Warto wiedzieć: oczy też potrzebują odpoczynku

Data publikacji: 2.08.2020 18:10

Część z nas zapomina o tym, że zmęczone oko nie czuje się komfortowo i nie działa dobrze, a i my nie czujemy się dobrze, kiedy nasze oczy są zmęczone. Przywykliśmy do tego, że nasz wzrok zawsze jest w stanie pełnej gotowości i oczekujemy, że nie będzie czegoś takiego, jak zmęczone oczy. Osoby, które spędzają wiele godzin przed monitorami komputerów powinny to wiedzieć najlepiej, bo ich wzrok męczy się szybko, gorzej widzą i mogą mieć dolegliwości bólowe czy zwykłe czerwone oczy.

Fot: Pixabay.com

Każdy z nas powinien zapewnić swoim oczom relaks najpóźniej wówczas, gdy zaczynamy odczuwać jakiś dyskomfort. Im dłużej będziemy zwlekać, tym bardziej negatywne odczucia przybiorą na sile, a my będziemy potrzebowali więcej czasu, by odpocząć i wrócić do pracy. A przecież doskonale wiemy, że czasami nie można czekać zbyt długo. Pomocne mogą być nam proste ćwiczenia odprężające i relaksujące wzrok.

Nie wymagają one żadnych specjalistycznych zabiegów, a kluczem do sukcesu jest sumienność i regularność. Oto kilka prostych ćwiczeń, które możemy wykonywać codziennie:

Metoda 20-20
Ta technika wymaga samodyscypliny! W trakcie pracy często zapominamy o upływie czasu. W konsekwencji mijają godziny, a my ani razu nie odwracamy wzroku od komputera. Dlatego nim usiądziemy do pracy, warto ustawić w telefonie czasomierz na 20 minut. Po upływie tego czasu przez 20 sekund skoncentrujmy wzrok na jakimś przedmiocie kilka metrów od nas. Możemy spojrzeć na coś po drugiej stronie pomieszczenia albo wyjrzeć przez okno. Koniecznie wyostrzmy wtedy wzrok na tych odległych przedmiotach.

Kąpiele słoneczne
Do porannych rytuałów warto dołączyć czynność, która sprawi, że nasze oczy będą przygotowane do kilku godzin pracy. Wyjrzyjmy przez okno lub wyjdźmy na balkon, koniecznie (!) zamknijmy oczy i skierujmy twarz ku słońcu. Pozwólmy, by jego promienie rozgrzały nasze powieki. Światło słoneczne rozluźnia mięśnie oczu, poprawia wzrok i zapobiega bólom głowy. Po ogrzaniu powiek, zanim otworzymy oczy, powinniśmy zakryć je dłońmi i przysłaniać do momentu, aż przestaniemy widzieć jakiekolwiek powidoki.

Wodzenie wzrokiem
Ta metoda to prawdziwa joga dla gałek ocznych. Korzyści z jej stosowania są nieocenione: nawilżamy powierzchnię oczu, ćwiczymy ich mięśnie i pozwalamy im odpocząć od światła komputera. Wystarczy, że raz na jakiś czas zamkniemy powieki i będziemy wodzić gałkami ocznymi, tworząc wzrokiem ósemki – najpierw zwykłe, a potem położone, jak znak nieskończoności.

Ciepły kompres
Po całym dniu pracy zmęczonym oczom należy się odpoczynek. Wystarczy wziąć kawałek czystego materiału i zmoczyć go ciepłą (ale nie gorącą) wodą. Potem musimy już tylko wygodnie się położyć i przykryć nim zamknięte oczy. Pięć minut takiego relaksu sprawi, że zapomnimy o bólu oczu!

To tylko kilka ćwiczeń pomagającym odprężyć nasz wzrok lub przygotować go do kilkugodzinnej pracy przy komputerze. Nie kosztuje to dużego wysiłku, a oczy mogą nam tylko podziękować i nie być zbytnio zmęczone po całym dniu.

AK