

Istnieje wiele sposobów rozluźnienia mięśni oczu poprzez **ćwiczenia relaksacyjne**. Nawet podane poniżej najprostsze z nich, stosowane systematycznie, przynoszą skutki widoczne już po kilku dniach – zmniejszenie uczucia napięcia oczu, poprawę koncentracji na wykonywanej pracy, a dzięki zmianie pozycji ciała także odpoczynek dla układu mięśniowego.

Co godzinę należy:

- o odejść od komputera, wyrzucić przez okno i co najmniej przez minutę koncentrować wzrok na oddalonych przedmiotach, najlepiej na zieleni;
- o zamknąć oczy na pełną minutę;
- o przez 30 sekund mrugać intensywnie – najpierw obydwoma oczyma, potem każdym na zmianę;
- o spojrzeć w ciemność (*palming*) – skrzyżować dłonie na czole, tak by środki dłoni zasłoniły oczy. Łokcie oprzeć na biurku. Nie należy przy tym uciskać oczu, a jedynie je przykrywać. Poczekać, aż zobaczymy zupełną ciemność, a wzrok osiągnie stan relaksacji, i pozostać tak co najmniej 30 sekund.

Wykonanie powyższych ćwiczeń zajmie zaledwie 4–5 minut, ale przyniesie bardzo dobre efekty. Warto zastosować także elementy gimnastyki oczu lub jogi oczu, które można znaleźć w internecie. Najbardziej efektywny odpoczynek zapewniający rozluźnienie mięśni oczu uzyskuje się poprzez krótkotrwałe, ale częste odrywanie wzroku od ekranu, np. według reguły 20/20/20 (co 20 minut popatrzeć przez co najmniej 20 sekund na odległość 20 stóp, tj. ok. 6 m).

Oczy można relaksować także poprzez zabawę. Można oglądać stereogramy, czyli specjalne trójwymiarowe obrazki zbudowane z niewyraźnych plamek. Aby dostrzec obraz, musi nastąpić rozluźnienie gałki ocznej, dzięki czemu oczy odpoczywają. Wiele pięknych stereogramów wraz z instrukcją, jak zobaczyć ukryte obrazy, można znaleźć na stronie www.stereogramy.com.

ZAPAMIĘTAJ

Jeśli trudno ci się oderwać od komputera, powinieneś dla swojego dobra pobrać jedną z darmowych aplikacji dostępnych w sieci, np. **Anti-EyeStrain** lub **EyeCareReminder**. Pomagają one rozplanować czas spędzany przed monitorem, przypominają o przerwie i zaproponują ćwiczenia oczu.

Na stanowiskach pracy z komputerem usytuowanych w dużych pomieszczeniach istnieje niebezpieczeństwo pogorszenia warunków obserwacji z powodu odbić światła w ekranach monitorów. Są one wywoływane zbyt jaskrawymi elementami znajdującymi się we wnętrzu: oknami, świecącymi oprawami oświetleniowymi, a w szczególnych sytuacjach jasnym ubraniem osoby siedzącej przed komputerem.

ZAPAMIĘTAJ

Problem odbić świecących opraw oświetleniowych można rozwiązać dzięki właściwemu ustawieniu monitorów. Aby sprawdzić, czy dotyczy nas ten problem, należy usiąść przy wyłączonym monitorze stanowiska komputerowego w oświetlonym pomieszczeniu. Jeśli na czarnym ekranie odbijają się jakiekolwiek oprawy oświetleniowe (rys. 24.1), trzeba zmienić ustawienie monitora tak, aby zniknęły. Jeśli nie jest to możliwe, należy zastosować specjalne oprawy oświetleniowe, tzw. darklighty (ze specjalnym, parabolicznym, wybluszczanym rastrem).