



Bilgisayar kullanımına bağılı olarak, gözün kendisinde ya da görme kalitesinde bazı problemlerin meydana gelmesi, göz yorgunluğu hali olarak yorumlanmaktadır. Sıklıkla görülen belirtileri şöyle sıralanabilir: Yorgun ve ağırlı gözler, gözlerde yanma ve batma, bulanık görme, kuruluk hissi, sulanma, kaşıntı, kızarıklık, gözleri kısarak bakmak, odaklama zorluğu, çift görme, yazı karakterlerinin veya grafiklerin etrafında ışık hareleri ya da saçılmalar görmek, ışığa karşı hassasiyet, baş ağrısı, boyun, sırt ve omuz ağrısı.

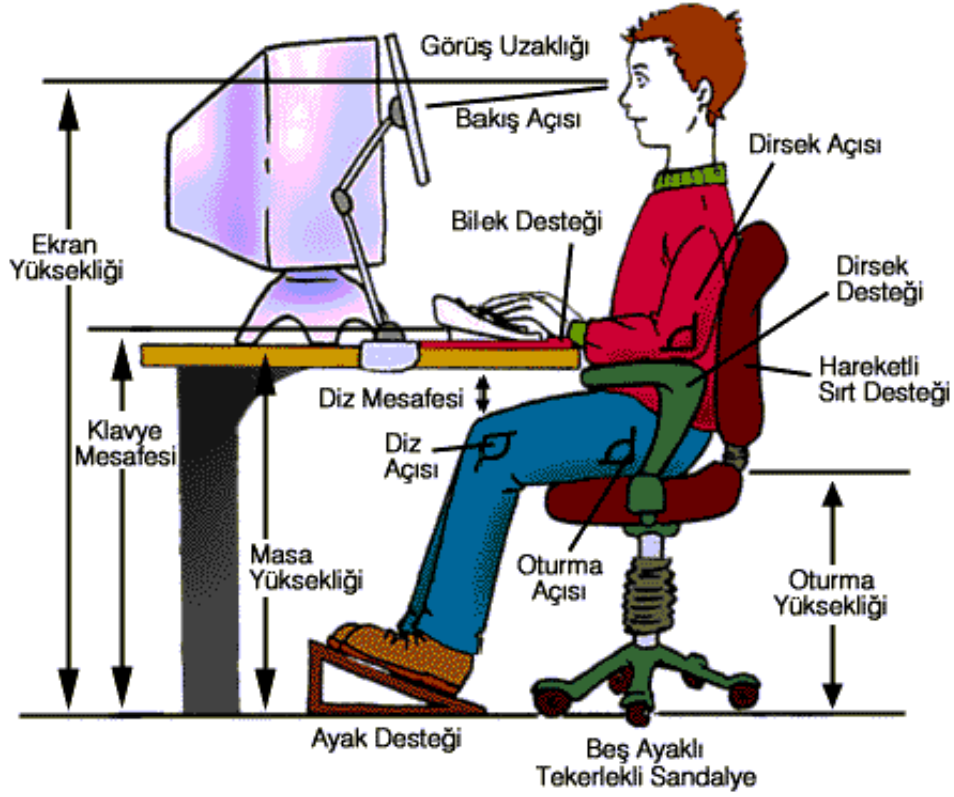
Sayılan bu belirtilerden bazılarının, bilgisayar karşısında çalışırken yaşanıyor olması, bilgisayara bağılı göz yorgunluğunu işaret ediyor olabilir. Belirtilerin görülme sıklığı ve şiddeti, kişiye bağılı sebepler dışında, çalışma ortamının şekline ve kişinin alışkanlıklarına göre de değişiklikler gösterecektir.

Bahsedilen yorgunluk belirtilerini kendisinde hisseden kişi ilk olarak muayenesini yaptırıp, göz sağlığı hakkında bilgi edinmelidir; çünkü bu belirtilerin en büyük nedeni gözlerdeki kırma kusurudur (gözlük veya lens takmayı gerektirecek numara bozukluğu). Miyopi, hipermetropi, astigmatizma gibi kırma kusurlarının olup olmadığı saptanarak bunların gözlük camı veya lenslerle düzeltilmesi bu konudaki ilk aşamadır. Ayrıca halen kullanılan gözlük camı veya lenslerin numaralarının yetersiz kalması da göz yorgunluğuna sebep olabilecektir. Burada, halk arasında yaygınca inanılan yanlış bir görüşe değinmek ve doğrusunu anlatmak yerinde olacaktır; bilgisayar kullanımı insanların gözlerini bozmaz. Ancak mevcut olan ve kişinin o ana kadar önemsemediği veya bilmediği bir kırma kusurunun, belirtileriyle ortaya çıkmasına aracılık eder. Çalışma koşulları çok aşırıya kaçmadıkça normal bir göz bilgisayar karşısında bozulmaz.

