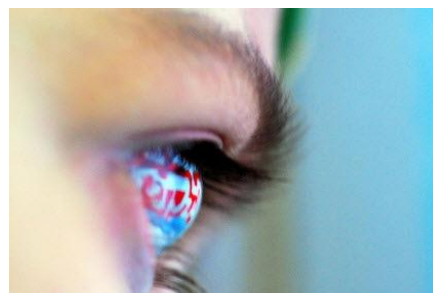


ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Είναι γεγονός ότι στις μέρες μας οι υπολογιστές επηρεάζουν σε μεγάλο βαθμό την ζωή των ανθρώπων, άλλοτε αρνητικά και άλλοτε θετικά. Η συνεχής εξέλιξη της τεχνολογίας συμβάλλει όχι μόνο στην κάλυψη των αναγκών και επιθυμιών των ανθρώπων, αλλά και στην εξέλιξη της ζωής τους. Παρόλα αυτά, η υπερβολική χρησιμοποίηση του ηλεκτρονικού υπολογιστή προκαλεί πολλά προβλήματα. Ως αποτέλεσμα, η ανεξέλεγκτη έκθεση στην οθόνη του υπολογιστή οδηγεί στον εθισμό, στην κατάρρευση της ψυχολογία, στη παχυσαρκία, στην επιθετικότητα, σε τραυματισμούς και τέλος στην απομόνωση.

ΕΘΙΣΜΟΣ

Ένα μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων, με κέντρο τα παιδιά, χρησιμοποιώντας τον υπολογιστή οδηγούνται στον εθισμό. Ο εθισμός στο Διαδίκτυο, μια σχετικά νέα μορφή εξάρτησης, προτάθηκε ως όρος πρώτη φορά από τον Goldberg (1995) και έγινε δημοφιλής με την καινοτόμο έρευνα της Young (1996). Αναφέρεται στην «καταναγκαστική, υπερβολική χρήση του διαδικτύου και τον εκνευρισμό ή αποκλίνουσα συμπεριφορά που παρουσιάζεται κατά τη στέρησή της». Ο εθισμός στο Διαδίκτυο προκαλεί σημαντική έκπτωση στην κοινωνική και επαγγελματική ή ακαδημαϊκή λειτουργικότητα του ατόμου. Οι ειδικοί της ψυχικής υγείας όλο και συχνότερα καλούνται, να προσεγγίσουν θεραπευτικά άτομα με προβληματική χρήση του Διαδικτύου. Συνηθέστερη ορολογία πέρα από τον εθισμό στο Διαδίκτυο είναι επίσης οι "Pathological Internet Use" (Παθολογική χρήση του διαδικτύου)», "Problematic Internet Use" (Προβληματική χρήση του διαδικτύου), "Excessive Internet Use" (Υπερβολική χρήση του διαδικτύου) και "Compulsive Internet Use" (Καταναγκαστική χρήση του διαδικτύου).



