

PANDEMİ DÖNEMİNDE ARTAN TEKNOLOJİ KULLANIMI

ETKİLERİ VE DENGELİ KULLANIM
ÖNERİLERİ



Pandemi döneminde, dışarı ile bağlantımızı bilgisayarımız ve telefonlarımız ile sağlıyor ve birçok işimizi online olarak görüyoruz. Bunun doğal bir sonucu olarak ise birçoğumuzun hayatında teknoloji kullanımı arttı.

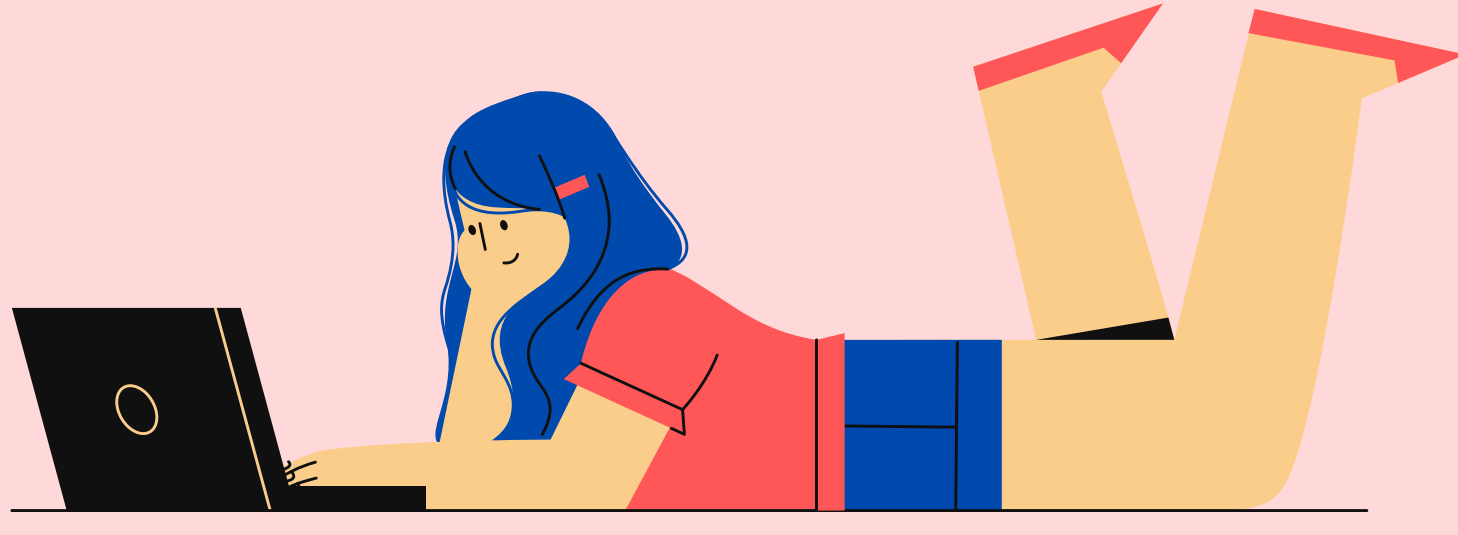
- Fiziksel olarak mesafelendiğimiz sevdiklerimiz ile sosyal olarak iletişimimizde
- Eğitim ve işimiz ile ilgili aktivitelerimizi sürdürebilmemizde
- Haber ve bilgiye erişimimizde
- Yeni hobiler edinmemiz ve keyifli vakit geçirebilmemiz üzerinde

Teknoloji kullanımı bizim için oldukça destekleyici.

Öte yandan,

Bilgisayar ve telefona maruz kalmamız bazı durumlarda bizim için olumsuz sonuçlara neden olabiliyor. Örneğin sürekli telefon veya bilgisayarımızı düşünüyorsak; bunlara erişimimiz kısıtlandığında kendimizi huzursuz hissediyorsak veya teknoloji kullanımımız bizim gündelik hayatımızı ve ilişkilerimizi olumsuz yönde etkiliyorsa daha dengeli bir teknoloji kullanımı için adım atmak faydalı olacaktır.





