

MUĞLA RAM

PDR BÜLTEN

Yayın 6 | Ocak/2025



DİJİTAL YORGUNLUK



KALABALIK YALNIZLIK



BEYİN ÇÜRÜMESİ

DİJİTAL YORGUNLUK

Dijital yorgunluk, dijital cihazlara uzun süre maruz kalmanın sebep olduğu zihinsel, duygusal ve fiziksel tükenmişlik halidir. Sürekli ekran karşısında olmak, beynimizin sürekli bilgi işlemeye çalışmasına neden olurken, vücudumuz da bu yoğun tempoya uyum sağlamaya çalışır.

Günümüz dünyasında teknoloji, yaşamlarımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler ve diğer dijital araçlar işten eğlenceye, alışverişten sosyalleşmeye kadar birçok alanda vazgeçilmez hale geldi. Ancak bu yoğun kullanım, beraberinde “dijital yorgunluk” adı verilen yeni bir sorunu da getirdi.

DİJİTAL YORGUNLUĞUN BELİRTİLERİ

Göz Yorgunluğu ve Görme Sorunları: Ekran uzun süre maruz kalmak, gözlerin kurummasına ve görme bulanıklığına neden olabilir.

Baş Ağrıları: Uzun süre bilgisayar kullanımı sonrası baş ağrısı yaygın görülen bir belirtidir.

Dikkat ve Konsantrasyon Eksikliği: Beyin, birden fazla bilgiyi işlemeye çalışıldığında yorulur, bu da odaklanma sorunlarına yol açar.

Uyku Problemleri: Gece boyunca ekran ışığına maruz kalmak, melatonin salınımını etkileyerek uyku düzensizliklerine sebep olabilir.

Stres ve Anksiyete: Dijital şekilde sürdürülen sosyal ya da iş baskıları, duygusal tükenmişliğe yol açabilir.



DİJİTAL YORGUNLUĞUN NEDENLERİ

Dijital yorgunluk, birçok faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıkar.

Kesintisiz Bildirimler: Mesajlar, e-postalar ve uygulama bildirimleri zihnimizi sürekli meşgul eder.

Aynı Anda Birden Fazla İş Yapma: Aynı anda birden fazla işle uğraşmak, beynimizin doğal işleyişine aykırıdır ve bilişsel yorgunluğu artırır.

Sosyal Medya Kullanımı: Sürekli bir şeyleri kaçırma korkusu (FOMO) ve başkalarıyla kıyaslama yapma eğilimi psikolojik yorgunluğa yol açar.

Ekran Sürelerinin Artışı: Gün içinde iş, eğitim ve kişisel eğlence için ekran karşısında geçirilen süreler giderek artıyor.

Dijital Sosyal Baskı: Başkalarının sosyal medya üzerindeki yaşantılarıyla kendimizi kıyaslama alışkanlığı, psikolojik baskıyı artırır.



DİJİTAL YORGUNLUĞUN ÖNÜNE GEÇMEK İÇİN 6 İPUCU

Dijital Detoks: Ara verin ve rahatlayın.

Ekran Sürelerini Azaltma: "20-20-20" kuralını uygulayın.(Her 20 dakikada bir, 20 saniye boyunca 20 metre uzağa bakın.)

Bildirimleri Kontrol Altına Alma: Gereksiz bildirimleri kapatın.

Zaman Yönetimi: Dijital cihazları kullanımda belli bir düzen oluşturun.

Fiziksel Aktiviteyi Artırma: Spor yapın. Açık havada vakit geçirin.

Uyku Düzenine Dikkat Edin: Yatmadan önce ekran süresini minimuma indirin.



Dijital yorgunluk, teknolojiyi bilinçsizce kullanmamızın bir sonucudur. Ancak teknolojiye farkındalıkla yaklaşp sağlıklı sınırlar koyarak bu sorunun üstesinden gelmek mümkün. Dijital araçları bir araç olarak kullanmak, onların esiri olmamak, daha dengeli ve sağlıklı bir yaşam sürmemize yardımcı olacaktır. Unutmayalım, kontrol bizde!

