

7 วิธีใช้คอมพิวเตอร์ แบบทำร้ายตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 31 ก.ค. 2552

7 วิธีใช้คอมพิวเตอร์ แบบทำร้ายตัวเอง



วิธีที่ 1 ยื่นหน้าเข้าไปใกล้ๆ จอ

เพราะระยะห่างที่ปลอดภัยระหว่างดวงตาของเรากับจอคอมพิวเตอร์อยู่ที่ 20-24 นิ้ว ดังนั้นถ้าเรายื่นหน้าเข้าไปใกล้กว่านั้น ดวงตาเราก็จะได้รับรังสีปริมาณมาก และได้เพ่งจอใกล้ๆ ด้วย ผลที่จะได้ระยะสั้นคือปวดหัว ปวดตา ส่วนระยะยาวคืออาจจะเป็นต้อหินและต้อกระจกได้ในที่สุดคะ

วิธีที่ 2 ตั้งจอให้แสงสะท้อนเข้าตา พยายามหันหน้าจอให้มีแสงจางๆ สะท้อนเข้าตาเรา เช่น วางจอไว้ไกลหน้าต่างตอนกลางวัน หรือตั้งคอมพิวเตอร์ไว้ไกลๆ หน้าจอ เพราะแสงที่สะท้อนออกมาจากจอคอมพิวเตอร์ทำให้ดวงตาของเราเมื่อยล้าได้ง่ายๆ สมใจคะ

วิธีที่ 3 จ้องจอนานๆ พยายามจ้องจอคอมพิวเตอร์ให้มากกว่าครั้งละ 30 นาที ถ้าเริ่มรู้สึกปวดตาเมื่อไหร่แสดงว่าใช้ได้แล้ว เพราะนั่นหมายถึงดวงตาเริ่มล้าแล้ว ทำบ่อยๆ คุณภาพตาจะแย่ลงเรื่อยๆ ถ้าไม่กระพริบตาเลยจะยิ่งดี เพราะจะทำให้ตาแห้ง แล้วยิ่งแสบตาในที่สุด ส่วนแผนกระจกกรองแสงถ้ามีก็ถอดออกเสีย เพราะจะเป็นการกรองรังสีจากจอ ดวงตาจะปลอดภัยเกินไปคะ

วิธีที่ 4 นั่งให้ผิดท่า ชุดเก้าอี้และโต๊ะที่ใช้ถ้าทำแบบที่ตึงระดับกันได้มากๆ จะทำให้ทำนั่งผิดสุขลักษณะ ซึ่งจะส่งผลเสียโดยตรงต่อกล้ามเนื้อที่แขน ไหล่ หลัง และคอ และเราสามารถเพิ่มระดับความอึกเสบของกล้ามเนื้อให้มากขึ้นด้วยการนั่งที่ผิดท่า นั่นก็คือเวลาใช้คอมพิวเตอร์อย่านั่งหลังตรง ไหล่คอมไปข้างหน้าบาง แอนไปข้างหลังบ้าง

วิธีที่ 5 วางคีย์บอร์ดให้ผิดทาง เวลาพิมพ์งานลองหามุมวางคีย์บอร์ดแล้วทำให้ต้องวางมือยากๆ ควรวางข้อมือบนโต๊ะหน้าคีย์บอร์ดถ้าหากจำเป็น การพิมพ์ก็หนักตึงแขนพิมพ์ควรวาดแป้นพิมพ์แรงๆ เพราะเมื่อทำต่อเนื่องไปนานๆ จะเมื่อยและเจ็บนิ้ว และยังของแถมคือคีย์บอร์ดจะแรงเร็วขึ้น เกออี้ที่ใช้ให้เลือกไซแบบที่ไม่มีที่เียงแขน เพื่อที่แขนจะได้เกร็ง เมื่อเกร็งมากๆ ก็จะมีเมื่อยแขน ปวดไหล่ ปวดนิ้ว ลามไปถึงคอและหลังได้ด้วย

วิธีที่ 6 กินขนมหน้าคอมฯ ให้หาขนมมากินขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์ไปด้วย เพราะมีโอกาสที่เศษขนมหรือเกล็ดน้ำตาลจะหล่นลงไปบนแป้นคีย์บอร์ด แล้วยกลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย ซึ่งถ้าเราใช้คีย์บอร์ดสลับกับกินขนมครั้งแบบนี้อีก เราอาจจะโชคไม่ดีท้องเสีย เพราะนิ้วของเราอย่าอยู่กับแหล่งเพาะเชื้อตลอดเวลาแน่นอน

วิธีที่ 7 แซ้แข็งตัวเองอยู่หน้าจอ พยายามหาเรื่องอะไรมาทำให้ตัวเองเพลินๆ จะได้นั่งอยู่หน้าเครื่องนานๆ , จะได้ลืมหมดความทรมานที่เปลี่ยนแปลงหรือรีบายนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เกร็งตึงจนเมื่อยจนปวด จะได้ลืมว่าควรกินน้ำชั่วโมงละ 1 แก้ว จะได้ลืมว่าปวดแล้วไม่ยอมไปห้องน้ำจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