

EKRAN YORGUNLUĞUYLA BAŞA ÇIKMA

—
TEMEL İLKELER



EKRAN YORGUNLUĞUYLA BAŞA ÇIKMA

Temel İlkeler

Orijinal Adı:	<i>Tackling Screen Fatigue: The Basics</i>
Yayınlayan:	ILGA Europe
Çeviri:	17 Mayıs Derneği
Yayın Yılı:	2024

Bu materyal **ILGA-Avrupa** tarafından üretilmiş ve <https://hub.ilga-europe.org/wellbeing/tackling-screen-fatigue-thebasics/> adresinden erişilebilen orijinal **İngilizce** versiyonundan **17 Mayıs Derneği** tarafından çevrilmiştir.

This material is produced by **ILGA-Europe** and translated by **May 17 Association** from the original **English** version accessible at <https://hub.ilga-europe.org/wellbeing/tackling-screen-fatigue-thebasics/>





Yaşamlarımızın büyük kısmını ekranlarda geçiriyoruz, bu da diğer yaşam alanlarımıza olumsuz etki yapabilir. Ekran yorgunluğunu kabul etmek ve nasıl geliştiğini anlamak, onunla başa çıkmak için atılan ilk adımdır.

Ekran yorgunluğunun sadece fiziksel belirtileri değil, aynı zamanda psikolojik belirtileri de vardır. Belirtiler yorgun gözler, uyku sorunları, sinirlilik hissi, unutkanlığı ve odaklanma zorluğu gibi durumları içerebilir. Kişisel yaşamlarımızda ekran yorgunluğunu önlemenin birkaç kolay yolu bulunmaktadır. Aynı şekilde, oluşumlar ve örgütler ekran yorgunluğunu ele almak için belirli adımlar atabilirler.

COVID-19 öncesinde çoğumuz zamanımızın büyük bir bölümünü ekranlarda harcıyorduk. COVID-19 sonrası ise birçok toplantının çevrimiçi hale gelmesi ve uzaktan çalışmanın norm haline gelmesi nedeniyle daha da fazla vakit ekran başında geçiriyoruz. Ve bu sadece işle ilgili değil-pandeminin etkisiyle, arkadaşlar ve aile ile yüz yüze iletişim için, alışveriş yapmak için, eğlenmek için, haberleri takip etmek için, kitap okumak için ve çok daha fazlası için ekranlara olan bağımlılığımız artmış durumda.

Ancak COVID-19 aynı zamanda ekran süresiyle ilgili açık bir gerçeği de öne çıkardı, birçoğumuz uzun bir süredir ekran yorgunluğu yaşamaktaydık.

Ekran Yorgunluğu Nedir?

Belki de insanların “ekran, zoom veya bilgisayar yorgunluğu” veya “zoom tüklenmesi” olarak bahsettiğini duymuşsunuzdur; hepsi bilgisayarlar ve akıllı cihazlarda çok fazla zaman geçirmenin neden olduğu semptomları tanımlamak için kullanılan terimlerdir. Semptomlar arasında yorgun gözler, uyku sorunları ve ekran süresini kullandığınız etkinliklerden zevk alamama bulunabilir. Sinirlilik hissi ve genel olarak bıkkınlık da ekran yorgunluğunun belirtileri olabilir, aynı zamanda unutkanlık ve odaklanma zorluğu da yaşanabilir





Ekran Süresi Bizi Neden Yorar?