Το Διαδίκτυο έχει την ικανότητα να καλύψει συγκεκριμένες ψυχολογικές ανάγκες ενός ατόμου. Ένα από τα χαρακτηριστικά του μέσου που προκύπτει από τη φύση του είναι ότι μπορεί να δημιουργήσει μια «ιδανική κατάσταση εαυτού», όπου το άτομο μπορεί να εξερευνήσει διάφορες πτυχές της προσωπικότητας του χωρίς να έχει περιορισμούς και συνέπειες. Στο Διαδίκτυο δεν υπάρχουν άμεσες συνέπειες των πράξεων, ο χρήστης μπορεί να μπει και να βγει όποτε θέλει, ενώ μπορεί να καλύψει την όποια εξωτερική εμφάνιση, αφού δεν υπάρχει οπτική επαφή. Ταυτόχρονα, ο έφηβος μπορεί να ενσαρκώσει διαφορετικούς ρόλους, ή να υιοθετήσει διαφορετικές ταυτότητες ανάλογα με την εκάστοτε διαδικτυακή εμπειρία, εξαιτίας της ανωνυμίας, που συνιστά κατεξοχήν χαρακτηριστικό του Διαδικτύου. Συνήθως, τα παιδιά που αντιμετωπίζουν το πρόβλημα του εθισμού στο διαδίκτυο είναι αγόρια και μεγαλώνουν σε δύσκολες καταστάσεις. Πρόσφατες έρευνες στην Ελλάδα κατέδειξαν τη σημασία της γονικής μέριμνας και φροντίδας στην ανάπτυξη του εθισμού στο Διαδίκτυο. Η βέλτιστη παροχή γονικής μέριμνας χαρακτηρίζεται από φροντίδα και υγιή προστατευτικότητα, ούτως ώστε το παιδί να κατευθύνεται και να καθοδηγείται με επάρκεια σε ένα ασφαλές περιβάλλον, χωρίς να παρεμποδίζονται οι προσπάθειες του για την ανάδειξη προσωπικής ταυτότητας και αυτονομίας. Αντίθετα, υπερπροστατευτικότητα των γονέων και χαμηλά επίπεδα φροντίδας συνιστούν το πρότυπο μέριμνας "έλεγχος χωρίς στοργή" το οποίο συνδέθηκε με υψηλότερες βαθμολογίες εθισμού στο Διαδίκτυο.



Καταστροφικές συνέπειες έχει για τους νέους μια νέα μορφή εθισμού, ο εθισμός στο διαδίκτυο, που τείνει να πάρει επικίνδυνες διαστάσεις στη χώρα μας. Ενδεχομένως, όταν ένα παιδί φτάσει σε αυτό το σημείο, είναι σχεδόν αδύνατο να ζητήσει βοήθεια. Θα πρέπει οι γονείς να είναι σε διαρκή ετοιμότητα και να μην αφήνουν τα παιδιά τους χωρίς έλεγχο μπροστά σε έναν υπολογιστή. Ο

εθισμός των νέων στην Ελλάδα, σε μια χώρα με πολύ χαμηλή διείσδυση του διαδικτύου, φτάνει στο 8,2% μεταξύ των χρηστών, κατέχοντας την πρώτη θέση παγκοσμίως. Για την αντιμετώπιση της κατάστασης έχουν δημιουργηθεί δύο μονάδες σε όλη την Ελλάδα, μία στην Αθήνα και μία στη Θεσσαλονίκη, στην οποία απευθύνονται πρωτίστως οι γονείς.

ΔΙΑΤΑΡΑΞΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Το διαδίκτυο είναι η επανάσταση εποχής μας. Μας εισάγει σ' έναν «μαγικό» κόσμο απίστευτων δυνατοτήτων για ενημέρωση, επικοινωνία, ψυχαγωγία και αποτελεί ένα πολύτιμο εργαλείο που διευκολύνει τη ζωή μας. Παρόλα αυτά η μη συνετή χρήση του εγκυμονεί σοβαρούς κινδύνους. Ένας από αυτούς είναι ο εθισμός. Ολοένα και περισσότερες είναι οι περιπτώσεις ανθρώπων, ενηλίκων και ανηλίκων, που ασχολούνται με το διαδίκτυο σε τόσο μεγάλο βαθμό ώστε τελικά να επηρεάζεται αρνητικά τόσο η λειτουργικότητά τους, όσο και η σωματική και ψυχική τους υγεία. Μερικά από τα σημάδια εθισμού είναι να θέλει κανείς να περνά όλο και περισσότερο χρόνο μπροστά στον υπολογιστή, να παραμελεί τους φίλους, την οικογένειά του και τις υποχρεώσεις του για να ασχοληθεί με το διαδίκτυο και πολλές φορές να ξενυχτά για να μένει συνδεδεμένος. Επίσης το άτομο που έχει εθιστεί αισθάνεται ευφορία όση ώρα βρίσκεται στον υπολογιστή ενώ σε αντίθετη περίπτωση νιώθει θλιμμένος, κενός ή οξύθυμος. Αντιδρά με θυμό όταν κάποιος τον διακόπτει από την διαδικτυακή του ενασχόληση, λέει ψέματα για το πόσες ώρες περνά στο διαδίκτυο και ενώ έχει πει ότι θα μειώσει τον χρόνο που ασχολείται με αυτόν δεν καταφέρνει να το κάνει πράξη.



