

HỘI CHỨNG "SAY THIẾT BỊ SỐ" VÀ GIẢI PHÁP KHẮC PHỤC

Nhiều báo cáo gần đây cho thấy hội chứng "say thiết bị số" – xảy ra ở những người "dán mắt" vào màn hình các thiết bị như điện thoại thông minh, tivi 3D hay máy tính trong thời gian dài – đang trở nên phổ biến. Hội chứng này thậm chí sẽ

Nhiều báo cáo gần đây cho thấy hội chứng "say thiết bị số" – xảy ra ở những người "dán mắt" vào màn hình các thiết bị như điện thoại thông minh, tivi 3D hay máy tính trong thời gian dài – đang trở nên phổ biến. Hội chứng này thậm chí sẽ trở thành "căn bệnh nghề nghiệp lớn nhất của thế kỷ 21", trong bối cảnh khoa học công nghệ ngày càng phát triển, đó là lý do chúng ta cần tìm cách ngăn chặn nó.

Các chuyên gia công nghệ xác định hội chứng "say thiết bị số", bao gồm cảm giác mất phương hướng, chóng mặt và buồn nôn, là một phiên bản trong thời đại số của chứng say tàu xe mà chúng ta thường biết. Bệnh này xuất hiện khi những hình ảnh chuyển động trong môi trường ảo, môi trường giả lập và game "đánh lừa" não tin rằng chủ thể đang di chuyển, trong khi thực tế thì họ đang đứng hoặc ngồi một chỗ.

Nhằm giúp độc giả phòng ngừa hoặc giảm bớt tình trạng say thiết bị số, Tờ Điện tín của Anh giới thiệu một số phương pháp giúp kiểm soát đầu óc như sau:

Nhìn thẳng vào một vật cố định

Nhìn chăm chăm vào một nơi cố định, chẳng hạn như một bức tường, trong vài phút có thể khiến bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Lý do là động tác nhìn tập trung vào một điểm sẽ giúp đôi mắt của bạn cảm nhận chuyển động của cơ thể, để não bộ nhận thức rõ ràng cơ thể bạn không hề di chuyển, qua đó loại bỏ tình trạng chóng mặt và buồn nôn.

Nhai kẹo cao su

Ảnh: mensfitness.com

Người ta cho rằng cử động nhai liên tục có thể giúp giảm các triệu chứng say xe. Do đó, giải pháp nhai kẹo cao su có thể giúp ích cho những người "nghiện" game 3D.

Hít thở sâu

Việc tăng cường hấp thu khí ôxy được cho là làm đầu óc chúng ta thư thái và tránh bị say sóng hoặc say xe. Tương tự, các chuyên gia khuyến cáo chúng ta nên hít sâu, đồng thời kiểm soát hơi thở và giữ bình tĩnh, cho dù bộ phim bạn đang xem hay game bạn đang chơi gay cấn thế nào.

Đeo vòng tay bấm huyệt chống say tàu xe

Sở dĩ loại băng quấn cổ tay này có tác dụng là do nó có thể tạo áp lực lên huyệt Nei Kuan ở mặt dưới của cổ tay, giúp ngăn chặn cảm giác buồn nôn khi chúng ta quá tập trung vào màn hình thiết bị.