Bu noktada bilgisayarın bulunduğu çalışma ortamının nasıl olması gerektiği ile ilgili bazı önerilerden bahsetmekte yarar vardır:

- Çalışma ortamındaki ışık ve parıltılı kaynaklarını ortadan kaldırın. Güneş ışığından gelen dolaysız parıltıya, kullanıcının gözlerine yöneltilmiş aydınlatma cihazlarına ve görüntü ekranındaki herhangi bir yansımadan kaynaklanan dolaylı parıltıya karşı önlem alın. Kullanılacak ışık kaynağının, arkadan, omuz hizasından monitöre veya çalışma masasına düşecek şekilde ayarlamaya çalışın. Parıltıyı en etkili olarak bilgisayarı kapalıyken anlayabilirsiniz; doğrudan ekrana bakın ve herhangi bir yansımayı gözlemleyin. Mümkünse masa lambaları yerine tavan aydınlatması kullanın. Bilgisayarın pencerelere göre açısını doğru ayarlayın ve parıltı sürüyorsa perde ya da stor kullanın. Floresan lambaların olduğu odalarda bilgisayar kullanmamaya çalışın ve ışık titreşmesine yol açan öteki bütün kaynakları ortadan kaldırın. Herhangi bir kaynaktan gelen "titreşme" ye dikkat edin.
- Parıltı kalıcı bir sorunsu ekran filtresi alınıp ekrana takılabilir. Parıltısız ekranlar mevcuttur, ama bu tür ekranlar görüntünün keskinliğini azaltabilir.
- Ekran ve yazı renginin insanların yazılarını doğru olarak gözden geçirmeleriyle herhangi bir ilgisi olup olmadığını araştıran bir grup araştırmacı, daha koyu arka planlar üzerinde açık renkli puntoyla yazmanın (örneğin, mavi üzerine beyaz ya da yeşil üzerine kahverengi) gözler için daha rahat olduğunu ve daha doğru bir okuma sağladığını görmüşlerdir.
- Büyük punto kullanın ve dağınık ekran görüntülerinden kaçının.
- Her bir saatlik bilgisayar kullanımı için gözlerini toplam on beş dakika dinlendirmelidirler. Buna ek olarak, her on dakikada bir on saniye ara vermeye çalışın. Gözleri dinlendirmeye ayrılan bu süreyi etrafta yürüyerek ve-veya çok uzak noktalara bakmak için gözlerini ekrandan ayırarak kullanın. Göz doktorları gözleri dinlendirmek ve odaklanmayı artırmak için alıştırmalar önerebilirler.
- Gözleri bir noktaya dikerek bakmak gözleri zorlayabilir. Sık sık göz kırpın. Bilgisayar kullanıcıları

normal olarak göz kırpmaksızın uzun süre sabit gözle ekrana bakma eğilimi gösterdiğinden, göz sulanması azalır ve batma hissedilebilir.



- Bilgisayar kullanıcıları ekrana göz hizasının yatay düzlemi altında on-yirmi derece açıyla bakmalıdırlar. (Doğrudan ileri bakın ve ekran yüksekliğini ve sandalyeyi ekranı görebilmek için gözlerinizi hafifçe aşağı kaydırmak zorunda kalacağınız şekilde ayarlayın.)
- Farklı ekran ve yazı renklerini deneyerek hangisini en rahat okuyabildiğinizi saptayın.
- Statik elektrikten toz birikmesini önlemek için antistatik spreyle ve pamuksuz bezle ekranı düzenli olarak temizleyin.
- Düzenli olarak bilgisayar kullanıyorsanız, her yıl göz muayenesine gitmeye çalışın.
- Bazı uzmanlar, görsel zorluğun bedenin bazı gıda öğelerine olan gereksinimi artırabileceğini düşünmekte ve bilgisayar kullanıcıları için özellikle sağlıklı bir diyet önermektedirler.