

## Цифровой детокс, или как защититься от компьютера, смартфона

Цифровые технологии – это здорово, они выполняют множество важных функций. Например, способствуют умственному развитию, позволяют получать информацию и образование, осуществлять мониторинг состояния здоровья и так далее. Однако у них есть и «обратная сторона медали» - страдает зрение и здоровье в целом.



### Вредное воздействие монитора

Длительное пользование компьютером или смартфоном оказывает негативное воздействие не только на орган зрения, но и на здоровье в целом, и об этом нужно знать.

### Вред монитора для глаз

Наиболее опасен для глаз синий цвет, исходящий из экрана компьютера и мобильного телефона. При длительном непрерывном воздействии он вызывает сухость наружной (роговой) оболочки глаза. В результате может развиваться зуд, раздражение глаз, воспалительный процесс и даже помутнение роговицы.

Пересушиванию глаз также способствует снижение частоты моргания, это происходит автоматически по причине сосредоточенности на экране. А глаз омывается слезой и увлажняется именно в момент моргания.

Длительное напряжение глаз у экрана также приводит к перегрузке и ослабеванию глазных мышц, в результате снижается зрение. Наряду с

этим нарушается и кровообращение, и циркуляция жидкости в тканях глаза.

## Вред для здоровья в целом

При перенапряжении глаз рефлекторно спазмируются мозговые сосуды, ухудшается кровообращение, а отсюда – головная боль, нервозность, нарушение сна, общее недомогание.

Настоящий бич для здоровья – гиподинамия, связанная с длительным неподвижным положением тела у компа или мобильного. Ухудшается циркуляция крови во всех органах и тканях, снижаются обменные процессы. Это – универсальная причина каких угодно заболеваний: атеросклероза сосудов, гипертонии, ожирения, нарушений пищеварения, геморроя, поражения суставов и позвоночника, застойных явлений в органах таза.

Гиподинамия – благоприятная почва для снижения выработки иммунных антител, что создает предрасположенность к простудным и другим воспалительным заболеваниям.



## Что такое цифровой детокс?

Отказаться от цифровых технологий у человечества уже не получится, потому что без них мы уже не мыслим своей жизни, да и процесс развития, прогресса нельзя повернуть вспять. Другой вопрос – как устранить или уменьшить их вредное воздействие на зрение и на организм в целом?

Для этого и разработана система, называемая цифровым детоксом. Она включает довольно простые и доступные для каждого меры, о которых просто нельзя забывать.

### Что включает в себя цифровой детокс?

Для уменьшения вредного воздействия монитора следует выполнять комплекс действий, направленных на сохранение зрения и здоровья в целом, в него входят следующие меры.

#### Защита глаз

1. В первую очередь надо постараться установить на компьютер или смартфон специальные программы-фильтры, снижающие синее излучение, или приобрести специальные защитные очки. Также надо уменьшить яркость дисплея, особенно в вечернее время, когда должно преобладать общее освещение.
2. Каждые полчаса следует делать 5-минутный перерыв, при этом стараться почаще моргать и делать разминку для глаз. Представляем 3 её варианта, выбирайте наиболее удобный:
  - а) крепко зажмурьтесь на 3 секунды, откройте глаза, повторите 5 раз, поморгайте 1 минуту, закройте глаза и взглядом рисуйте цифры от 1 до 10, затем откройте глаза и переводите взгляд с близкого предмета на дальний и наоборот – 5 раз, затем закройте глаза и полминуты помассируйте веки круговыми движениями;



- b) правило 20-20-20: через каждые 20 минут в течение 20 секунд поморгайте 20 раз;
- c) другой полезный вариант правила 20-20-20: каждые 20 минут делайте перерыв 20 секунд, при этом смотреть на отдаленный предмет, находящийся от вас в 20 футах (6 метрах).

Такие нехитрые упражнения хорошо снимают напряжение глаз, способствуют их увлажнению, предотвращают переутомление глазных мышц и падение зрения.

### **Массаж головы**

Хотя бы 2-3 раза в день при длительной работе у монитора уделяйте несколько минут массажу головы. Он необходим для снятия напряжения, усталости, улучшения кровообращения. Пальцами обеих кистей делайте 15-20 поглаживаний от лба к затылку, затем круговыми движениями потрите виски и затылок.

### **Прогулки**

Выделяйте время для прогулок на свежем воздухе, чтобы насытить организм кислородом. Старайтесь гулять в течение часа, но, если



время ограничено, выкройте хотя бы полчаса. Неплохо прогулку сочетать с бегом или ездой на велосипеде, самокате.

### **Зарядка, гимнастика, спорт**

Длительное сидение за компьютером неизбежно приводит к гиподинамии, нарушению циркуляции крови, а на этом фоне развиваются какие угодно болезни. Поэтому обязательна утренняя гимнастика, в течение дня – небольшая физпауза в 5 минут. В



идеальном варианте хорошо бы еще посещать пару раз в неделю спортивный зал или бассейн.



### **Чтение книг**

К сожалению, сегодня интернет все больше вытесняет старое доброе чтение, и это не есть хорошо. Ученые доказали, что хорошая книга благотворно влияет на нервную систему, создает положительные эмоции, улучшает самочувствие. А зрение при этом не страдает, если хорошее освещение.

### **Занятие любимым делом, творчество**

У каждого человека есть свое любимое занятие, хобби. Старайтесь посвящать ему больше времени, проявляйте во всем творчество. Совсем неважно, какой это вид занятия – рисование, музыка, лепка, вышивка и так далее. Это – прекрасное переключение психики на позитив, которое благотворно воздействует на здоровье.



## Потребление чистой питьевой воды

Среди множества любимых напитков нельзя забывать об обычной питьевой воде. Только она является универсальным «растворителем» в организме, способным вывести токсины, создать среду для нормального обмена в клетках. Пейте воду регулярно по 1-2 стакана натощак и в перерывах между приемами пищи. Не надо дожидаться появления чувства жажды и пересыхания во рту, они говорят о начале обезвоживания, а этого допускать нельзя.

## Медитации

Всякий современный человек знает, насколько полезны медитации. По сути, это – снятие напряжения, усталости и создание позитивной доминанты в коре головного мозга. Совсем необязательны длительные мудреные сеансы, достаточно нескольких минут в день. Это совсем не сложно, а результат вас порадует. Подборку различных медитаций в аудио- и видео-формате можете посмотреть [на этой странице](#). Выбирайте и пользуйтесь, понравившиеся скачайте себе на компьютер.



## Выходной от компьютера

Обязательно устраивайте себе хотя бы пару раз в месяц полные выходные от компьютера, посещения соцсетей. Вот просто не включайте и не подходите, а переключитесь на другие занятия. Вот увидите, что такие паузы принесут вам пользу: уменьшится усталость, улучшатся сон, зрение, общее самочувствие.

Будьте разумны, берегите ваши глаза и здоровье в целом!