

GÜVENLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

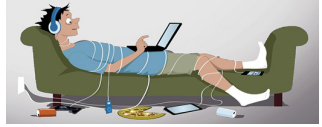


Hepimizin genellikle evinde olduğu şu dönemde, teknolojiyi kullanma süresi oldukça arttı. Canınız belli bir süre sonra sıkılıyor ve otomatik olarak elinize telefonunuzu alıp farkında olmadan telefonun/bilgisayarın başında saatler geçiyor olabilirsiniz. Elbette teknolojiyi kullanacağız ancak bu süreçte teknolojiyi kullandığımız süre neredeyse gün boyu sürüyorsa buna belirli sınırlar getirmemiz gerekiyor. Çünkü teknolojiyi gereğinden fazla kullanmak sağlığımızı olumsuz etkileyebiliyor. Teknolojiyi fazla kullanınca nasıl etkileniyoruz ve bu kullanımı normalleştirebilmek, belirli aralıklara sığdırabilmek için neler yapabiliriz sorularına bu bültende cevap verdik.



Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.

Teknoloji hayatımızı kolaylaştırdığı gibi maalesef bizi esir de alabilir. Aşağıda sıralanan maddelerden bir ve ya birkaçını üç-altı aydan uzun bir süredir kendinizde gözlemliyorsanız teknoloji bağımlılığına doğru gidiyor olabilirsiniz.



- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak
- Uzun süre bilgisayar/telefon/tablet kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Bilgisayarınızdan/telefonunuzdan/tabletinizden uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar/telefon/tablet başında kalmak.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ödün vermek.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.

Neden insan teknolojiye bağımlı hale gelir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği,
- Teknoloji bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek,
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak,
- Sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek,
- Aşırı içe kapanıklık,
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu,
- Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması,
- Özgüven eksikliği,
- Kendini yeterince tanımamak,
- Gerçek hayatta yapılabilecekleri bilmemek insanı teknolojiye bağımlı hale getirebilir.



Peki, sosyal medya bağımlılık yapar mı?



- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızı aksatmanıza sebep oluyorsa,
- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşılamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız sosyal medyaya bağımlı hale gelmiş olabilirsiniz.

Kullanım ama NASIL?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli,
- Uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullandığımızda teknoloji kullanımı bizim için zararlı bir hale gelmiş olur.

Peki, teknolojiyi ölçsüz kullanmanın hayatımıza ne gibi zararları var?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.

Örneğin teknoloji kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde düşünce süreçleri bozulur. Kişinin duyarlılıkları azalır, genel sağlık düzeyi düşer. Bu kişilerde obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, korku dolu, şüpheli düşünceler artabilir.

ÖNERİLER

Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak

Teknolojinin en çok kullanılmaya sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Uzak durulamıyorsa sayı ve süre koymak işe yarayabilir. Mesela günde iki defa gireceğim ve yarım saat kalacağım gibi.

Hatırlatıcı kartlar kullanmak

Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.



Kişisel defter oluşturmak

Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.

Spor yapmak

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir yolla boşaltabilmek için en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

