

## BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN BEDEN VE RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

Teknolojinin faydalarının çok olmasına rağmen uygunsuz kullanımı hâlinde ciddi sağlık problemlerine neden olmaktadır.

- Göz bozulmaları
- Boyun ve bel fıtığı
- Obezite
- Omurgada eğrilik
- Uyku düzeni bozulmaları

Bu sağlık sorunlarını önlemek için “NASIL OTURSAM?” isimli görseldeki uyarıları dikkate almalıyız.



Her bir saatlik çalışma süresi sonunda 5-15 dakikalık aralar verilmeli.



Ara verildiği sırada gözler dinlendirilmeli (Kitap okumak veya televizyon izlemek gibi aktivitelerden kaçınılmalı.).



Ara verildiği sırada hareketli egzersiz yapılmalı (Bisiklet sürmek, yürüyüş yapmak, paten kaymak vb.).

Fiziksel problemlerden kurtulmak için yukarıdaki kuralları uygulamak yeterli olacaktır. Belki de bundan daha zoru ruhsal problemlerden korunmaktır. Ruhsal sorunları tetikleyen en büyük faktör tablet, telefon, bilgisayar ve televizyon bağımlılığıdır. Ekran bağımlılığı olarak ifade edebileceğimiz tüm bu bağımlılıkların olası sonuçları liste halinde verilmiştir:

- a. Derslerinde başarısızlık
- b. Çevreden uzaklaşma (Asosyallik)
- c. Dikkat eksikliği
- ç. Aile içi iletişimin azalması
- d. Şiddete eğilimin artması
- e. Ahlaki bozulmalar
- f. Kendini ifade edememe

Günümüzde tıp dünyası teknoloji bağımlılıklarının her türünü artık ruhsal bir hastalık olarak kabul etmiştir. Bu hastalığın tedavisi için de farklı poliklinikler oluşturulmuştur.

Örneğin yaşadığımız şehir olan İstanbul’da:

- Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde “Teknoloji ve Davranışsal Bağımlılıklar Polikliniği”,
- Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinde “İnternet Bağımlılığı Polikliniği”

bulunmaktadır.

Bu gelişmeler de göstermektedir ki teknolojiyi bilinçli ve kontrollü bir şekilde kullanarak olası zararlardan korunabiliriz. Aksi durumda fiziksel ve ruhsal sağlığımızda telafisi mümkün olmayacak hasarlar oluşabilir.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YENİ KAVRAMLAR

**TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ**

**FOMO**  
Gelişmeleri takip edememe kaygısı.

**NOMOFOBİ**  
Cep telefonundan uzaklaşma kaygısı.

**EGO SÖRFÜ**  
Sürekli olarak ismini internette aratarak hakkında yazılanları öğrenme isteği.

**CHEESEPODDING**  
İnternette sürekli olarak "mp3" indirmek.

**İNTERNET SİNİRİ**  
Cihazlardaki performans düşüklüğünün kişide sinire neden olması.

**FACEBOOK DEPRESYONU**  
Olumsuz olayların sosyal platformlarda tekrar tekrar paylaşılması nedeniyle insanların depresyona sürüklenmesi.

**ELEKTRONİK UYKUSUZLUK**  
Dinlenme saatleri esnasında dahi akıllı telefonla, tabletle, bilgisayarla uğraşmak.

**HAYALET TİTREŞİM**  
Telefon çalmadığı zamanlarda bile sürekli titreştiğini hissetmek.

**GOOGLE TAKİBİ**  
Etrafındaki insanları sürekli olarak internette aramak.

**SELFİTİS**  
Sürekli kendi fotoğrafını çekip sosyal medyada paylaşmak.

**BORDERLINE SELFİTİS**  
Kişinin sosyal medyada paylaşmasa bile kendi resmini günde en az üç kez çekmesi.

**PHUBBING**  
Akıllı telefon bağımlılığı.

**PHOTOLURKING**  
Sosyal hesaplarda sürekli fotoğraflara bakarak zaman geçirmek, paylaşımlarını kimlerin takip ettiğini kontrol etmek.

**SİBERKONDRI**  
Hastalığını internet üzerinden araştırarak çözmeye çalışmak.