FAZLA TEKNOLOJİ KULLANIMININ ÜZERİMİZDEKİ ETKİSİ NE OLABİLİR?

Fiziksel yakınmalar: Fiziksel durağanlık ve uzun süre ekran maruziyeti sebebiyle göz kuruluğu; baş, boyun ve omurga ağrıları deneyimliyor olabilirsiniz.

Uyku problemleri: Gece uykuya dalmada güçlük çekiyor veya uyku kalitenizde bir düşüş gözlemliyor olabilirsiniz. Uyandıktan sonra yataktan hemen kalkamıyor ve ilk iş olarak telefonunuzu elinize alıyor olabilirsiniz.

Odaklanma güçlüğü: Dikkatinizi bir konuya vermekte zorlanıyor, işlerinize başlamakta zorlanıyor veya dikkatinizi kolayca kaybediyor olabilirsiniz.

Sürekli telefonu kontrol etme ihtiyacı: Haberleri veya gelişmeleri kaçırmamak adına, sık sık telefonunuzla ilgileniyor olabilirsiniz.

Filtre balonu: Karşınıza gelen içerikler sizin tercihleriniz doğrultusunda şekillendirildiği için bazı haberlere fazla maruz kalabiliyor; çeşitli ve farklı içerikli kaynaklara erişiminiz azalıyor olabilir. Artan maruziyet stres, korku veya öfke gibi duygularınızı artırabilir.

Olumsuz duygu durumu: Özellikle sosyal medyadaki paylaşımları görerek bir “sosyal kıyas” yapabilir, kendinizi “geride kalmış” hissedebilir veya “diğerleri kadar iyi” olmadığınız, “vaktinizi boşa geçirdiğiniz” gibi düşüncelerle kendinizi suçluyor olabilirsiniz. “İyi olma baskısı” kendinizi yargılamana neden olabilir. Sosyal medya kullanımına bağlı olarak depresyon, kaygı problemleri veya yeme bozuklukları görülebilmektedir.

PEKİ BU OLUMSUZ DEĞİŞİMLERLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

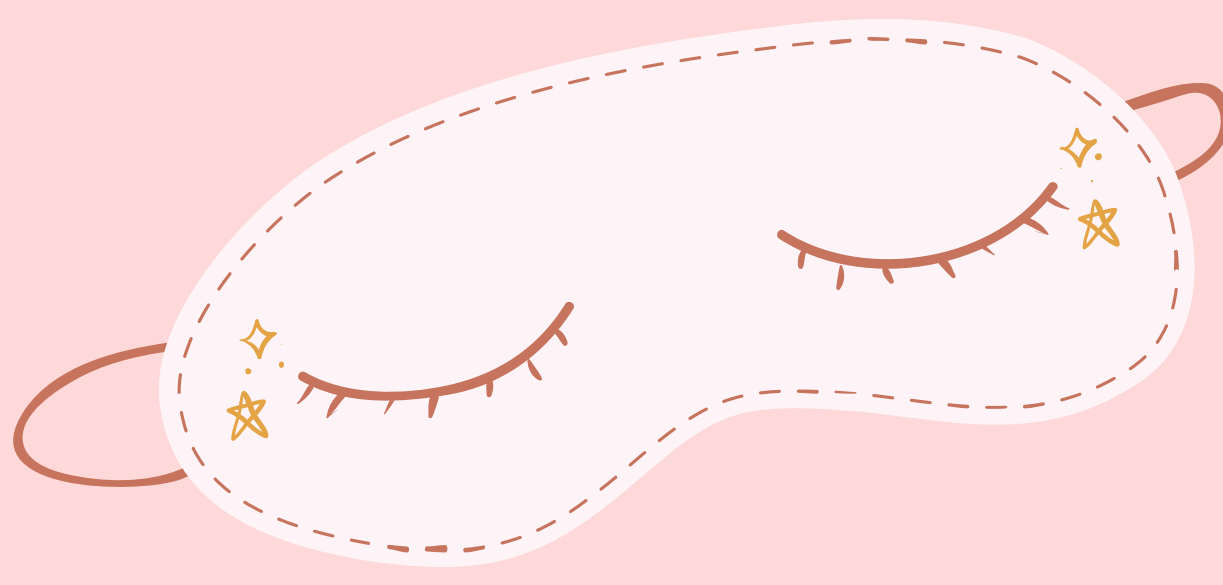
Öncelikle sürecin farkında olmak önemli. Teknoloji kullanımınızı tümüyle sonlandırmak gerçekçi olmayacağı gibi faydalı bir yaklaşım da olmayacaktır.