Kaynakça

Akkuş, T. (2022). Dijital Minimalizm: Ekran Bağımlılığı ve Teknoloji Yorgunluğu Sarmalından Kurtulmak İçin Bir Yol Haritası. Tuncer, R. Z., & Levendeli, Ş. T. Bağ (ım) ılı Bireyden Yorgun Bireye: Dijital İletişim Çağında Sosyal Ağ Yorgunluğu. Selçuk İletişim, 16(2), 479-507.

Bayrakçı, S. (2022). Dijital Minimalizm: Ekran bağımlılığı ve teknoloji yorgunluğu sarmalından kurtulmak için bir yol haritası.

BOSTANCI, O. D. B. (2016). Dijital göz yorgunluğu sendromu ve kuru göz. MN Oftalmoloji, 23(1 Kuru Göz), 96-99.



KALABALIK YALNIZLIK

Bir belgesel izlemiştim. Ünlü spor insanı Fatih Terim'in hayatını anlatan bir belgeseldi. Kendisini başarı ya da başarısızlıklarından, yaşam şeklinden, yazılı ve görsel basına yansıyan hallerinden dolayı seven de sevmeyen de vardır. Âmâ ülke tarihimize unutulmayacak isimlerden biri olduğu da inkâr edilemez. Hayatını konu alan belgeselin bir yerinde şöyle bir cümle kurmuştu.

'Ben çok kalabalık bir yalnızım'

Etkileyici bir ifade ediş şekliydi. Sanırım üzerinden birkaç yıl geçti. Kalabalık yalnızlık 2024 yılının kelimelerinden biri seçildi. Gerek sosyal medyada gerek yazılı ve görsel basında sıkça önümüze düşer oldu. Kalabalık ve yalnızlık gibi iki zıt kavram bir araya gelince çarpıcı bir başlığa dönüştü.

Peki, nedir acaba kalabalık yalnızlık?

Kalabalık yalnızlık bireyin, etrafında başka insanlar bulunsa bile duygusal ve sosyal olarak kendini yalnız hissetmesidir. Birey işyerinde, bulunduğu farklı sosyal ortamlarda ve kalabalık bir aile ortamında bile kendisini yalnız hissedebilir. İletişim halinde olabilir, gülüyor eğleniyor görünebilir fakat gün sonunda kendisini anlaşılmamış, duyulmamış ve yeteri kadar sevilmemiş hisseder.

SOSYAL MEDYA ETKİSİ

Araştırmalar, sosyal medya ve dijital teknolojilerin kullanımının artmasıyla insanların kendilerini daha yalnız hissetmeye başladıklarını göstermektedir. Sosyal medya ortamında takipçi, beğeni sayılarının önem kazanması, sözde 'kalabalık' bir ortam oluşturulması yalnızlık hissine çözüm gibi algılansa da yalnızlık hissini artıran bir sonuç ortaya çıkarmaktadır. Dijital dünyanın gelip geçici ilişkiler önermesi, yalnızlık hissini derinleştirmektedir.

Sosyal medyanın hayatımızda farklı etkileri olabilir. Yaptığımız paylaşımlarla, takipleştiğimiz kişilerle bir bağ kurmamıza katkı da sunabilir fakat bu bağ güçlü, elle tutulur bir bağ değildir. Online sohbetler, yüz yüze iletişimin derinliğinden yoksundur. Diğer taraftan orada görmüş olduğumuz mükemmel hayatlar, hep mutlu, bakımlı, sağlıklı görünen insanlar yetersizlik duygusuna kapılmamamıza, ben zaten eksikim duygusuyla ilişki kurmamıza da engel olabilir. Gördüklerimiz yüzünden kendimizi başarısız, çirkin, sevmeyecek kadar değersiz hissedebiliriz. Sürekli olarak başkalarının düzenlenmiş hayatlarına maruz kalmak, yetersizlik hissini artırabilir. Sosyal medyanın kusursuz gösterdiği hayatlar özellikle özsaygısı düşük insanlar üzerinde daha fazla olumsuz etkiye sebep olur. Kişi ilişkiye geçme konusunda kendisine kriterler koymaya başlar. Örneğin kilo vermeden sosyal ortamlara girmemeliyim gibi bir ölçütle kişi depresif ve anksiyetif düşüncelere kapılabilir.

