

## CO PRACA ZDALNA ROBI Z CIAŁEM I PSYCHIKĄ?

Epidemia koronawirusa zmusiła do nauki lub pracy zdalnej znaczną część społeczeństwa. Praca z domu może negatywnie odbijać się na zdrowiu psychicznym i fizycznym, szczególnie gdy w czasie wolnym mamy dostęp do ograniczonej puli aktywności.

### **Jak wpływa na zdrowie długotrwała praca zdalna i nauka online?**

#### **Czy możemy zminimalizować konsekwencje izolacji, do której zmusza koronawirus?**

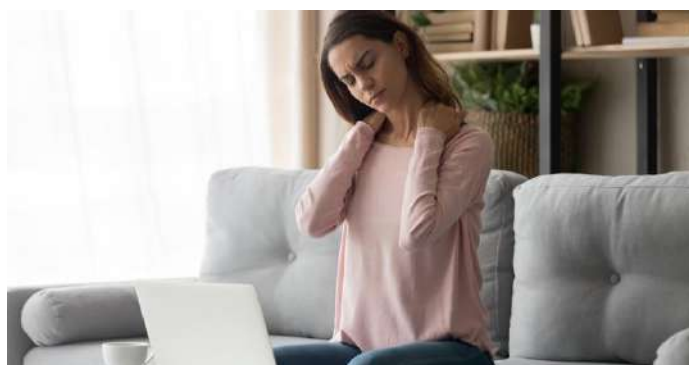
Spędzanie długich godzin przed komputerem nie jest korzystne nie tylko dla kręgosłupa, ale też ramion, karku czy nadgarstków. Na układ ruchu szczególnie źle wpływa nieprawidłowe ułożenie ciała, a także długie pozostawania w tej samej pozycji. Takie problemy pojawiają się również w przy tradycyjnej pracy biurowej. W przypadku pracy zdalnej mogą jednak pojawiać się dodatkowe czynniki, jeszcze bardziej pogłębiające dolegliwości fizyczne.

Nie każdy może przygotować w warunkach domowych wygodne stanowisko pracy, którego kluczowe elementy to krzesło dobrze podpierające kręgosłup oraz przestronne biurko umożliwiające prawidłowe ułożenie ramion i nadgarstków. Możliwość pracy z mieszkania skłania też niektóre osoby do pracy w pozycji pólężącej i przybierania obciążających dla kręgosłupa pozycji.

Wynikiem pracy zdalnej mogą być następujące dolegliwości ze strony układu ruchu:

### **1. Ból karku, szyi oraz ramion.**

Najczęściej takie dolegliwości pojawiają się na skutek pochylania głowy i barków w stronę monitora. W takiej pozycji garbimy plecy, a jeśli laptop czy monitor są zbyt nisko, wysuwamy szyję do przodu i pochylamy głowę, obciążając mięśnie karku i kręgosłup szyjny.



W celu ograniczenia tego zjawiska należy ustawić ekran na wysokości wzroku, dopasowując wysokość krzesła lub korzystając z podstawek pod laptopa. Warto też jak najwięcej się ruszać, również w pozycji siedzącej - wykonywać skręty szyi lub krążenia ramion.

## 2. Ból kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego.

Pozycja siedząca jest szczególnie obciążająca dla odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Długie siedzenie, pochylenie ciała do przodu i krzesło uniemożliwiające ich wygodne podparcie to jedne z głównych przyczyn bólu kręgosłupa lędźwiowo-krzyżowego u osób pracujących zdalnie.

Ulgę może przynieść częste wstawianie i robienie przerw. Zaleca się także odciążanie pleców - w tym celu można dolny odcinek kręgosłupa podeprzeć małą poduszką lub zwiniętym ręcznikiem.

## 3. Napięcie w biodrach.



Do zwiększenia napięcia w biodrach prowadzi siedzenie w taki sposób, że między udami, a tułowiem tworzy się kąt prosty. Taka pozycja sprzyja bólom pleców.

