



כך נייצר עמדת עבודה לרגנה מפני שחיקה והארכת החיים הבריאים

מאת מיה אלחלל

* לינקים לכל הגאדג'טים המומלצים בסוף



היום, רבים מאיתנו לא נדרשים לעבודה פיזית מפרכת כדי להביא אוכל לשולחן. הפוך. אפיקי הקריירה הרווחיים ביותר אינם דורשים כל מאמץ פיזי. החיים נוחים יותר אך בפועל, דווקא הנוחות הזאת, כשלוקחים אותה לקיצון, היא גורם תורם משמעותי לה־תפתחות מחלות וכאב כרוני.

לאורך ההיסטוריה, אבותינו הקדמונים העבירו את רוב חייהם על הרגליים. מצאת השמש היו בתנועה פונקציונלית – צדו, ליקטו, בנו מחסה, טיפלו בילדים, טיפחו את המחנה, נלחמו ונדדו. אחר הצהרים עם בוא החשכה, התקבצו סביב המדורה ובהמשך הערב פרשו לשינה. בגדול התאים שלנו אוהבים להיות 2/3 מהזמן בתנועה ושליש בשינה.

החדשות הרעות: ככול שיושבים יותר, חולים יותר ומתים מוקדם יותר.

מחקרים מהשנים האחרונים מצאו כי ישיבה ממושכת מגבירה את הסיכון לסרטן, מחלות לב, דמנציה, דיכאון, כאב כרוני ועוד. באופן כללי הנתונים מראים בצורה מובהקת כי אנשים שיושבים יותר, חולים יותר וחיים פחות.

אלו חדשות רעות לכולנו – הרי שאורח החיים של רובנו מחייב אותנו לישיבה ממושכת – עוד ממסגרות הגן ובית הספר שדורשות ישיבה של שעות ארוכות, דרך הלימודים הגבוהים, בנהיגה, ארוחות ובכל שעות העבודה.

רובנו נבלה כמעט שני שלישים מחיינו בישיבה – כאשר הנתון הממוצע עומד על כ-15 שעות ישיבה בכל יום. וזה היה לפני הקורונה שדחפה אותנו בשנתיים האחרונות לשבת בבית אפילו יותר. התקופה הזו הפכה אותנו מבויתים למוות. רבים מרגישים את זה כבר.



קל אגב לטעות ולחשוב שאם מבצעים פעילות גופנית באופן קבוע כמה פעמים בשבוע, "מפצים" על היעדר התנועה. מסתבר שזה לא כל כך פשוט. קייטי באומן, מומחית לביומכניקה ומחברת רב המכר Move Your DNA מדגישה בספרה כי זה לא באמת הפתרון. אין פעילות גופנית, עצימה או יעילה ככול שתהיה, שנוכל לבצע שעה 3 פעמים בשבוע ושיכולה לקזז את נזקי היושבנות ביתר הזמן. לדבריה: "חשיבות התנועה גבוהה מזו של הפעילות הגופנית".



החדשות המעודדות? יש דרך להמשיך לעבוד ולהשאר בריא בגוף ובנפש

ההבנה עד כמה גדולה ואמיתית הסכנה שבישיבה ממושכת, יכולה להיות מאוד מתסכלת למי שמרגישים ש"נגזר" עליהם להעביר את רוב חייהם בצורה הזאת. אבל יותר ויותר אנשים מבינים כיום שהשליטה גם על ההיבט הזה בחייהם נמצאת בידיים שלהם, וכל החלטה שיקבלו תשפיע על אריכות ואיכות חייהם – לטובה או לרעה. בנוסף, המודעות לעלות בגבוהה שבימי מחלה בעקבות יושבנות עולה בקרב חברות מובילות ומעסיקים מגלים פתיחות וענין ביצירת סביבת עבודה בריאה יותר. חלקם אפילו מממנים או משתתפים בעלות הפתרונות שאני מציעה.