Yazar Alain de Botton'a göre, modern toplumun trajedisi, insanların birbirleriyle iletişim kuramaması değil, iletişim kurduklarını sanmalarındır. Bu söz, günümüzdeki yüzeysel iletişim biçimlerinin ve sanal ilişkilerin gerçek bağlar kurmamızı nasıl engellediğini ortaya koymaktadır

Günümüzde modern hayat bireyselliği ön plana çıkarmaktadır. Yaşamın hızı, derin ve anlamlı ilişkiler kurmak için gereken zamanı ve çabayı göstermemizi zorlaştırabilir. Yakın zamanda atlattığımız pandemi dönemi de bireysel yaşantıları destekleyici sonuçlar ortaya çıkarmıştır. Zygmunt Bauman'a göre, modern ilişkiler geçici ve bağlanma korkusuyla doludur. Bauman'ın ifadesiyle: "Akışkan modern dünyada, ilişkiler de akışkandır. Her an kopmaya hazır, kolayca kurulup bozulabilen bağlar..." Bu durum, bireylerde bir boşluk ve anlamsızlık hissi yarat



MODERN TOPLUMUN BİREYSELLİĞİ

Son yıllarda başta Amerika olmak üzere dünya genelinde güçlü ağrı kesicilerin ve çeşitli uyuşturucu maddelerin kullanımının hızla yaygınlaştığı bilinmektedir. Bu durum 'Opioid Krizi' olarak adlandırılmaktadır. Sebepleri arasında yeterince anlaşılammama, yalnız hissetme ve bunların sonucu olarak bireysel yaşantının verdiği sıkıntılarla baş edememe gösterilmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre her üç kişiden biri yalnız hissediyor. Yapılan bir araştırma 30 yaşın altındaki gençlerin ve 60 yaş üzerindeki yetişkinlerin daha yalnız hissettiğini gösteriyor. 30 yaş ile 60 yaş arası bu duygu azalma gösterirken, 60 yaştan sonra ivme kazandığı belirlenmiştir. 60 yaş ve üzerinde anlaşılammama duygusu, 30 yaş altında ise kimlik bulma çabası, yalnız hissettiren sebepler arasında yer almaktadır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre her üç kişiden biri yalnız hissediyor.

Kalabalık yalnızlık, sadece geçici bir rahatsızlık hissi değildir. Sürekli ve yoğun bir şekilde yaşandığında, bireyler üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabilir. Kronik yalnızlık, bağışıklık sistemini zayıflatarak çeşitli hastalıklara yakalanma riskini artırır. Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve uyku bozuklukları gibi sağlık sorunlarına katkıda bulunabilir. Yüzeysel ilişkiler yerine, güvene dayalı, derin ve anlamlı ilişkiler kurmaya odaklanmak gerekir. Bu, açık iletişim, empati ve karşılıklı anlayış gerektirir.

Sonuç olarak, kalabalık yalnızlık, modern dünyanın önemli bir sorunudur. Ancak, bu sorunun farkında olmak, nedenlerini anlamak ve çözüm yolları aramak, daha tatmin edici ve anlamlı bir yaşam sürmemize yardımcı olacaktır.



BEYİN ÇÜRÜMESİ BRAIN ROT

Beyniniz en iyi arkadaşınızdır. 7/24 sizinledir ve asla yanınızdan ayrılmaz. 2024 yılının resmi sözcüğü olarak 'beyin çürümesi' seçilmiştir. Beyin çürümesi; düşünme yeteneği, odaklanma gücü ve zihinsel kapasitesi üzerinde yarattığı olumsuz etkileri tanımlar. Beyin çürümesi başlangıçta beyin işlevlerinin bozulmasını ifade etmek için kullanılan bir kavramdı. İnternetle birlikte iletişim süreçlerinin değişmesiyle bu söylem sosyal medyanın etkileri üzerine kavramlaşmıştır. Beyin çürümesi tıbbi olarak tanınan bir durum olmasa da yarattığı etkiler nedeniyle gerçek bir olgudur.