Η παθολογική ενασχόληση με το διαδίκτυο προκαλεί και μια σειρά άλλων προβλημάτων όπως αλλαγή των συνηθειών ύπνου, μυοσκελετικές παθήσεις, ξηροφθαλμία, μειωμένη αθλητική δραστηριότητα, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα άτομα που είναι εθισμένα στο διαδίκτυο παρουσιάζουν συννοσηρότητα σε ποσοστό 60% με υψηλές συχνότητες εμφάνισης άγχους, κατάθλιψης και κατάχρησης ουσιών. Στη Ελλάδα στην κυρίως ομάδα των εθισμένων εφήβων που ανήκουν τα αγόρια, η κατάθλιψη αποτελεί τον σημαντικότερο παράγοντα πρόγνωσης του εθισμού. Τέλος, η παραμονή κάποιου μπροστά από την οθόνη ενός υπολογιστή ή της τηλεόρασης ως αργά τη νύχτα και η απομάκρυνσή του από αυτήν μόνο όταν είναι έτοιμος να αποκοιμηθεί, μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες να παρουσιάσει κατάθλιψη, σύμφωνα με μελέτη αμερικανών επιστημόνων. Προηγούμενες έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι τα παιδιά που περνάνε πολλή ώρα μπροστά από την οθόνη της τηλεόρασης ή του υπολογιστή, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν δυσκολίες επικοινωνίας και συγκέντρωσης αλλά και άλλα ψυχολογικά προβλήματα.



Όταν το παιδί παρακολουθεί για περισσότερες από δύο ώρες την ημέρα τηλεόραση ή παραμένει στον υπολογιστή παίζοντας παιχνίδια, βρίσκεται σε ιδιαίτερα υψηλό κίνδυνο να εκδηλώσει ψυχολογικά προβλήματα. Η μελέτη έγινε από το Πανεπιστήμιο του Μπρίστολ στη Βρετανία και κατέδειξε πως παιδιά που παρακολουθούν τηλεόραση ή παίζουν βιντεοπαιχνίδια στον υπολογιστή για περισσότερες από δύο ώρες τη μέρα, είναι πιο πιθανό να δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας σε όποια δραστηριότητα κι εάν επιχειρήσουν. Η μελέτη επικεντρώθηκε στις περιπτώσεις περισσότερων από 1.000 παιδιών ηλικίας 10 και 11 ετών. Διαπιστώθηκε ότι όσα παιδιά έβλεπαν περισσότερες από δύο ώρες τηλεόραση κάθε μέρα είχαν 60% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προβλήματα συναισθηματικά, κοινωνικά και νοητικά. Αντίστοιχα, η παραμονή άνω των δύο ωρών μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή για ηλεκτρονικά παιχνίδια αυξάνει περίπου 59% τις πιθανότητες εμφάνισης των ίδιων προβλημάτων στα παιδιά.

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Το πρόβλημα της παχυσαρκίας έχει λάβει τις τελευταίες δεκαετίες επιδημικές διαστάσεις. Πρόκειται για μία κατάσταση που επιβαρύνει σημαντικά την υγεία του πληθυσμού. Οι ατέλειωτες ώρες στον υπολογιστή, επιδεινώνουν το πρόβλημα της παχυσαρκίας και έχουν άλλες επιπτώσεις στο ψυχισμό και στη συμπεριφορά των εγκεφάλους τους. τρόπο που δουλεύει ο