את סביבת העבודה אפשר וצריך לשפר
כך שתספק לגוף את מה שדרוש לו כדי
להיות בריא יותר לאורך היום ולאורך
החיים. הנה כמה רעיונות שעזרו לי
לעשות בדיוק את זה ומהווים חלק בלתי
נפרד מסביבת העבודה שלי.

הרעיונות והכלים האלה בהחלט עשויים
לשפר את החיים לכל מי שמעבירים
שעות ארוכות מול המסך:

1. שלבו תנועה בעבודה

מי אמר שאם אנחנו עובדים כל היום מול המחשב, אנחנו מוכיחים רחים לעשות את זה בישיבה? כיום ניתן, די בקלות, לייצר סביבה שבה אתם יכולים להיות פעילים מאוד, גם מול המסך. לדוגמה, אני משתמשת באופן קבוע בבבאלנס בורד הזה, משטח איזון בעמידה שמאפשר לי להיות בתנועה בשעות העבודה שלי.

המשטח מעודד אותי לאזן את עצמי כל הזמן, מה שמשפר את היציבה, מעורר ומחדד את פעילות המוח, מגביר את שריפת הקלוריות ואפילו עוזר לי להתרכז טוב יותר. אם אתם משתמשים בגאדג'טים לבישים תוכלו לשיב לב שפתאום העבודה נספרת לכם כזמן תנועה.



2. נסו לבלות את רוב היום באור טבעי ולצמצם חשיפה לאור מלאכותי מהסוג שמשבש את השינה והבריאות

אור השמש הוכח במחקרים כגורם משמעותי מאוד שמשפיע על הבריאות שלנו. כמובן שחשיפה מופרזת לשמש יכולה להיות מסוכנת, אך אור טבעי עוזר לגוף לייצר ויטמין D, שמשפר את הבריאות בשורה ארוכה של היבטים וגם תורם לעיניים. לכן, כדאי למקם את עמדת העבודה במקום שיהיה חשוף לאור טבעי לפחות בחלק משעות היום.

במקביל, מומלץ לחשוב גם על צמצום הנזק מהאור הכחול שנפלט מהמסך. זהו זיהום אור אשר מגביר אצל רבים מאיתנו את השכיחות של כאבי ראש, מיגרנות, יובש בעיניים, קושי להירדם, בעיות באיכות שינה, התעוררות באמצע הלילה וקושי לחזור לישון ועוד.



לכן, אני משתמשת במשקפיים עם עדשות שמסננות באופן פעיל את האור הכחול ומגנות על העיניים בעבודה לאחר רדת השמש. כדאי להשתמש בהם בחשיפה לכל מסך בערב - גם בצפיה בטלוויזיה או בשימוש בטלפון נייד. בנוסף מומלץ לכוון את טמפרטורת המסך לאור חם ולהעביר ל-דארק מוד. חשוב גם לשים לב שהתאורה בבית בשעות הערב היא בנורות בטמפרטורה חמה (אור צהוב לא אור לבן) ב-3000 קלווין ומטה (זה מסומן על גוף הנורה) ולהעדיף נורות מסוג לד או ליבון (הפלורוסנטים למינהן זה זוועה לבריאות).



3. תתחברו לטבע גם כשאתם בפנים

לא צריך להיות חוקר מקצועי כדי להבין כמה הטבע משפיע עלינו לטובה – אתם בטח מרגישים את זה מצוין בכל פעם שאתם יוצאים אליו. ובכל זאת – שורה של מחקרים מדגישים שהליכה בטבע, עם כפות הרגליים על האדמה או על החול, יכולה לשפר את הבריאות בשורה ארוכה של היבטים.



וגם כשאתם לא יכולים ללכת יחפים בחוף הים או ביער,
ניתן לבצע את מה שהיום נקרא "גראונדינג" אפילו כשאתם
עובדים מול המחשב. הכי טוב להיות יחף על קרקע טבעית,
אך למי שלא נוח עם זה או שזה לא מקובל במשרד, כיום
ישנם משטחי גאונדינג ייעודיים, ואפילו סנדלים שפותחו
בדיוק למטרה הזאת.



