

Teknolojik aletlerin hayatımızda kapladığı alanların artmasının yararları olduğu gibi birçok farklı zararı da bulunmaktadır. Fiziksel ve ruhsal sorunlara sebebiyet vermemesi için teknoloji kullanım tercihlerimizi gözden geçirmeliyiz.

Fiziksel sorunlardan başlayacak olursak ilk olarak ergonomi kavramı ile başlamalıyız.

**Ergonomi:** Fiziksel çevrenin, insanın kullandığı bir makine ya da araç için en uygun hale getirilmesidir.

Teknolojik aletleri kullanırken çevremizi uygun hale getirmeliyiz ki vücudumuzda fiziksel sorunlar oluşmasın.

En sık kullandığımız teknolojik aletlerin başında gelen bilgisayarları kullanırken nelere dikkat etmemiz gerektiği ile ilgili kurallardan bahsedeceğiz:

1. Dik oturmalıyız.
2. Kollar dirseklerden 90° kırılmalı.
3. Bilekler klavye kullanırken desteklenmeli.
4. Ekran göz hizasına gelmeli.
5. Ayaklar yerle temas etmeli, yer ile temas etmediği durumda ayaklar desteklenmeli.
6. Koltuk yüksekliği ayarlanabilir olmalı.
7. Ekran yakından bakılmamalı (50 - 70 cm).
8. Her bir saatlik çalışma süresi sonunda 5-15 dakikalık aralar verilmeli.
9. Ara verildiği sırada gözler dinlendirilmeli (Kitap okumak ya da televizyon izlemek gibi aktivitelerden kaçınılmalı.)
10. Ara verildiği sırada hareketli egzersiz yapılmalı. (Bisiklet sürme, yürüyüş, paten kaymak gibi)



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 sürme, yürüyüş, paten kaymak gibi).

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. Göz bozukluğu
- c. Dikkat eksikliği
- d. Tembellik
- e. Obezite problemi
- f. Çevreden uzaklaşma (Asosyalite)

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.