



innova

Bir Arada

Her zaman bir arada...

Sayı: 29

NEDEN DİJİTAL DETOKS YAPMALIYIZ?



Sevgili İnnovalılar,

Sanal dünyaya bağlanmamızı sağlayan teknolojik aletler artık hayatımızın ayrılmaz bir parçası. İnternet üzerinden sevdiğimizle konuşabilmek, haberleri takip edebilmek, film ya da dizi izleyebilmek ve hatta market alışverişlerimiz dahil neredeyse tüm alışverişlerimizi yapabilmek mümkün. Ne var ki bu kolaylıklar, beraberinde internet bağımlılığı riskini de getiriyor.

2016 tarihli **bir araştırmaya** göre Türkiye’de öğrencilerin %52’si günde en az 4 saatini internette geçiriyor. İnternet bağımlılığı oranıysa %26. ABD’de 2017’de yapılan **bir araştırma** ise çalışanların %45’i mesai günlerinde internete sürekli bağlı olduklarını, %40’ı ise sık sık bağlı olduklarını söylüyor. Üstelik hafta sonu bu oranlar sırasıyla %34 ve %47.

2020 yılına geldiğimizde ise pandemi nedeniyle bu sayılar daha da yükselmiş durumda. Zira evimizde geçirdiğimiz vakit internet tüketimimize de yansıyor. Örneğin yılın ilk üç çeyreğinde Facebook’un trafiği %27, Netflix’in trafiği %16, YouTube’un trafiği %15,3 oranında **arttı**.

Hayatımıza kattığı kolaylıkların yanında, internet kullanımı bağımlılık düzeyine çıktığında hem beden hem de ruh sağlığımız üzerinde göz problemlerinden beden duruşunda bozulmaya, boyun ve sırt ağrılarından halsizliğe, stresten uyku bozukluğuna kadar çok sayıda soruna neden oluyor.

Bu yüzden uzmanlar, internet kullanımımızı kontrol altına alarak dijital detoks yapmamızı öneriyor.

Dijital Detoks Nedir ve Ne Tip Faydalar Getirir?

Dijital detoks, akıllı telefon ve bilgisayar gibi internete bağılı olan cihazlardan belirli bir süreyle uzak kalmak anlamına geliyor.

Türkiye’de her türlü bağımlılıkla mücadele etmek için kurulmuş olan **Yeşilay**’a ve teknoloji bağımlılığı konusunda yapılmış diğer **araştırmalara** göre dijital detoksla etkisini azaltabileceğimiz sorunlar şöyle:



Fiziksel Sorunlar

Gözlerde yanma Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme

Beden duruşunda bozukluk

Elde uyuşukluk Halsizlik

Ruhsal Sorunlar ve Sosyal Alanda Görülen Diğer Şikayetler

Stres Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu Beslenme bozuklukları

Uyku bozuklukları İnternet arkadaşları dışında izolasyon; aile, okul ve işte sorunlar

Zamanı idare etmede başarısızlık

Dijital Detoksa İhtiyaç Duyduğumuzu Nasıl Anlarız?

Kuşkusuz akıllı telefon ve bilgisayar kullanıyor olmamız, teknoloji ve internet bağımlısı olduğumuz ve sıkı bir dijital detoks yapmamız gerektiği anlamına gelmiyor.



Yeşilay'ın tavsiyesine göre kendimize şu soruları sorarak dijital detoksa ihtiyaç duyup duymadığımızı anlayabiliriz:

- 1 Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcıyor muyum?
- 2 Çevremdeki insanlara ekran karşısında geçirdiğim süre hakkında yalan söylüyor muyum?
- 3 Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı oluşan fiziksel şikayetlerim var mı?
- 4 Anonim bir kişiliğe bürünmeme imkân tanıdığı için insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze iletişime tercih ediyor muyum?
- 5 İnternete girmek için yemek öğünlerimden, derslerimden, işimden ya da diğer insanlarla sosyalleşme fırsatlarından ödün veriyor muyum?
- 6 Ekran başında çok fazla zaman geçirdiğim için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk alıyor ve bu iki duygu arasında gidip geliyor muyum?
- 7 İnternette uzak kaldığım zamanlarda kendimi stresli ve boşlukta hissediyor muyum?
- 8 Gece geç saatlere kadar ekran karşısında kalıyor muyum?

Dijital Detoks Nasıl Yapılır?