- Acaba teknoloji kullanımı sizin için hangi alanlarda ve ne şekilde destekleyici?
- Acaba hangi ihtiyacınızı karşılamak için yeniden oraya yöneliyorsunuz?
- Hangi alanlarda teknoloji kullanımınızı azaltabilirsiniz? Nasıl ve ne oranda

ATILABİLECEK TEMEL ADIMLAR

SİZİNLE DAHA DENGELİ BİR TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN 6 İPUCU PAYLAŞACAĞIZ





1.Göz yorgunluğu ve fiziksel aktivitesizlik ile başa çıkma

Ekranı yeterli uzaklıkta konumlandırabilir, ekran parlaklığını ayarlayabilir, her 20 dakikada bir gözlerinizi kapayarak veya daha uzaktaki noktalara bakarak dinlendirebilirsiniz. Verdiğiniz molalarda kısa yürüyüşler yapabilir veya basitçe boyun, kol ve sırt kaslarınızı esnetebilirsiniz.

2.Uyku zorluklarına karşı adımlar

Uyumadan önce yapay ışığa maruz kalmak bizi uykuya hazırlayan melatonin hormonunun salınmasını engelleyerek uyku zorlukları yaşamamıza neden olabilir. Telefonunuzu veya bilgisayarınızı gece moduna alabilir, sesini kısabilir ve mümkünse Wifi erişiminizi kapatabilirsiniz. Telefon veya bilgisayarınızı kullanmayı uykudan en az yarım saat önce bırakabilir ve sizi uykuya hazırlayacak farklı aktiviteler deneyebilirsiniz. İnsanların birçoğu uyandıklarında ilk iş telefonu ellerine aldıklarını söylemektedir. Kendinize bir sabah rutini oluşturarak (yüzünü yıkamak, bir bardak su içmek ve üzerini giyinmek gibi) daha enerjik bir şekilde yataktan çıkmanızı sağlayabilirsiniz. Daha ayrıntılı bilgiler için sayfamızda yer alan "Pandemi sürecinde uyku hijyeni" broşürünü inceleyebilirsiniz.



3.Teknoloji kullanımını azaltmak

Sosyal medya kullanımınızı kademeli olarak azaltmak sizin için daha kolay olabilir. Sosyal medya ve diğer çevrim içi uygulamaları ne kadar kullandığınızı çeşitli uygulamalar aracılığıyla takip edebilir ve sınırlandırabilirsiniz. Uygulama kullanımında belli bir süreyi aştığınızda size uyarı gelebilir. Ayrıca, telefon ve bilgisayarınızı kullanmak zorunda olduğunuz ve kullanmayabileceğiniz zamanları daha net şekilde belirleyerek kendinize teknoloji kullanımını azaltmaya yönelik gündelik bir plan oluşturabilirsiniz. Oluşturacağınız gündelik planlarda sizin için daha kolay olan adımları atarak başlayabilirsiniz. Kendinize teknolojiden uzak duracağınız zaman aralıkları belirleyerek kitap okuma, egzersiz yapma veya hobilerinizle ilgilenme gibi eylemlere vakit ayırabilirsiniz. Teknolojiden uzak kaldığınız zamanlarda sizin yeterince ilginizi çekecek faaliyetler bulursanız, bilgisayar veya telefonunuzu kontrol etme ihtiyacınızın azaldığını fark edeceksiniz. Bazen bilgisayar ve telefon ile fiziksel olarak mesafelenme de destekleyici olmaktadır. Ders çalışırken masanızda duran telefonu açıp bir kontrol etme ihtimaliniz telefonunuzun başka bir odada olduğu ihtimale kıyasla çok daha düşüktür. Teknolojiden uzak kaldığınız zamanları azar azar artırabilirsiniz. Teknoloji kullanımınızı azaltırken gerçekçi hedefler koymayı ve kat ettiğiniz her aşamanın farkında olmaya özen gösterin.

