

قاعدة لحماية العين من إرهاق الشاشات.. «20-20-20»



الشارقة: سارة المزروعي

مع تزايد الوقت الذي يقضيه الصغار والكبار أمام الأجهزة الرقمية، تتزايد الدعوات إلى اتباع عادات يومية تخفف الضغط على العين وتحد من آثار التعرض المستمر للشاشات. ومن بين أبرز الإرشادات المتداولة في هذا الجانب قاعدة «20-20-20»، التي تقوم على أخذ استراحة قصيرة كل 20 دقيقة، عبر تحويل النظر لمدة 20 ثانية إلى جسم يبعد نحو 20 قدماً، أي ما يقارب 6 أمتار.

وتُعد هذه القاعدة من الوسائل التي تساعد على تقليل الإجهاد الناتج عن التركيز المستمر على المسافات القريبة، خصوصاً خلال الدراسة أو العمل أو استخدام الهاتف والأجهزة اللوحية، كما يُنصح بإراحة العينين عند الشعور بالتعب أو الجفاف، سواء بإغماضهما لثوانٍ أو بالتوقف المؤقت عن النظر إلى الشاشة. ولا يقتصر الأمر على تنظيم فترات النظر فقط، بل يمتد أيضاً إلى تهيئة مكان استخدام الأجهزة بشكل يقلل من الانزعاج البصري، إذ إن انعكاس الإضاءة على شاشة التلفاز أو الكمبيوتر قد يزيد من الشعور بعدم الراحة، لذلك يُفضل وضع هذه الأجهزة في أماكن لا تتعرض فيها الشاشة للوهج المباشر.

ويؤدي التحديق المطول في الشاشات، إلى جانب الانحناء المتكرر نحو الأجهزة الصغيرة، إلى زيادة الضغط على العين والرقبة معاً، كما أن التركيز المستمر على الأجسام القريبة قد يرهق عضلات العين ويتسبب في ظهور أعراض بصرية مزعجة لدى بعض المستخدمين.

وتختلف هذه الأعراض من شخص إلى آخر بحسب مدة التعرض للشاشات وطبيعة الحالة البصرية، وقد تظهر في صورة جفاف بالعين أو تشوش في الرؤية أو صداع متكرر، إضافة إلى آلام الرقبة الناتجة عن الجلوس أو النظر بوضعية غير مريحة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2026