4. תוודאו שאתם לא מעמיסים על הצוואר



איך אתם קוראים את המאמר הזה עכשיו?
האם אתם מביטים כלפי מטה על מסך
הטלפון או מחשב נייד שמונח על השולחן?

ובכן, רוב האנשים עובדים מול אביזרים אלקטרוניים
שממוקמים בזווית שמזיקה לצוואר ומובילה לשורה
של בעיות נלוות שנראות לכאורה לא קשורות אך
בפועל מתחילות בישיבה גרועה. לכן, חשוב מאוד
שאתם עובדים עם לפטופ לדוגמה – תיעזרו
במעמד שימקם אותו בגובה העיניים. המעמד הזה,
וגם זה עזרו לי מאוד לעשות את זה.

5. צמצמו את הקרינה שאתם נחשפים אליה בכל יום

נכון, בעידן הדיגיטלי שאנחנו חיים בו, אי אפשר באמת להימנע מחשיפה לקרינה, אבל ניתן בהחלט לעשות הרבה דברים כדי להפחית אותה, לפחות בסביבה הקרובה שלנו. אני משמשת גם כבודקת קרינה של המשרד להגנת הסביבה ומכירה היטב את הנזקים של קרינה בלתי מייננת מרשתות סלולריות ורשתות Wi-Fi.

לכן, בבית אני משתמשת בעיקר בטלפון קווי ומחברת את המחשב לאינטרנט חוטי, במקום Wi-Fi. גם המקלדת והעכבר שלי חוטים. הכלי הזה והכלי הזה מסייעים לי בחיבורים האלו. בנוסף אני משתמשת בווצאפ על המחשב ומרחיקה ממני את הטלפון הנייד.



הכול מתחיל ונגמר במודעות

אפילו שינו קטן לחלק משעות העבודה מצטבר לאורך הימים, השבועות והשנים. התחילו היום בכמה דקות ועלו בהדרגה לעמידה לסירוגין. על כל חצי שעה של ישיבה, עיבדו חצי שעה בעמידה. ונסו כל שעה לצאת לכמה דקות לשאוף אוי באור השמש. יתכן שתרגישו את האפקט כבר בימים ובלילות הקרובים.



אני משתפת אתכם בעצות שעזרו לי להתחשב בגוף והנפש בזמן העבודה מול המחשב. כמובן שיש עוד המון דברים שאפשר לעשות בשביל להשיג את המטרה הזאת – אך לפני הכול, חשוב להיות מודעים לאופן שבו אנחנו יושבים, לסביבה שלנו, למידת ההשפעה של הגורמים השונים על הגוף והנפש שלנו. ככל שנהיה מודעים יותר, כך נוכל לעשות יותר כדי לשנות ולשפר.



לינקים למוצרים

מחטאם Ethernet



<< למוצר >>

מעמד לפטופ



<< למוצר >>

סנדלים



<< למוצר >>

היתרונות המדהימים של גראונדינג וכיצד חידוש הקשר עם האדמה יכול להאריך את תוחלת החיים הבריאים שלך.

קיראו איך

משקפי
BLUE LIGHT



<< למוצר >>

בוקר אור:
להתעורר ולישון יותר טוב
באמצעות אור השמש.

קיראו איך

באלנס בורד



<< למוצר >>

יושבנות מאיצה הזדקנות.
אבל יש דרך להמשיך לעבוד וגם
להמנע מנזקי ישיבה ממושכת.

קיראו איך





רוצים ללמוד עוד ולהתנסות בפרקטיקות להארכת חיים בריאים?