**SÜREKLİ BİLGİ AKIŞI ANLIK
UYARANLAR BEYİNİ
ŞEKİLLENDİRMEKTE VE DAHA
YÜZEYSEL KISA SÜRELİ BİLGİ
TÜKETİMİNE NEDEN
OLMAKTADIR. BEYİN
ÇÜRÜMESİNE NEDEN OLAN 3
FAKTÖR ŞUNLARDIR.**

*Beyniniz konuşabilseydi, size mutlu
olmak ve en iyi performansı
göstermek için neye ihtiyacı
olduğunu söylerdi.*

- Özellikle çoğu sosyal medya uygulamasında anlık paylaşımlar bulunmaktadır. Bu anlık paylaşımlar beyin sürekli uyarılmasına sebep olarak derinlemesine düşünme yetisini azaltır. böylece odaklanma gücü zayıflar ve dikkat dağınıklığı meydana gelir.
- Dijital dünyada geçirilen zamanın artması, beyin bilgi işleme kapasitesini zorlayabilir. Sürekli dijital uyarıcılara maruz kalmak, insanların dikkat sürelerini kısaltabilir, bilgiye odaklanma yetilerini zayıflatabilir. Bu da beyin çürümesine neden olan bir başka etkidir.
- Kısa videolar, anlık içerikler ve sosyal medya etkileşimleri, uzun süreli ve derin düşünmeyi gerektiren faaliyetleri engellemektedir. Bu da insanların öğrenme alışkanlıklarını, okuma şekillerini ve hatta kişisel ilişkilerini olumsuz yönde etkiler. İnsanlar bilgiye daha yüzeysel bir şekilde yaklaşırken, bu durum uzun vadede beyin çürümesine neden olabilir.



Beyin çürümesi davranışı çeşitli biçimlerde ortaya çıkar, bunlar arasında şunlar yer alır:

Uzun Süreler Bilgisayar Oyunları Oynamak: Bazı kişiler için oyun oynamak hayattaki birçok yaşamsal sürecin önüne geçer. Bu durumda oyunda içine girilen dünyanın bağımlılık derecesindeki etkileri kişinin gerçek hayatın diğer alanlarındaki işlevlerini bozar.

Ekran Kaydırma Alışkanlığı: Hepimiz sosyal medyada yeni içerikler görmek için telefon ekranını kaydırırız. Bazı kişilerde bu durum uzun zamanlar boyunca devam eden, boş bir alışkanlığa dönüşür. Bu kişiler ekran kaydırarak yeni içeriğe ulaşır ancak bunlara bakmaz.

Doomscrolling: Doomscrolling; kişinin internette rahatsız edici bilgileri ve olumsuz haberleri aramasını ifade eder. Doomscroll yapan kişiler rahatsız edici olsa bile en son bilgilerden haberdar olmak için karşı konulamaz bir istek duyarlar.



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI:

Beyninizi konuşabilseydi, size mutlu olmak ve en iyi performansı göstermek için neye ihtiyacı olduğunu söylerdi. Beyinsel yardımcınız olmadan neşe veya başarı elde edemezsiniz, bu yüzden onun mutlu olduğundan, çürümediğinden emin olmak istersiniz. Aşağıda bilimsel olarak desteklenen alışkanlıkları, sizi "Beyin Çürümesi"nden koruyan, mutluluk sağlayan ve en iyi kariyer için yer sağlayan araçlar olarak düşünün.

Kendinizi bunalmış, kaygılı veya sinirli hissediyorsanız, beyninize hak ettiği bir hediye vermeyi ve onu sizinle birlikte şimdiki ana getirmeyi düşünün. Bu, beyninizin kapağının açılmasını önler , "Beyin Çürümesi"ni hafifletir ve Tatillerde akıllı, mutlu bir beyin yaratır.

Nefesinizi beyniniz ve bedeninizi birbirine bağlamak için odak noktası olarak kullanın. Burundan derin nefes alıp ağızdan vererek ve her nefes alış ve verişinize odaklanarak - akciğerler doluyken baştan boşalınca kadar nefesinizi tam bir döngüye kadar takip ederek - sizi stresten uzak, burada ve şimdide ve "Beyin Çürümesinden" uzak tutar. Beyninizi bunu yaptığınız için mutlu olacak ve siz de öyle yapacaksınız. Size ve beyninize mutlu tatiller!

Kaynakça

<https://lifeclubapp.com/blog/mental-saglik/beyin-curumesi-brain-rot-nedir-nedenleri-ve-belirtileri#0>

<https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2024/12/06/10-habits-to-prevent-brain-rot-and-create-a-smart-brain-in-2025/>