- Birçok insan oturduğumuzda özellikle aktif bir şey yapmadığımız için yorulmadığımızı düşünüyor. Ancak, gün boyu ekranlara odaklanmak gözlerimizin çok daha fazla çalışmasını gerektirir. Uzun bir süre boyunca ekrana bakarsanız ve sonra odadaki daha uzak bir şeye bakmaya çalışırsanız, odaklanmanın daha zor olduğunu fark edersiniz. Bu, gözlerinizin zorlu bir şekilde yeniden görme ayarlaması yapmak zorunda kaldığı için olur. Ayrıca, ekrana odaklandığınızda alnınızda ve gözlerinizin çevresinde bilinçsizce gerginlik tuttuğunuzu fark edebilirsiniz, bu da baş ağrısına ve göz yorgunluğuna neden olabilir.
- Video görüşme, yüz yüze etkileşime kıyasla çok daha az doğaldır ve daha zorlayıcı hissettirebilir. Donmuş ekranlar, birbirini konuşurken kesme, garip sessizlikler ve görüşme sırasında kendinizi ekranda görmekten utanma gibi faktörler, video görüşmeyi daha zor hale getirebilir.
- Haber akışlarını kaydırmak duygusal olarak tüketici bir etki yaratabilir. Ayrıca, bu ekran süresinin yorgunluğumuza katkı sağlamasıyla birlikte, negatif haber hikayeleriyle yalnız başa çıkmak genellikle duygusal olarak yorucu olabilir.
- Ekranlar ayrıca uyku düzenimizi altüst edebilir çünkü mavi ışık yayarlar- gözlerdeki sensörleri uyarak beynin iç saatinize sinyal gönderen kısa dalga boylarını içerirler. Bu sinyaller, melatonin adı verilen (uyku hissetmenize yardımcı olan hormon) doğal üretimini bastırır ve sizi geceleri çok daha uyanık ve uykuya daha az hazır tutar.

Kişisel Ekran Zamanımdaki Yorgunluğu Nasıl Önleyebilirim?

1. Düzenli olarak ekranlardan uzak vakit ayırın.

Her saat başına beş ila on dakikalık bir mola vermeyi deneyin ve eğer mümkünse, ekranlardan uzak bir şeyler yapmak için günün belirli bir bölümünü ayırın, örneğin yemek yapmak, dikkati odaklama pratiği yapmak (meditasyon gibi), evinizi düzenlemek veya hatta bir şekerleme yapmak gibi. Bu gözlerinize bir mola vermenize yardımcı olacak ve şu anki an ile yeniden bağlantı kurmanıza yardımcı olacaktır.

2. Akıllı telefonunuzda zaman sınırları belirleyin.

Modern akıllı telefonlar, onlarla ne kadar süre harcadığınızı sınırlamak için seçenekler sunar. Telefonunuzda saatlerce dolaşmak kolaydır, hikayeden hikayeye atlamak, bu nedenle çevrimdışı olma zamanı geldiğinde size yardımcı bir hatırlatıcıya sahip olmak işe yarar. Eğer telefonunuz böyle bir özelliğe sahip değilse, bu işi yapacak üçüncü taraf bir uygulama indirebilirsiniz (StayFree ve Screentime ücretsiz uygulama örnekleridir).

3. Mümkün olduğunca doğaya yaklaşmaya çalışın.

Araştırmalar, doğada bulunmanın bizi yaşama daha bağlı hissettirebileceğini ve genel olarak çok daha mutlu yapabileceğini göstermiştir. Her gün en azından bir kez dışarı çıkmak iyi bir fikirdir hatta yaşadığınız yerin etrafında 10-15 dakikalık bir yürüyüş bile mucizeler yaratabilir. Temiz hava, sizi daha enerjik ve uyanık hissettirmeye yardımcı olabilir ve ekran yorgunluğu belirtilerini önleyebilir. Araştırmalar, mekanınızda bitki bulundurmanın üretkenliği artırabileceğini, kaygı seviyelerini azaltabileceğini ve genel esenliği iyileştirebileceğini göstermiştir. Eğer bir evcil hayvanınız varsa, o zaman cihazlarınızı kapatmayı düşünün ve onunla kaliteli zaman geçirin.

4. Rahat bir şekilde oturduğunuzdan emin olun.

Muhtemelen zaten sandalyenizin doğru yükseklikte olması gerektiğini ve bu şekilde sağlıklı bir biçimde oturabildiğinizi biliyorsunuzdur. Ayrıca bilekleriniz için rahat olan bir fare ve klavyeye sahip olmalısınız. Ayrıca, göz sağlığınızı korumak ve hatta iyileştirmek için evde uygulayabileceğiniz birçok göz egzersizi bulunmaktadır.

“Temiz hava, sizi daha enerjik ve uyanık hissettirmeye yardımcı olabilir ve ekran yorgunluğu belirtilerini önleyebilir.”