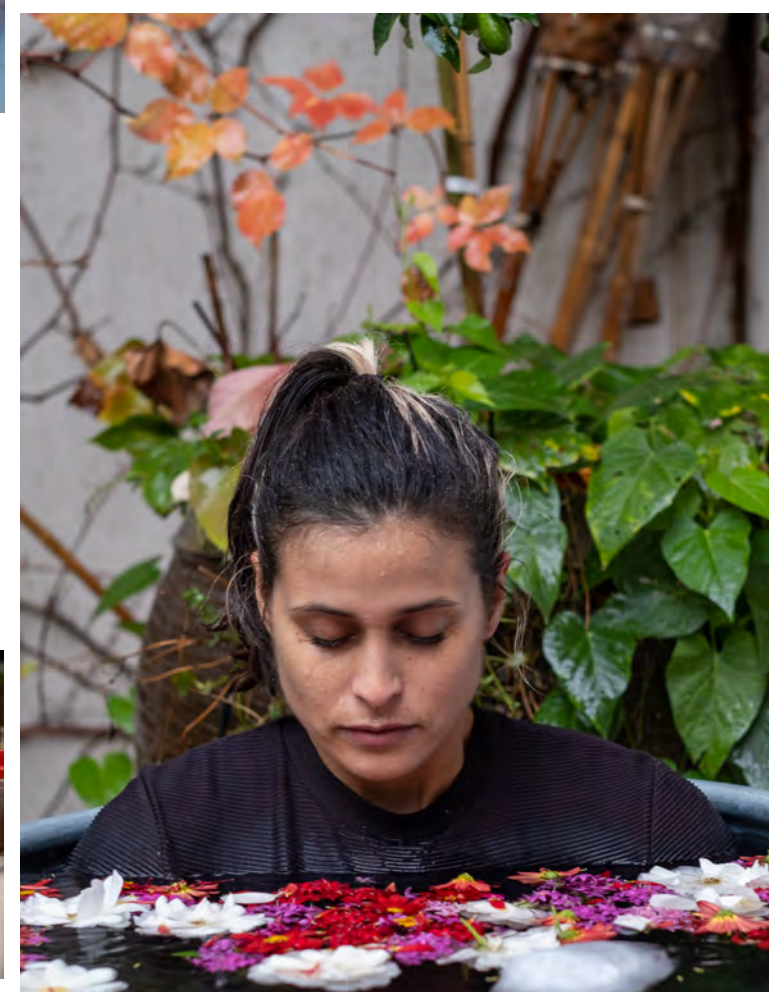
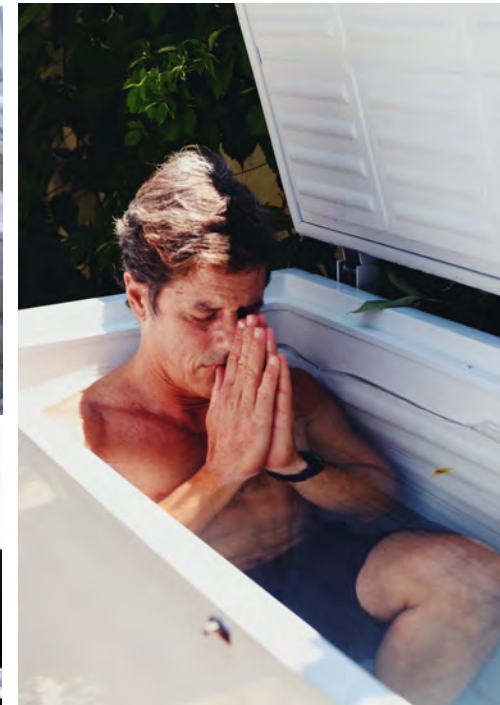
אני מארחת סדנאות במעבדת הביו-האקינג בביתי ברמת השרון

כל הפרטים כאן



אפשר למצוא אותי גם ב-

רגעים נבחרים מסדנאות הביו האקינג בביתי





שלכם, בהערכה רבה על המודעות,
ההשקעה והמחוייבות שלכם להארכת חייכם הבריאים,

מיה אלחלל