Dobre krzesło do pracy biurowej pozwala na odchylenie tułowia - wystarczy 15-20 stopni, by odciążyć biodra. Jeżeli nie mamy takiej możliwości, warto wstawać co 20 minut, a także wykonywać ćwiczenia rozciągające.

## 4. Bóle nadgarstków.

Brak podparcia nadgarstków i przedramion podczas pracy z klawiaturą i myszką może wywoływać dolegliwości bólowe, a także prowadzić do rozwinięcia się zespołu cieśni nadgarstka.

Praca zdalna w czasie epidemii koronawirusa sprzyja również innym dolegliwościom fizycznym. Jedną z nich są skurcze nóg, które czasem są wynikiem braku ruchu i nieprawidłowej pozycji podczas siedzenia. Prawidłowe krążenie można przywrócić, siedząc przy biurku na odpowiednio wyregulowanym krześle i ze stopami opartymi o podłogę. Ważne jest też częste wstawianie i robienie przerw.

Przyczyną skurczów mięśni może być słabe krążenie, ale też niedobory pierwiastków takich jak wapń, potas czy magnez.

Praca zdalna w połączeniu z epidemią koronawirusa skutkuje długotrwałym przebywaniem w domu. Brak świeżego powietrza, stres, obciążanie oczu lub niedostateczna ilość snu to niejednokrotnie przyczyny bólu głowy. Tę dolegliwość można zminimalizować, często wietrząc mieszkanie, dbając o jakość snu i pijąc wodę lub wodę z cytryną.

Praca zdalna w połączeniu z izolacją spowodowaną epidemią koronawirusa odbija się nie tylko na zdrowiu fizycznym, ale też na kondycji psychicznej. Jednym z podstawowych symptomów pogorszonego zdrowia psychicznego jest obniżony nastrój, ale też rozdrażnienie i ogólne uczucie zmęczenia. Zamknięcie, brak możliwości swobodnego poruszania się czy kontaktu z ludźmi może źle wpływać na samopoczucie.



U niektórych osób, szczególnie tych przeżywających dodatkowe trudności związane z koronawirusem, mogą pojawić się objawy depresji.

Przymusowa izolacja w przypadku osób ze stwierdzonymi zaburzeniami zdrowia psychicznego stwarza też warunki sprzyjające pogarszaniu się stanu chorego.

### **Zdrowia psychicznego nie należy lekceważyć!**

Długotrwały lęk może się nasilać i prowadzić do depresji. Depresja nie jest stanem, który mija, ale bardzo poważną chorobą, którą trzeba leczyć.

Ważny jest zdrowy styl życia, pod którym rozumieć należy aktywność fizyczną, wciąż jest wiele możliwości wykonywania jej w domu.

Ważna jest odpowiednia ilość odpoczynku, zachowanie higieny snu, zaleca się również rezygnację ze spożywania alkoholu i palenia papierosów. Choć w sytuacji stresu i zagrożenia może pojawiać się ochota na używki, warto ją zwalczyć by nie osłabiać organizmu i nie zwiększać zagrożenia zarażenia koronawirusem. Dobrze jest znaleźć sobie aktywność, która pozwoli się odprężyć oraz zminimalizować stres, na przykład lekturę książki, obejrzenie filmu, kulinarne eksperymenty, gry planszowe, szycie czy majsterkowanie, treningi w domu z aplikacją.

Sięgnąć można też po różne techniki relaksacyjne pozwalające na wyciszenie się i redukcję stresu, który także obniża odporność. Niestety, wiele się zmieniło i należy pomyśleć o tym, co mi może pomóc w nowych warunkach. Jest wiele możliwości, które należy odkryć, by chronić zdrowie psychiczne, warto zadbać o każdy szczegół, który minimalizuje zagrożenie dla życia i zwiększa nasze bezpieczeństwo.

Katarzyna Ziętara