Η πολύωρη χρήση του ηλεκτρονικού υπολογιστή γυρνά τον χρήστη, κατά κάποιον τρόπο, στη νηπιακή ηλικία από άποψη εγκεφαλικής λειτουργίας. Ο χρήστης «σταματά να σκέφτεται», ξέροντας ότι για την εκτέλεση μιας εργασίας το μόνο που χρειάζεται να κάνει είναι το πάτημα ενός κουμπιού. Γίνεται παθητικός και περνώντας πολλές ώρες μπροστά στον υπολογιστή, αδιαφορεί για το τι τρώει καθώς και για το πόσο τρώει. Ωστόσο, οι συνέπειες υπάρχουν και είναι πιθανό να του προκαλέσουν ντουζίνες προβλημάτων.

Πέραν των οποιωνδήποτε άλλων επιπτώσεων, είναι και ο καθιστικός τρόπος ζωής. Ο αριθμός των παιδιών που πάσχουν από παχυσαρκία έχει αυξηθεί δραματικά τις τελευταίες δεκαετίες και προβλέπεται να αυξηθεί περαιτέρω στο μέλλον. Παράλληλα, στατιστικές καταδεικνύουν ότι ο αριθμός των παιδιών που αθλούνται συστηματικά στα σχολεία μειώνεται. Μέρος του προβλήματος είναι και η αυξανόμενη ενασχόληση των παιδιών με τους υπολογιστές και τα video games.



Η τεχνολογία δεν κρατάει μόνο τους ανθρώπους στις καρέκλες τους και στους καναπέδες. Αλλάζει τον τρόπο που οι άνθρωποι τρώνε, σκέφτονται και γενικώς ζουν. Κυρίως όμως προσθέτουν ακόμη περισσότερα κιλά από ό, τι η έλλειψη άσκησης.

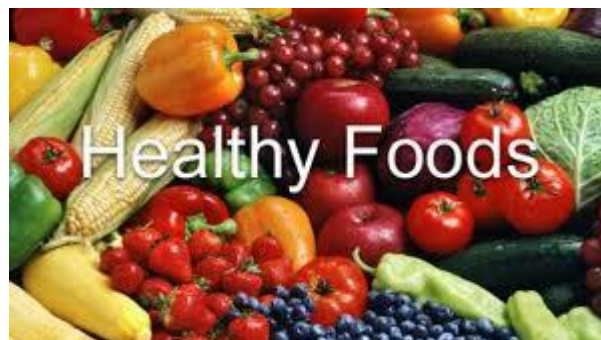
Στην Αμερική, περίπου 1 στους 3 ενήλικες είναι παχύσαρκοι, ακολουθεί το Μεξικό, Νέα Ζηλανδία, η Αυστραλία, και ο Καναδάς. Περισσότερα από τα δύο τρίτα των Αμερικανών είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, το οποίο αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, καρδιακής προσβολής, διαβήτη, αρθρίτιδας και ορισμένα είδη καρκίνου.

Μεγάλο πρόβλημα δημόσιας υγείας αποτελεί η παχυσαρκία για την Ελλάδα, καθώς τα ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη.



Ένα προτεινόμενο μέτρο για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας είναι η υποχρεωτική καταμέτρηση στα σχολεία του ύψους και βάρους των μαθητών στην αρχή και στο τέλος της σχολικής περιόδου, προκειμένου να επισημαίνονται τα παχύσαρκα παιδιά και να δίνονται οδηγίες στους γονείς για την σωστή διατροφή και άσκησή τους.

Εκτός αυτού απαραίτητη είναι επίσης και η συστηματική ενημέρωση από τους ειδικούς των μαθητών στην ορθή χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών, τάμπλετ, ηλεκτρονικών παιχνιδιών, αλλά ακόμη και αυτής της τηλεόρασης.



Τα αίτια της παχυσαρκίας είναι πολλά. Ένα από αυτά ,βέβαια, είναι και οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές εξαιτίας των εθιστικών προγραμμάτων τους. Οι ώρες που ξοδεύουμε μπροστά στον υπολογιστή είναι βέβαιο ότι θα πρέπει να μειωθούν, συμβάλλοντας σε τεράστιο βαθμό στη μείωση της παχυσαρκίας.

ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η έκθεση σε βίαια βιντεοπαιχνίδια καταστρέφει την κοινωνική συμπεριφορά του παιδιού. Ακόμη, έρευνες έδειξαν πως η έκθεση σε βίαια βιντεοπαιχνίδια προκαλεί κατανάλωση αλκοόλ, βανδαλιστικές συμπεριφορές στο σχολείο και άλλες εγκληματικές συμπεριφορές. Ένα απ' τα σημαντικότερα προβλήματα που προκαλούν τα βιντεοπαιχνίδια, και για το οποίο γίνεται λόγος πολύ συχνά τα τελευταία χρόνια, είναι η μύηση των παιδιών στη βία.



Τα βίαια βιντεοπαιχνίδια μαθαίνουν στα παιδιά να καταφεύγουν σε επιθετικές μεθόδους για να επιλύσουν τις διαφορές τους. Ακόμη, ένα τέτοιο παιχνίδι που προβάλλει βίαιες σκηνές, μπορεί να έχει καταστρεπτικές συνέπειες για ένα παιδί που έχει ήδη επιθετική προδιάθεση. Αποδείχθηκε πως όσο περισσότερες βίαιες πράξεις βλέπει ένα παιδί, τόσο πιο πιθανό είναι να διαπράξει και το ίδιο βιαιότητες. Συμπερασματικά λοιπόν, οι αρνητικές συνέπειες των βιντεοπαιχνιδιών για τα παιδιά είναι οι εξής:

- Προκαλούν επιθετική συμπεριφορά
- Προκαλούν επιθετικές σκέψεις
- Προκαλούν εχθρικές προθέσεις
- Συσχετίζονται με την επιθετική και εγκληματική συμπεριφορά

- Μειώνουν τη «συμπάθεια» προς τα θύματα και αυξάνουν την πιθανότητα να γίνει το παιδί ένας βίαιος ενήλικας
- Δημιουργούν απευαισθητοποίηση απέναντι στη βίαιη συμπεριφορά
- Μειώνουν την εμπιστοσύνη και αυξάνουν το φόβο
- Μειώνουν τις σχολικές επιδόσεις
- Προκαλούν την εκδήλωση εθιστικής συμπεριφοράς που συχνά καταλήγει σε σκασιαρχείο απ' το σχολείο για να παίξει το παιδί το αγαπημένο του παιχνίδι
- Καταλήγουν σε καθιστικό τρόπο ζωής, κακές διατροφικές συνήθειες και παχυσαρκία
- Οδηγούν στη μείωση της καλής φυσικής κατάστασης, γεγονός που συχνά οδηγεί σε καρδιακά νοσήματα
- Καταλήγουν σε καθιστικό τρόπο ζωής, κακές διατροφικές συνήθειες και παχυσαρκία
- Οδηγούν στη μείωση της καλής φυσικής κατάστασης, γεγονός που συχνά οδηγεί σε καρδιακά νοσήματα
- Επηρεάζουν τη στάση των νέων απέναντι στα στερεότυπα των δυο φύλων,
- Τονίζουν την αυτόνομη δράση και δεν ενθαρρύνουν την ομαδική δουλειά ή τη συνεργασία -Παίζονται εις βάρος άλλων δημιουργικών εξωτερικών δραστηριοτήτων που θα μπορούσαν να γεμίσουν τον ελεύθερο χρόνο του παιδιού.



