetuda üleni vastu seljatuge. Kõrgema seljatoega tool on parem, mida rohkems aab nõgusust ja kallet reguleerida, seda parem. Ja muidugi tuleks iga natukese aja tagant ka heast toolist püsti tõusta. Kui seljavalud on juba käes, aitab nendest vabanemiseks vahepeal ka püsti töötamine. kasuta erineva kõrgusega töölaudu.

8. Peavalu

Peavalu põhjuseid on mitmeid - vale asend (nutikaelast või valest toolist), silmade ülepinge, kehv monitor või liigne närvipinge.

Peavalust vabanemiseks tuleks masseerida kaela ja turja piirkonda, teha peaharjutusi regulaarselt, võtta iga tunni tagant pikemaid pause. Ka püsti töötamine aitab vaevusi vähendada.

9. Keskendumisraskused

Arvutil töötavad inimesed on oma töö organiseerinud nii, nagu multitaskinguga operatsioonisüsteemidki teevad - palju asju on korraga lahti, hüpatakse ühelt tööülesandelt teisele, vahetatakse aknaid ja rakendusi nii nutiseadmetes kui arvutites. Pikapeale tekitab see keskendumisraskusi - inimene ei sudua pikemat aega samale ülesandele keskenduda, kõik tegevused jäävad pealiskaudseks ja tähelepanu hajub.

Kasuta keskendumisraskustest vabanemiseks oma aja paremat planeerimist - aitavad paljud klassikalised ajahaldusvahendid. Samuti ära võta liiga palju asju korraga ette - kui tegeled ühe asjaga, pane teised ootele. Harjuta end mitte liiga palju brauseriaknaid korraga lahti hoidma, ära tegele samal ajal helistamise ja kirja kirjutamisega.

10. Stress, Münchauseni sündroom, depressioon (Facebooki sündroom)

Ehkki nimekirja võiks lõputult jätkata, panevad paljud arstid kõik arvutiga seotud psühhiaatrilised probleemid ühte patta kokku ja nende põhjus on ka tavaliselt üks: arvutid ja Internet, mis pakuvad põnevat virtuaalmaailma, millesse sukeldumine muudab inimese enda maailma vaesemaks ja üksluisemaks. Stress tekib ülepingest, emotsioonide valesti mõistmisest (kirjutatud tekstist võib välja lugeda midagi negatiivsemat kui kirjutaja ise mõtles), Münchauseni sündroom aga on pidev tähelepanuvajadus. Inimesed hakkavad endale välja mõtlema probleeme, millega infokonkurentsis teiste seas tähelepanu äratada ja kaastunnet võita. Facebooki sündroomiks nimetatakse teiste hea elu postitusi nähes kadeduse tekkimist, samas ei tähenda need ilusad puhkusepildid, et teistel kõigil olekski elu selline ideaalne, nagu sotsiaalvõrgu seinalt tundub.

Aitab ainult üks asi - vähendada oma sõltuvust Internetist ja arvutite maailmast. Ela reaalset elu. Käi väljas, matka, puhka. Kohtu inimestega.

FOTO: (CC) William Iven / Pixabay