

PANDEMİ SÜRECİNDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Koronavirüs pandemisi bireylerin günlük yaşantılarını belirleyen alışkanlıklarında önemli değişikliklere neden olmuştur. Koronavirüs ile mücadele kapsamında hükümetler salgın hastalığın yayılmasını engellemek için yüz yüze etkileşimlerin sınırlandırılması, kapalı alanlara girişlerin yasaklanması, okulların kapatılması, ev tabanlı uzaktan eğitim sistemine ve uzaktan çalışma sistemine geçilmesi gibi bir dizi önlem almıştır. Alınan önlemler nedeniyle evde kalmak zorunda kalan bireyler yaşamlarına teknoloji aracılığı ile devam etmişlerdir. Bununla birlikte internet, teknoloji kullanımı ve dijital oyunları oynama oranları büyük ölçüde artmıştır.

Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle görülen bir bağımlılık türüdür. Teknoloji kullanımı üzerinde kontrolün kaybolması, teknolojinin ölçsüz ve sınırsız kullanılması büyük ölçüde zararlara sebep olabilir ve bağımlılıklara yol açabilir. Teknoloji bağımlılığında diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürünün aşırı kullanma isteğinin önüne geçememesi görülür ve ürüne ulaşamadığında yoksunluk belirtileri gözlemlenir. Kişinin teknolojik aletlerden uzak kaldıkça düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol etmede problemler yaşaması bağımlılığa işaret eden durumlardandır. Teknoloji bağımlılığı bireyi fiziksel sağlık ve ruhsal sağlık anlamında olumsuz etkiler. Dijital ortamlarda harcanan sürenin artması sonucu kişisel, aile ve okul sorunları, asosyal eğilimler, yalnız kalma isteği, dikkat ve konsantrasyon bozuklukları, halsizlik, baş ağrısı, beden duruşunda bozukluk, uyku ve yeme bozuklukları gibi problemler gözlemlenir.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri:

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

Teknoloji Kullanımının Kontrolü Hakkında Öneriler:

- Akıllı telefon, bilgisayar, televizyon veya video oyun konsolu gibi ekranlı tüm cihazların kullanılması için harcanan süre düzenlenmeli, sınırlamalar getirilmelidir.
- Günlük teknoloji kullanım süresi hakkında geri bildirim sağlayan uygulamaların kullanılması farkındalık oluşturma ve öz düzenleme konusunda bireylere yardımcı olabilir. Uygulamalar sayesinde yapılan teknoloji kullanımında sağlıklı bir denge kurulmasını sağlar.
- Haftalık teknoloji kullanımı çizelgeleri hazırlanıp, uyulması sağlanabilir.
- Teknolojiden bağımsız etkinliklerde bulunurken cihazları ulaşılması zor yerlere koymak ve cihazların bildirimleri ve ilişkili seslerini kapatmak kontrolü sağlayabilir.

Teknoloji kullanımını veya belirli çevrimiçi etkinlikleri kontrol etmekte zorluklar yaşıyorsanız, terapi ya da danışmanlık desteği almak için psikolojikdestek@altinbas.edu.tr adresine adınızı, soyadınızı ve bölümünüzü yazarak e posta gönderebilirsiniz.

Özgü Kübra Halitoğulları

Klinik Psikolog

Kaynak

<https://www.yesilay.org.tr/tr/>