

- stres psychologiczny – uczucie ciągłego napięcia wynikającego z łącznego oddziaływania wszystkich uciążliwości związanych z pracą przy stanowisku komputerowym.

### **Syndrom widzenia komputerowego**

Według badań Ergo-Test z 2011 r. ([www.ergotest.pl](http://www.ergotest.pl)) aż 90% kobiet i 80% mężczyzn skarży się na dolegliwości związane ze zmęczeniem oczu spowodowane pracą przy komputerze. Dzieje się tak, ponieważ obecnie żaden, nawet najnowocześniejszy, monitor nie ochroni całkowicie oczu użytkownika przed skutkami nadwyżęzania układu wzrokowego. Znajomość czynników wpływających na komfort pracy wzrokowej, zarówno tych zależnych od otoczenia, jak i wynikających ze stanu narządu wzroku, umożliwia wdrożenie różnego rodzaju działań ograniczających negatywne następstwa zbyt intensywnego wysiłku niekorzystnie wpływającego na układ wzrokowy.

Codzienna wielogodzinna praca na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe jest pracą wykonywaną w warunkach nadmiernego obciążenia narządu wzroku, wynikającego w szczególności z:

- dużej liczby ruchów gałki ocznej;
- pracy z użyciem obiektów położonych w bliskiej odległości;
- konieczności częstych zmian akomodacji i adaptacji gałki ocznej, związanych z ciągłym przystosowywaniem się narządu wzroku do pełnienia funkcji w warunkach zmieniającego się natężenia i jakości oświetlenia oraz wielkości, rodzaju i odległości położenia obiektów znajdujących się w polu widzenia;
- eksploatacji wzroku przez monitor komputera w suchych lub klimatyzowanych pomieszczeniach, a więc przy zbyt niskim poziomie nawilżenia gałki ocznej.

U wielu osób długotrwała praca w takich warunkach powoduje wystąpienie następujących objawów:

- łzawienie i przekrwienie oczu,
- zaczerwienienie spojówek,
- wrażenie obecności ciała obcego (piasku) pod powiekami,
- ciężkość powiek,
- uczucie pieczenia, szczypania i bóle oczu,
- spadek ostrości widzenia,
- podwójne widzenie,
- zaburzenia widzenia, subiektywnie odczuwane jako krótkookresowe rozmazywanie się obrazu lub widzenie podwójne (czasem przemijające po kilkakrotnym mrugnięciu),
- zaburzenia widzenia barwnego,
- bóle głowy, szyi i pleców,
- senność, apatia,
- pogorszenie koncentracji,
- stres,
- schorzenia oczu, takie jak: zapalenie brzegów powiek, ostre zapalenie spojówek, zespół suchego oka, krótkowzroczność.

Przedstawione objawy składają się na tzw. **syndrom widzenia komputerowego (CVS – Computer Vision Syndrome)**. CVS zdefiniowano już w 1994 r. w The American Academy of Ophthalmology jako „złożony zespół problemów dotyczący oczu i widzenia, powiązany z pracą w blizy, który odczuwa się w trakcie korzystania z komputera lub powiązanych czynności”.

Problem dotyczy zarówno ludzi młodych, aktywnych zawodowo, jak i osób w starszym wieku, a coraz częściej również dzieci. Objawy CVS w większym lub mniejszym stopniu mogą zaobserwować u siebie wszyscy pracujący przy komputerze. Nasilenie tych objawów zależy od: