



เคยนับ ๆ ดูบ้างหรือเปล่าคะว่าคุณต้องใช้สายตาเพ่งงานอยู่วันละกี่ชั่วโมง (ใครไม่เคยนับอาจตกใจได้นะคะ) การใช้สายตาอย่างมากมายนี้เองคะที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการล้า ปวดเมื่อยสายตา **ผู้เชี่ยวชาญแนะนำไว้ว่าวิธีบรรเทาอาการเพื่อยตา (ด้านล่าง) นั้นช่วยให้การมองของคุณดีขึ้น ทั้งยังช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานอีกต่างหากด้วย...**



เทคนิคการโฟกัส (สำหรับการพักสายตา)

มองออกไปที่ด้านนอกหน้าต่าง หรือมองออกไปไกล ๆ จากงานที่อยู่ตรงหน้าเท่าที่จะสามารถทำได้
วัตถุที่คุณมองนั้นควรอยู่ห่างจากคุณอย่างน้อย 20 ฟุต
เคลื่อนสายตามองไปรอบ ๆ และมองไปที่สิ่งอื่น ๆ หรือวัตถุอื่น ๆ บ้าง
ย้อนกลับมามองที่หน้าจอคอมพิวเตอร์อีกครั้ง
ทำซ้ำตามวิธีนี้บ่อย ๆ ในวันทำงานของคุณ



การปิดฝ่ามือ (สำหรับการพักสายตา)

ทำมือเป็นลักษณะรูปถ้วยปิดรอบดวงตา วางฝ่ามือบนโหนกแก้ม (หลีกเลี่ยงการกดลงบริเวณลูกตา)
ประสานมือไว้ไว้เหนือต้งจมูกเพื่อบังแสงสว่าง
หลับตาลงประมาณ 15 วินาที แล้วให้หายใจเข้า หายใจออกลึก ๆ
เปิดฝ่ามือ แล้วลืมตาขึ้น

รู้สึกดีขึ้นไหมคะ...