Όσον αφορά το θέμα της επιθετικότητας κάποιοι ερευνητές από την Ταϊβάν διεξήγαγαν μια έρευνα τα αποτελέσματα της οποίας έδειξαν ότι όσο πιο πολύ χρόνο περνά ένας νέος στο διαδίκτυο τόσο πιο επιθετικός τείνει να γίνεται. Εντούτοις, δεν απέκλεισαν το ενδεχόμενο να ισχύει και κάτι άλλο, δηλαδή όπως ανέφερα ήδη, τα επιθετικά παιδιά να βρίσκουν ευκαιρία να εκτονωθούν

σε αυτόν τον χώρο. Και αυτό το θέμα έχει συζητηθεί σε ένα από τα μαθήματά μας όπου υποστηρίχθηκε ότι δεν είναι καθόλου απίθανη η δεύτερη περίπτωση. Μάλιστα, κάτι τέτοιο είναι πιο πιθανό γιατί το διαδίκτυο από μόνο του δεν έχει στοιχεία που προάγουν την επιθετικότητα. Αυτό που σίγουρα προάγει είναι την ελευθερία απόψεων και έκφρασης.

Υπολογιστές και Τραυματισμοί

Όπως όλοι γνωρίζουμε, η υπερβολική έκθεση στις ακτινοβολίες του υπολογιστή, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, τα οποία αφορούν τόσο το νοητικό όσο και το σωματικό μέρος. Ιδιαίτερα η έφηβοι, οι οποίοι κάθονται μπροστά από την οθόνη του υπολογιστή, θα πρέπει να λάβουν υπόψη τους πως το μέτρο αποτελεί το κλειδί για την αποφυγή από τραυματισμούς στον υπολογιστή.

Αρχικά, η υπερβολική έκθεση στον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει πολλά σωματικά προβλήματα, τα οποία πολλές φορές δεν γίνονται εύκολα αντιληπτά. Ενδεικτικά, ορισμένοι τραυματισμοί μπορεί να είναι πόνος στον αυχένα και στην μέση, προβλήματα στον ώμο και τενοντίτιδα. Προβλήματα δημιουργούνται και με το γράψιμο στο πληκτρολόγιο. Όταν κάποιος επιβαρύνει τον αυχένα του, μπορεί να αυτό να προκαλέσει ενοχλήσεις στο χέρι και στον καρπό. Ιδιαίτερα όταν κάποιος χρησιμοποιεί tablets και άλλες μικρές συσκευές, θα πρέπει να είναι περισσότερο προσεκτικός να μην λυγίζει πολύ τον αυχένα. Όταν κάποιος δεν τεντώνεται συστηματικά όσο βρίσκεται στον υπολογιστή, τότε μπορεί να εμφανιστούν προβλήματα στην μέση. Το κακό είναι πως πολλοί είναι αυτοί που δεν δίνουν σημασία σε αυτούς τους μικρούς πόνους, που δεν διαρκούν πολύ. Όμως όταν κάποιος συνειδητοποιήσει πως έχει κάποιο πρόβλημα, τότε είναι πολύ αργά.

Αξίζει να σημειωθεί πως αρκετοί χρήστες του υπολογιστή εμφανίζουν πολύ συχνά προβλήματα στα μάτια. Η έκθεση στον υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει θολή όραση, πονοκέφαλο και ξηροφθαλμία. Μερικοί χρήστες εκδηλώνουν επίμονα διαταραγμένη ή μειωμένη οπτική ικανότητα, η οποία παρατηρείται και μετά την απασχόληση στον υπολογιστή. Οι άνθρωποι όταν βρίσκονται μπροστά από την οθόνη βλεφαρίζουν λιγότερο απ'ότι κανονικά, με αποτέλεσμα να ξηραίνονται περισσότερο τα μάτια τους. Μελέτες δείχνουν πως όταν καθόμαστε στον υπολογιστή, βλεφαρίζουμε πέντε φορές λιγότερο απ'ότι στην καθημερινότητα. Επιπρόσθετα προβλήματα στην όραση μπορεί να είναι μάτια ερεθισμένα, αργή επανεστίαση κατά την ώρα χρήσης την οθόνης, δυσκολία όρασης σε μακρινά αντικείμενα και κακή εκτίμηση των χρωμάτων. Πολλοί οφθαλμίατροι πιστεύουν πως τα παιδιά που εκτείνονται πολύ ώρα στον υπολογιστή χωρίς να έχει αναπτυχθεί πλήρως το οπτικό τους σύστημα, παρουσιάζουν οπτικό σύνδρομο, δηλαδή σύνολο οπτικών δυσκολιών που επιβαρύνει αρνητικά την όραση.