4. Bilinçli sosyal-medya okur yazarlığı

Bilgi alırken güvendiğiniz kaynaklardan erişim sağlamaya çalışın ve edindiğiniz bilginin doğruluğunu sorgulayın. Sizi olumsuz etkilediğini düşündüğünüz içeriklere maruziyetinizi sınırlandırın; pandemi ile alakalı haberleri gün içerisinde sürekli takip etmek yerine günün belli bir saatinde, güvenilir bir kaynaktan haberleri okumak gibi. Siz bir paylaşım yaparken de; eğer bir içerik paylaşıyorsanız bunun neye hizmet ettiğini düşünün ve bilgilendirici bir içerik ise kaynağınızı paylaşmaya özen gösterin.





5.Psikolojik iyi oluđu destekleme

Sosyal medyada kişiler genellikle göstermek istedikleri yanlarını başkaları ile paylaşırlar. Ancak biz gördüğümüz bu anlar dolayısıyla kişilerin tüm hayatlarının güzel olduğuna dair genellemeler oluştururuz. Bu genellemeler bizim kendi hayatımızın yeterince iyi olmadığını düşünmemize neden olur ve kendimizi yetersiz hissedebiliriz. “neden onlar bu kadar iyi başa çıkabiliyor”; “ben neden bunları yapamıyorum”; “insanlar çok mutlu, ben değilim”; “hayatım boşa geçiyor”; “yeterince iyi değilim” bu dönemde zihnimizden geçen sizi öfkeliendiren, üzen, hayal kırıklığına uğratan, güveninizi kıran düşüncelerden birkaçı olabilir. Ancak gerçek şu ki kimsenin hayatı aslında stabil bir şekilde çok iyi değildir. Sizin de değil ve olamaz da, herkesin hayatı inişler ve çıkışlarla doludur. Sizin hayat patikanız kendinize özgüdür. Kendinizi kıyaslayacak birçok özellik bulabilirsiniz ancak her şeyinizle siz olabilecek biri daha yok. Kendi olumlu ve güçlü yanlarınızı bulmaya çalışın, onlara sarılın ve gurur duyun. Bulmakta bazen zorlanabilirsiniz, ancak buraya kadar gelip bu metni okuduysanız bu öğrenmeye istekli biri olduğunuza dair bir işaret olabilir. 😊

6.Farkındalık

Teknolojiyle fazla haşır neşir olmak bazen yapmakta olduğumuz eylemden odağımızın kaymasına neden olur ve anda olmamızı engeller; yemek yerken dizi izlemek, ailemizle veya arkadaşlarımızla telefondaki mesajlarımızı kontrol etmek, online dersteyken yanda sekmeler açarak internette sörf yapmak gibi.. Böyle olduğunda yaptığımız eylemden tat almamız güçleşir çünkü ya zihnimiz ya da bedenimiz hep farklı yerlerde. Gündelik yaşamınızdaki farkındalığınızı artırmanız bulunduğunuz andan daha çok keyif almanızı ve psikolojik iyi oluşunuzu destekleyecektir. İlginçtir ki farkındalık (mindfulness) ile ilgili bazı uygulamalar var ve bunlara bir şans verebilirsiniz.



**EĞER BU SÜREĐTE DESTEĐE
İHTİYAĞ DUYUYORSANIZ BİZE
ULAŞABİLİRSİNİZ.**

**BİRLİKTE BAŞ EDEBİLİZ!
TEDUCOPES**

COPES@TEDU.EDU.TR



TEDU COPES
CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT