

خودمراقبتی رسانه‌ای

حفظ سلامت جسمانی در استفاده از رسانه

((حسین غفاری / مدرس تربیت رسانه‌ای))

تصویرسازی: صدیقه هاشمی



ارگونومی^۱ طراحی و تولید کنند، چراکه رعایت اصول ارگونومی سبب کاهش ضایعات چشم، سردرد و کمردرد کاربران خواهد شد. اما با این حال کاربران باید دائماً وضعیت استفاده خود را بررسی کنند و ارتقا دهند. مثلاً قوز کردن ناخودآگاه یکی از عوارض کار طولانی با رایانه است که توجه به آن باید از کودکی در فرزندان جدی گرفته شود. همچنین، حرکات تکراری مچ و انگشتان در کاربران حرفه‌ای رایانه یا بازیکنان بازی‌های دیجیتال، به بروز سندرم مجرای مچ‌دستی^۲ منجر می‌شود که با علائم آزاردهنده‌ای مثل حس گزگز و مورمور در انگشتان همراه است. این بیماری که بیشتر در خانم‌های میان‌سال یا کارگران مشاغل سخت بروز پیدا می‌کند، این روزها گریبان جوانان شیفته رسانه‌های نوین را گرفته است.

کاربرد مداوم تلفن‌های هوشمند آسیب‌هایی را متوجه گردن می‌کند. خم کردن ناخودآگاه سر برای خواندن پیام یا انجام بازی درگوشی همراه، باعث خستگی زیاد گردن و شانه‌ها می‌شود. اگر هر فرد روزانه حدود دو تا چهار ساعت سرخود را برای استفاده از موبایل یا وسایل دیگر به جلو خم کند، سالی ۷۰۰ تا ۱۴۰۰ ساعت فشار اضافه روی گردن و شانه‌ها وارد می‌شود. این عارضه در سال‌های اخیر چنان شایع شده‌است که متخصصان برای درد و ناراحتی‌های گردن که در نتیجه خم کردن طولانی سر برای استفاده از موبایل و تبلت و وسایل مشابه ایجاد می‌شود، عنوان «گردن پیامکی»^۳ را برگزیده‌اند.

ابتدایی‌ترین برخورد ما با رسانه‌ها از نوع برخورد فیزیکی است: کودکی که به تلویزیون خیره می‌شود، نوجوانی که گوشی تلفن همراه را به دست می‌گیرد، جوانی که برای شنیدن موسیقی هدفون روی گوشش می‌گذارد، معلمی که کتابی را زیر بغل می‌گذارد و نویسنده‌ای که برای نوشتن مقاله‌اش دکمه‌های صفحه‌کلید رایانه را فشار می‌دهد، همگی در حال مواجهه جسمانی با دنیای رسانه‌ها هستند. باید اثرات و عواقب استفاده غیراصولی از ابزار و تجهیزات رسانه‌ای را بشناسیم و مراقب خود و اطرافیانمان باشیم.

مراقبت از بدن

همان‌طور که حتماً شما هم تجربه کرده‌اید، استفاده طولانی‌مدت از رایانه باعث بروز درد در نواحی گوناگون بدن از جمله دست، کمر و نشیمنگاه می‌شود. نشستن نامناسب پشت میز رایانه یا لم دادن روی مبل و بغل گرفتن لپ‌تاپ از شایع‌ترین علل ایجاد فشار و بروز درد در بدن هستند. چیدمان «مبلمان رسانه‌ای» زمانی مهم‌تر می‌شود که کاربری‌های طولانی‌مدتی مثل فعالیت‌های شغلی، تماشای فیلم یا بازی‌های دیجیتال داشته باشیم. غرق شدن بچه‌ها در بازی یا وب‌گردی موجب می‌شود مبلمان رسانه‌ای نامناسب آسیب بیشتری به بدن آن‌ها بزند.

در سال‌های اخیر، تولیدکنندگان تجهیزات رایانه‌ای مانند صفحه کلید، ماوس، میز و صندلی سعی می‌کنند محصولات را مطابق با اصول

«رعایت قوانین قرار گیری دست‌ها: بازوها و آرنج‌ها زمانی

آرامش دارند که نزدیک بدن باشند. پس دقت کنید وسایل مورد استفاده را طوری روی میز قرار دهید که همه چیز در دسترس شما باشد و برای برداشتن یا کار با هر وسیله، مجبور به خم شدن روی میز یا دراز کردن بیش از حد دستتان نشوید. تا حد امکان ماوس و صفحه کلید باید هم سطح باشند. در زمان استفاده از آن‌ها مچ شما باید در امتداد ساعد باشد و نباید خم نشود تا دچار عوارض مزمن در مچ دست نشوید. همچنین، در هنگام کار با موس، مچ دست و ساعد باید تکیه‌گاه داشته باشند. توصیه می‌شود از صفحه‌های مخصوص ماوس که امروزه به‌عنوان پد طبی مطرح است، استفاده شود.



