

# Kaip skaitmeninės technologijos veikia mūsų regą?



Skaitmeninės technologijos palengvina mūsų gyvenimą: jos leidžia lengviau bendrauti, lengviau rasti informaciją, bet tai turi savo kainą. Ir ta kaina yra skaitmeninė akių įtampa arba kompiuterinis regos sindromas. Tai yra tam tikra grupė simptomų, kurie atsiranda, kai žmogus dirba su skaitmeninėmis technologijomis. Laiko, praleidžiamo prie ekrano, stebėjimas tapo labai svarbus siekiant suprasti jo poveikį akių sveikatai. Naujausi statistiniai duomenys rodo, kad vidutinis žmogus prie ekranų praleidžia daugiau nei septynias valandas per dieną ir šis skaičius nuolat auga. Toks ilgas buvimas ekrane ne tik vargina akis, bet gali sukelti diskomfortą ir ilgalaikes

problemas. Tyrimai rodo, kad ypač pažeidžiami yra vaikai ir paaugliai, kurie žaisdami žaidimus, naudodamiesi socialine žiniasklaida ir užsiimdami edukacine veikla dažnai viršija vidutinį ekrane praleidžiamą laiką. Jums gali kelti nerimą tai, kad apie 80 % paauglių teigia patiriantys skaitmeninės akių įtampos simptomus, tokius kaip sausumas, nuovargis ir neryškus matymas. Mėlynosios šviesos poveikis šiuolaikiniame skaitmeniniame amžiuje, ypač kai daugiau laiko praleidžiame prie ekranų, kelia didelį susirūpinimą. Ši didelės energijos matoma šviesa, kurią skleidžia tokie prietaisai kaip išmanieji telefonai ir kompiuteriai, gali prasiskverbti giliau į akis, palyginti su kitais bangų ilgiais. Tai gali sukelti skaitmeninę akių įtampą, todėl labai svarbu suvokti, kokias pasekmes sukelia ekranoose praleidžiamas laikas. Taip pat turėtumėte apsvarstyti galimybę taikyti mėlynos šviesos poveikio mažinimo strategijas. Įgyvendinant 20-20-20 taisyklę – žiūrėti į ką nors 20 pėdų atstumu 20 sekundžių kas 20 minučių – galima gerokai sumažinti galimą įtampą. Be to, pasirūpinkite, kad ekranas būtų akių lygyje ir maždaug ištiestos rankos atstumu. Tokia padėtis sumažina kaklo ir akių įtampą.

Reguluodami ekrano ryškumą taip, kad jis atitiktų jus supančią aplinką, taip pat galite išvengti akinimo ir diskomforto. Nepamirškite dažnai mirksėti, susitelkus į skaitmeninį turinį lengva pamiršti. Galiausiai, išlaikydami taisyklingą laikyseną, kai naudojatės ekranais, ne tik palaikykite akių sveikatą, bet ir prisidėkite prie bendros fizinės gerovės. Ribokite laiką praleidžiamą prie ekranų. Žinoma, tai lengviau pasakyti nei padaryti, kuomet didžioji dalis gyvenimo vyksta internete. Pasistenkite vengti bent jau nebūtino spoksavimo į ekranus. Kai valgote ar ilsitės į rankas geriau imkite knygą arba žurnalą. Jeigu dirbate kompiuteriu, nepamirškite daryti reguliarias pertraukėles. Taip išlaikysite ne tik gerą regėjimą, bet ir liksite sveiki.



Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje A.Minickaite, agne.minickaite@sveikatos-biuras.lt ; +370 676 98149 kartu su gimnazijos švietėjais/ savanoriais pagal pateiktą informaciją

Šaltiniai:

<https://e-etika.lt/isvenkime-skaitmeninio-amziaus-akiu-negalavimu/>

<https://www.lrt.lt/naujienos/lietuvoje/2/156940/kokia-itaka-skaitmenines-technologijos-daro-musu-akims>

<https://smlpc.lt/akiu-sveikatos-apsauga-kaip-technologijos-veikia-mokiniu-regejima/>