Επίσης, η πολύωρη έκθεση στον υπολογιστή έχει παρουσιάσει προβλήματα συγκέντρωσης τις υπόλοιπες ώρες σε άλλες δραστηριότητες, γενικά άσχημη συμπεριφορά και τάση για ανάπτυξη προβληματικών σχέσεων με τους ανθρώπους, ακόμα και αν είναι σωματικά δραστήρια. Προηγούμενες έρευνες έχουν επίσης δείξει ότι τα παιδιά που περνάνε αρκετή ώρα μπροστά στον υπολογιστή, αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο να εμφανίσουν δυσκολίες επικοινωνίας και συγκέντρωσης, άλλα ψυχολογικά προβλήματα, καθώς επίσης παχυσαρκία και παρενέργεια της καθιστικής ζωής.



Προκειμένου να αντιμετωπιστούν και να αποτραπούν τέτοιο είδους τραυματισμοί, θα ήταν συνετό να ακολουθήσουμε κάποιες συμβουλές, οι οποίες είναι αρκετά ευεργετικές. Αρχικά, για να αποφευχθούν προβλήματα στη μέση, θα πρέπει να πρέπει κανείς να σηκώνεται κάθε 20 λεπτά και να κάνει μερικά βήματα. Όπως εξηγούν οι γιατροί, ο πόνος στην μέση δεν εξαρτάται από την καρέκλα. Επίσης, πριν ξεκινήσει κάποιος την δουλειά στον υπολογιστή, πρέπει να σιγουρευτεί ότι ο καρπός δεν είναι σε καμπύλη πάνω από το πληκτρολόγιο. Μια απλή άσκηση για να ξεκουράσει κάποιος τον καρπό του και τα δάχτυλα είναι να τα σφίγγει σε γροθιά και στην συνέχεια να ανοίγει την παλάμη τεντώνοντας τα. Όσον αφορά τα μάτια, θα πρέπει κάποιος να σιγουρευτεί ότι γράφει με μεγάλους χαρακτήρες, που είναι ορατοί σε απόσταση 50 εκ. από τον οθόνη. Και έχει επισημανθεί από τους γιατρούς να μην ξεχνάμε να ανοιγοκλείνουμε τα μάτια μας. Άλλοι τρόποι προστασίας :

- Η οθόνη του υπολογιστή θα πρέπει να είναι σε ελαφρώς χαμηλότερο επίπεδο από εκείνο των ματιών.
- Το πληκτρολόγιο πρέπει να βρίσκεται σε θέση τέτοια ώστε το κάτω μέρος των βραχιόνων και των καρπών να είναι παράλληλα με το έδαφος.
- Το κάθισμα είναι απαραίτητο να έχει ρυθμιζόμενα μέρη ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες του χρήστη.
- Οι μηροί πρέπει να είναι επίσης παράλληλοι με το έδαφος, όπως και τα χέρια.
- Η αντίθεση και φωτεινότητα της οθόνης πρέπει να είναι ρυθμισμένες στον επιθυμητό για το χρήστη βαθμό, ώστε να αισθάνεται άνετα και να μην κουράζονται τα μάτια του.
- Ο φωτισμός του χώρου πρέπει να είναι 3 φορές εντονότερος από αυτόν της οθόνης.
- Πρέπει να γίνεται χρήση φίλτρου οθόνης.
- Είναι σημαντικό να εργάζεται κανείς σε μεγάλη οθόνη ώστε να μην καταβάλλεται κόπος για την ανάγνωση ενός κειμένου ή τη συγγραφή του.

