

# Ekranlara Kısa Bir Ara!

Gününüzün ne kadarını bir ekrana bakarak geçiriyorsunuz? Telefon ya da tablet gibi dijital bir aygıtı elinize aldığınızda farkına varmadan saatlerce yerinizden kalkmadığınız oldu mu hiç? Haydi gelin, uzun süre ekranlara bakmanın yaşamımıza etkilerine ve dijital aygıtların nasıl kontrollü kullanılabileceğine ilişkin ipuçlarına bir bakalım.

Dijital aygıtlarla aradığınız pek çok bilgiye kolayca ulaşabilir ya da eğlenceli zaman geçirebilirsiniz. Ancak ekran karşısında geçirdiğiniz süre uzadığında bu durum size zarar vermeye başlayabilir. Şimdi yazımızı okumaya ara verip birkaç dakika düşünün: Uzun süre ekrana bakmak size ne gibi zararlar verir?

Farkında olmadan uzun zaman yanlış pozisyonlarda oturmanıza, boyun ve sırt ağrıları yaşamanıza neden olması uzun süreli ekran kullanımının zararlarından biri.

Uzun süre renkli ve hareketli içeriklere, çok sayıda görsele bakmak, dikkatle ilgili sorunlar yaşamanıza neden olabilir. Örneğin çok renkli ve hareketli bir oyun oynadıktan sonra kitap okumak ya da ders dinlemek gibi daha hareketsiz işlere odaklanmakta zorluk yaşayabilirsiniz.

Sizin yerinize hayal edilmiş ve çizilmiş içeriklere uzun süre baktığınızda hayal gücünüz zayıflayabilir ve yeni şeyler düşünmekte zorlanabilirsiniz.

Yapılan birçok araştırmada ekran karşısında çok fazla zaman geçirmenin uyku sorunlarına neden olabildiği, bunun özellikle uyumadan hemen önce yapıldığında uyku kalitesini azalttığı görülüyor.

Sık sık dijital aygıtları kontrol etme gereksinimi gibi nedenlerle stres seviyeniz artabilir ve aygıta bakma fırsatı bulamadığınız zamanlarda huzursuzluk hissedebilirsiniz.

Yapılan araştırmalar, bireylerin günde yaklaşık 5 saatlerini akıllı telefon ekranı karşısında geçirdiklerini gösteriyor.

6-12 yaş aralığındaki bireyler için önerilen ekran sresinin günde en fazla 70 dakika olduğunu biliyor muydunuz?

Sosyal medya kullanımınız beyinde salgılanan hormon miktarlarınızı da etkiler. Güzel bir etkinlik yaptığınızda, beyninizde dopamin hormonu salgılanır. Bu durumu beyniniz ödül olarak algılar ve dopamin salgılanmasına neden olan davranışınızı tekrarlama isteğiniz artar. Örneğin bir arkadaşınızın sosyal medyada paylaştığınız gönderiyi beğenmesi, sevdiğiniz birinden mesaj gelmesi ya da izlediğiniz yarışma programının yeni bölümünün yayımlanması gibi bildirimler dopamin hormonu salgılanmasına neden olur. Bu da "Beni mutlu hissettirecek bir Őey görebilirim." düşüncesiyle sürekli bildirimleri kontrol etmenize neden olur.

Ne dersiniz, fiziksel ve zihinsel sağlığınızı korumak için dijital aygıtları kontrollü kullanmak işe yarayabilir mi?

Günümüzde dijital dünyadan tamamen uzaklaşmak pek olası görünmüyor. Ancak teknolojinin zarar vermeye başladığını hissettiğinizde kendi isteğinizle kontrollü kullanmayı seçmek sizin elinizde. İşte, kontrollü kullanımla ilgili yararlanabileceğiniz birkaç yöntem...



Ekranlardan bir süre uzak kalma kararı alabilir ve bunu çevrenizdekilerle paylaşabilirsiniz. Bu süreçte sizinle televizyon izleyemeyeceklerini ya da görüntülü konuşamayacaklarını bilirler. Kim bilir belki onlar da size eşlik eder.

Akıllı telefon bildirimlerinizi kapatabilirsiniz. Bildirimlerin sürekli etkin olması dikkat sürenizin kışalmasına ve yaptığınız işe odaklanmakta zorluk yaşamanıza neden olabilir.



Ailenizle ya da arkadaşlarınızla dijital aygıt kullanılmayan bir etkinlik planlayabilirsiniz. Böylece hem teknolojiden biraz uzaklaşabilir hem de sosyal ilişkilerinizi geliştirebilirsiniz.

Ekran kullanım sürenizi kısaltmanıza yardımcı olacak hatırlatıcıları kolayca görebileceğiniz yerlere asabilir ya da aygıtınızda benzer uygulamalar kullanabilirsiniz. Duvarınıza bir işaret yapıştırarak onu her gördüğünüzde ekran kullanım sürenizi kısaltmanız gerektiğini hatırlayabilirsiniz.



Uyuduğunuz odada elektronik aygıt bulundurmamaya özen gösterebilirsiniz. Ekranlardan gözünüze ulaşan mavi ışık, beyninizde hormon işleyişini etkileyerek uyku bozukluklarına yol açabilir.



Telefon ya da tabletinizden kullanmadığınız tüm uygulamaları silebilir ve ilginizi çekmeyen sayfaları takip etmeyi bırakabilirsiniz. Böylece ekran karşısında geçireceğiniz süre oldukça kısılacak.

Teknolojiyi kontrollü kullanma sürecinizde yeni bir uğraşı edinebilir ya da yeni kitaplar okumaya başlayabilirsiniz. Bu, ekrana bakma isteğinizi azaltabilir ve böylece daha üretken olabilirsiniz.



Ekran kullanarak yaptığınız işler için farklı seçenekler bulabilirsiniz. Örneğin bir araştırmayı kütüphanede kitaplardan yapabilir ve alacağınız notları deftere yazabilirsiniz.

Kendinize teknolojik aygıt kullanmayacağınız bir alan ve saat belirleyebilirsiniz. Örneğin odanızda ya da hatta evinizin her yerinde saat 17.00 ile 21.00 arasında teknolojik aygıt kullanımını kaldırabilirsiniz.



Evinizin girişinde kapının yakınlarına akıllı telefonlarınızı bırakabileceğiniz bir kutu koyabilirsiniz.