

Bilişim Teknolojilerinin Beden ve Ruh Sağlığına Etkileri



Bilgisayar Kullanırken Beden Sağlığı İçin;

- Dik oturmalı
- Yüksekliği, bel bölümü ayarlanabilir sandalye tercih edilmeli.
- Dirsekler dik durmalı.
- Her iki ayak da yere basmalı
- Özellikle öğrenciler için her 30 dakika da bir ara verilmeli

Bilgisayar Kullanırken Göz Sağlığı İçin;

- Ekran 50-70 arasındaki uzaklıkta olmalı
- Ekranın üst bölümü ile göz aynı hizada olmalı
- Ortamdaki aydınlığa dikkat edilmeli ve ekrana doğrudan özellikle gün ışığı gelmemeli
- Ekran parlaklığı ayarlanmalı
- Eğer gözlük kullanıyorsanız filtreli cam tercih edilmeli
- 15-20 dakika da bir gözler ekranda daha uzakta bir yere 10 saniye bakarak dinlendirilmeli

Bilişim Cihazlarını Uzun Süre Kullanmanın Ruhsal ve Psikolojik Etkileri

- Ailemizle ve arkadaşlarımızla iletişim sorunları
- Uykusuzluk
- Ekran bağımlılığı
- Sosyal Medya bağımlılığı
- Oyun bağımlılığı
- Dikkat kaybı
- Unutkanlık
- Özgüven eksikliği
- Başarının düşmesi
- Kişilik bozuklukları

TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

FOMO
Gelişmeleri takip edememe kaygısı.

NOMOFObi
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.