«انتخاب صندلی مناسب: ارتفاع صندلی باید قابل

تنظیم باشد و همواره در موقعیتی باشد که کف پاها کاملاً روی زمین یا سطح شیب‌دار زیر میز قرار بگیرد. تشک صندلی نباید خیلی نرم یا خیلی سفت باشد و رویه آن باید از جنسی باشد که هوا را از خود عبور دهد و سبب تعریق نشود. لبه جلویی صندلی گرد و لبه بیرونی آن نرم باشد. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر یک قوس محدب و در قسمت پشت یک قوس مقعر داشته باشد؛ به صورتی که گودی کمر را در بر بگیرد. صندلی بهتر است دسته‌دار باشد و دسته آن با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد.



«بالا آوردن دست به جای خم کردن سر:

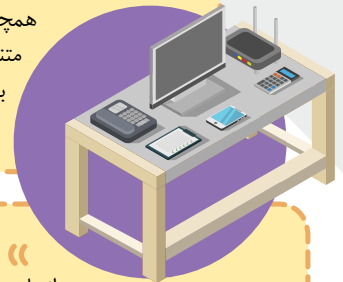
علت اصلی خم کردن سر هنگام استفاده از تلفن همراه این است که دوست نداریم دست‌هایمان را از بدن جدا کنیم. یعنی راحت‌تریم درحالی‌که دست‌ها تا آرنج به بدن چسبیده، گوشی را در دست بگیریم و با آن کار کنیم. چاره‌ای نیست، باید تبدیلی را کنار بگذاریم، بازوها را به جلو بیاوریم و گردن را خم نکنیم.



«انتخاب میز مناسب: ارتفاع میز باید طوری تنظیم

شود که آرنج و شانه‌ها بتوانند آزاد و شل قرار گیرند و مچ دست‌ها خم نشوند و در امتداد ساعد باشند. در این حالت معمولاً زاویه‌ای ۱۱۰ درجه‌ای بین ساعد و بازو ایجاد می‌شود. میز خود را طوری قرار دهید که نزدیک‌ترین فاصله را با شما داشته باشد. صفحه کلید باید به‌طور دقیق جلوی شما قرار گیرد. در این حالت بازو باید روی میز عمود باشد و مچ هیچ‌گونه فشاری را متحمل نشود. یعنی به بالا، پایین یا داخل خم نشود. دقت کنید وسایلی که بیشتر از همه استفاده می‌کنید، به‌طور مستقیم جلوی شما قرار گیرند تا کمرتان مجبور به چرخش نشود.

همچنین، فضای قرار گرفتن پاها در زیر میز باید متناسب باشد و سطح میز نباید سفید یا خیلی تیره باشد، چون اجازه طراحی مناسب روشنایی را نمی‌دهد.



«استفاده از ابزارهای کمکی:

هنگامی که راه نمی‌رویم، می‌توانیم از ابزارهای کمکی مثل پایه‌های نگه‌دارنده گوشی روی میز استفاده کنیم. همچنین، با قرار دادن پایه مناسب زیر نمایشگر، از خم کردن سر هنگام کار با رایانه جلوگیری کنیم.

«رعایت قوانین نشستن: بسیاری از

انسان‌ها ساعت‌های زیادی از زمان کار روزانه خود را به‌صورت نشسته سپری می‌کنند و بیشتر آن‌ها، زمانی که از کار به منزل باز می‌گردند، باز هم می‌نشینند. پس ضروری است درست نشستن را از کودکی بیاموزیم. بهترین حالت نشستن پشت میز زمانی است که کمی بدن را به عقب متمایل کنیم، به‌طوری‌که پشتی صندلی با نشیمنگاه زاویه ۱۲۰ درجه بسازد. در این زاویه، کمترین فشار بر ستون مهره‌ها وارد می‌شود و انحنای آن در وضع طبیعی خود قرار می‌گیرند. اگر لازم است، از کوسن‌های کوچک استفاده کنید تا پایین و بالای کمرتان هم تکیه‌گاه داشته باشد.

تا جایی که می‌توانید پشت خود را به تکیه‌گاه صندلی نزدیک کنید. ارتفاع نشیمنگاه صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پایتان صاف روی زمین قرار گیرد و ران و ساق با زاویه ۹۰ درجه داشته باشند. در ضمن، در هر ۴۵ دقیقه تا یک ساعت از جای خود بلند شوید، چند قدم راه بروید و نرمش کنید.



«تغییر ابزارها یا روش‌ها: تا جایی که ممکن

است خواندن نوشته‌های طولانی یا نوشتن پیام‌های مفصل را به رایانه شخصی منتقل کنیم و کارهای فوری و کوتاه را با گوشی انجام دهیم. همچنین، فرستادن پیام صوتی یا تصویری کمتر از نوشتن پیام شما را به خم کردن سر مجبور می‌کند. برای بسیاری از کارها هم می‌توان به‌جای لمس گوشی از دستیارهای صوتی که روزبه‌روز بر کیفیتشان افزوده می‌شوند کمک گرفت.

پی‌نوشت‌ها

1. Ergonomie علم تطابق شرایط انسان با محیط کار
2. Carpal Tunnel Syndrome
3. Text Neck