Ufak adımlarla başlayalım

İnternet ve ekran kullanımımıza sınırlamalar getirirken ufak adımlarla başlamak, kısıtlamalarımızın süresini yavaş yavaş artırmak, dijital detoksun devamlılığı ve sağlıklı bir internet kullanımının bir alışkanlığa dönüşebilmesi için büyük önem taşıyor.



Belirli saat aralıklarında detoks yapalım

Günün belirli saat aralıklarında, örneğin sadece yemek saatlerinde ekranlardan uzak kalarak işe başlayabiliriz. Bu bir alışkanlık haline geldikten sonra saat aralıklarını genişletebiliriz. Örneğin yürüyüşe çıktığımızda telefonumuza hiç bakmayabilir, arkadaşlarımızla görüştüğümüzde telefonlarımızı çantamızdan hiç çıkarmayabiliriz. Her şey olunda giderse tüm bir gün hatta tüm bir hafta boyunca dijital detoks yapmayı da deneyebiliriz.

Evin belirli bölümlerinde detoks yapalım

Ekran kullanımımızı mekan bazlı olarak da sınırlandırabiliriz. Mesela yatak odamızda dijital detoks yaparak işe başlayabiliriz. Çalışma masasını da bir kısıtlama mekanı olarak kullanabilir ve örneğin masamızdayken sosyal medyaya göz atmamaya karar verebiliriz.



Detoks yapacağımız süreler için aktiviteler hazırlayalım

Her gün belirli saat aralıklarında detoks yapmaya karar vermişsek bu aralıkta yapacağımız aktiviteleri önceden planlayalım ki kendimizi boşlukta hissedip, can sıkıntısından tekrar akıllı telefonlarımıza ve bilgisayarlarımıza yönelmeyelim. Yürüyüşe çıkmak, meditasyon yapmak, kitap okumak ya da ailemizle günün nasıl geçtiğini konuşmak, detoks aralığımız için planlayabileceğimiz sayısız aktiviteden sadece birkaçı.

Kendimize detoks arkadaşı bulalım

Bizimle birlikte detoks yapmaya karar veren bir arkadaşımızla sık sık konuşmak, internet ve ekran kullanım alışkanlıklarımızı değiştirme sürecinde hem bize hem de arkadaşımıza çok büyük bir motivasyon kaynağı olacaktır.



Nihai Hedef: Detoks yapmayacağımız süreleri planlamak!

Eęer her şey yolunda giderse, internet ve ekrandan uzak kalacağımız süreleri değil dijital dünyada geçireceğimiz süreleri belirlediğimiz bir "dijital detoks gurusuna" dönüşebiliriz! İşimiz elverdiği ölçüde maillerimizi günde sadece birkaç kez kontrol etmek, hafta boyunca rastladığımız ve ilgimizi çeken internet paylaşımlarını **Pocket** gibi uygulamalara kaydederek Pazar günleri hepsine tek seferde göz atmak, internette araştırmak istediğimiz ancak acil olmayan konuları bir deftere not edip tek seferde araştırmak ya da sosyal medya hesaplarımızı günde sadece bir ya iki kez kontrol etmek gibi alışkanlıklar sayesinde internet ve ekran bağımlılığının yarattığı sorunlardan tamamen kurtulabiliriz.

Çocuklarımız için Dijital Detoks



Yetişkinler olarak kendi kurallarımızı kendimiz koyup uygulayabilsek de çocuklarımızın internet bağımlılığıyla mücadele edebilmeleri için bizim denetimimize ihtiyaçları var. Yeşilay, 2 yaşından küçük çocukların internet, TV ya da bilgisayarla karşılaşmasının uygun olmadığını, okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımının yeterli geleceğini, ilköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakikadan fazla zaman ayrılmaması gerektiğini, sonraki yıllarda ise hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 ya da 2 saat kullanımın uygun olduğunu belirtiyor.

Öte yandan hepimiz çocuklarımızı cep telefonlarından, tabletlerden, televizyondan ve bilgisayardan uzak tutmanın ne kadar zor olduğunu biliyoruz. Bu yüzden dijital detoks yapmalarını istediğimiz sürelerde ilgilerini çekebilecek aktiviteler bulmak büyük önem taşıyor. Yeşilay'ın bu konudaki tavsiyeleriyle şöyle:

- 1** Çocuklarımızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirelim, akran grupları içerisinde sosyalleşmelerini sağlayalım.
- 2** Çocuklarımızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirelim.
- 3** Çocuğumuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyelim, onları bir araya getirecek aktiviteler planlayalım.
- 4** Çocuğumuzun bilgisayar kullanımını kontrol edelim ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyalım.
- 5** Bilgisayarlarımızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterelim.