7 วิธีใช้คอมพิวเตอร์ แบบทำร้ายตัวเอง

นำเสนอเมื่อ : 25 พ.ย. 2551

วิธีที่ 1 ยื่นหน้าเข้าไปใกล้ๆ จอ
เพราะระยะห่างที่ปลอดภัยระหว่างดวงตาของเรากับจอคอมพิวเตอร์อยู่ที่ 20-24 นิ้ว
ดังนั้นถ้าเรายื่นหน้าเข้าไปให้ใกล้กว่านั้น ดวงตาเราก็จะได้รับทั้งรังสีปริมาณมาก และได้เพ่งจอใกล้ๆ ด้วย
ผลที่จะได้ระยะสั้นคือปวดหัว ปวดตา ส่วนระยะยาวคืออาจจะเป็นต้อหินและตาบอดได้ในที่สุดคะ

วิธีที่ 2 ตั้งจอให้แสงสะท้อนเข้าตา พยายามหันหน้าจอให้มีแสงจ้าๆ สะท้อนเข้าตาเรา เช่น
วางจอไว้ใกล้หน้าต่างตอนกลางวัน หรือตั้งโคมไฟไว้ใกล้ๆ หน้าจอ
เพราะแสงที่สะท้อนออกมาจากจอคอมพิวเตอร์สามารถทำให้ดวงตาของเราเมื่อยล้าได้ง่ายๆ สมใจคะ

วิธีที่ 3 จ้องจอนานๆ พยายามจ้องจอคอมพิวเตอร์ให้มากกว่าครั้งละ 30 นาที
ถ้าเริ่มรู้สึกปวดตาเมื่อไหร่แสดงว่าใช้ได้แล้ว เพราะนั่นหมายถึงดวงตาเริ่มล้าแล้ว ทำบ่อยๆ
คุณภาพตาจะแย่ลงเรื่อยๆ ถ้าไม่กระพริบตาเลยจะยิ่งดี เพราะจะทำให้ตาแห้ง แล้วก็แสบตาในที่สุด
ส่วนแผ่นกระจกกรองแสงถ้ามีก็ถอดออกเสีย เพราะจะเป็นการกรองรังสีจากจอ ดวงตาจะปลอดภัยเกินไปค่ะ

วิธีที่ 4 นั่งให้ผิดท่า ชุดเก้าอี้และโต๊ะที่ใช้ถ้าหาแบบที่ต่างระดับกันได้มากๆ
จะทำให้ท่านั่งผิดสุขลักษณะ ซึ่งจะส่งผลเสียโดยตรงต่อกล้ามเนื้อกับกระดูกที่แขน ไหล่ หลัง และคอ
และเราสามารถเพิ่มระดับความอักเสบของกล้ามเนื้อให้มากขึ้นด้วยการนั่งที่ผิดท่า
นั่นก็คือเวลาใช้คอมพิวเตอร์อย่านั่งหลังตรง ให้นั่งค่อมไปข้างหน้าบ้าง แอ่นไปข้างหลังบ้าง

วิธีที่ 5 วางคีย์บอร์ดให้ผิดทาง เวลาพิมพ์งานลองหามุมวางคีย์บอร์ดแล้วทำให้ต้องวางมือยากๆ
ควรวางข้อมือบนโต๊ะหน้าคีย์บอร์ดถ้าหากจำเป็น การพิมพ์ก็ให้กดแป้นพิมพ์ควรกดแป้นพิมพ์แรงๆ
เพราะเมื่อทำต่อเนื่องไปนานๆ จะเมื่อยและเจ็บนิ้ว และยังของแถมคือคีย์บอร์ดจะเจ๊งเร็วขึ้น
เก้าอี้ที่ใช้ให้เลือกใช้แบบที่ไม่มีที่ให้วางแขน เพื่อที่แขนจะได้เกร็ง เมื่อเกร็งมากๆ ก็จะเมื่อยแขน ปวดไหล่ ปวดนิ้ว
ลามไปถึงคอและหลังได้ด้วย

วิธีที่ 6 กินขนมหน้าคอมฯ ให้หาขนมมากินขณะที่ใช้คอมพิวเตอร์ไปด้วย
เพราะมีโอกาสที่เศษขนมหรือเกล็ดน้ำตาลจะหล่นลงไปในแป้นคีย์บอร์ด แล้วกลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย
ซึ่งถ้าเราใช้คีย์บอร์ดสลับกับกินขนมครั้งแบบนี้อีก เราอาจจะโชคดีได้ท้องเสีย
เพราะนิ้วของเรายำ่ยีอยู่กับแหล่งเพาะเชื้อตลอดเวลานั่นเอง

วิธีที่ 7 แช่แข็งตัวเองอยู่หน้าจอ พยายามหาเรื่องอะไรมาทำให้ตัวเองเพลินๆ
จะได้นั่งอยู่หน้าเครื่องนานๆ จะได้ลืมให้หมดว่าการที่ไม่เปลี่ยนอิริยาบถนานๆ จะทำให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ
เครียดจนเมื่อยจนปวด จะได้ลืมว่าควรกินน้ำชั่วโมงละ 1 แก้ว

จะได้ลืมว่าถ้าปวดฉี่แล้วไม่ยอมไปห้องน้ำจะทำให้กระเพาะปัสสาวะอักเสบ

ที่มา **กระปุก.คอม**