5. Gözlerinize dikkat edin.

Göz yorgunluğuna karşı işe yaradığı kanıtlanmış olan ve aynı zamanda kolay ve hızlı olan 20-20- 20 kuralını takip ederek gözlerinize düzenli aralar verin. Ekran başında 20 dakika geçirdikten sonra, gözlerinizi 20 saniye boyunca 20 feet (6 metre) uzaklıktaki bir şeye çevirin. Bu, gözlerinizin dinlenmesi ve yeniden odaklanması için yeterli bir süredir.

6. Göz kırpmayı unutmayın.

Her dakikada 10-20 kez göz kırpmamız gerekiyor, ancak ekranlara bakarken genellikle çok daha az göz kırparız. Maalesef bu, gözlerimiz için iyi haber değil. Bu nedenle, ne sıklıkla göz kırpyorsanız dikkat edin ve daha sık göz kırpın. Reçetesiz satılan göz damlaları, göz kırpmaya ile gözlerimizin sağladığı kayganlığı taklit etmeye yardımcı olabilir ve ağrılı, kuru gözleri önleyebilir

7. Yatmadan en az 30 dakika önce akıllı cihazları kapatın.

Şu anda uyumakta zorlanıyorsanız, ekran sürenizin bunda etkisi olabilir. Akıllı cihazların yaydığı mavi ışık, melatonin adı verilen ve uykumuzu düzenlememize yardımcı olan hormonun doğal üretimini baskılayarak beynin iç saatinin bozulmasına neden olabilir. Bu nedenle, yatağa gitmeden en az 30 dakika önce tüm akıllı cihazları kapatmak, melatonin seviyelerinin yeniden yükselmesine izin vermek için önemlidir.

8. Egzersizi unutmayın.

Egzersiz konusunda herkes farklıdır, bu nedenle nefes alma tekniklerini içeren esneme gibi bir şeyler yapmayı (yoga gibi) veya evde egzersiz yapmak yerine yürüyüş yapmayı veya koşmayı tercih etmeniz çok normaldir. Önemli olan, sizin için işe yarayan ve keyif alabileceğiniz bir şey bulmaktır. Eğer bir görev gibi hissetmeye başlarsa, onu yapmaya daha az istekli olursunuz



“Her dakikada 10-20 kez göz kırpmamız gerekiyor, ancak ekranlara bakarken genellikle çok daha az göz kırparız.”



Bir Oluşum veya Örgüt Olarak Ekran Yorgunluğuyla Başa Çıkmak

1. Uzun e-postalardan kaçının.

Elbette, kararları ve zaman çerçevelerini takip etmek için yazılı bir şekilde tutmak her zaman daha iyidir. Ancak bu, yazılı iletişimin bile uzun olması gerektiği anlamına gelir mi? Mümkün olduğunda özlü ancak yazma pratiği yapmak daha mantıklıdır, bu da mesajlarınızı okurken meslektaşlarınızın yorulmasını önler.

2. Mümkün olduğunda daha az ekran gerektiren toplantıları veya sohbetleri tercih edin.

Hepimiz ‘bu bir toplantı yerine bir e-posta olabilirdi’ durumunu yaşadık. Eğer kararı siz veriyorsanız, hangi toplantıların video konferansla olması gerektiğini ve ne sıklıkta olması gerektiğini dikkatlice düşünün.

3. Mümkün olduğunda diğer iletişim yöntemlerini seçin.

COVID-19 pandemisi sırasında yeni platformların ve iletişim yollarının varlığını öğrenmeyi çoğumuz başardık. Ancak şimdi bunları en iyi ve en yaratıcı şekilde kullanmanın mantıklı olduğunu unutmamak önemlidir. E-posta, sohbetler, video konferanslar yerine Signal, Wire, WhatsApp gibi uygulamalar aracılığıyla bir görüşme yapmak mantıklı olabilir mi? Eski yöntemleri tercih etmek de ekran yorgunluğuyla başa çıkmanın bir yoludur. Belki de aynı şehirde veya bölgede yaşıyorsanız, işle ilgili sorunları tartışmak için bir meslektaşınızı kahve içmeye veya öğle yemeğine davet edebilirsiniz (kurallar izin veriyorsa).

4. Ekranlardan uzakta zaman geçirdiğinizde meslektaşlarınızla anlaşın ve koordine edin.

Takımdaki bazı insanlar için sabah erken saatlerde bilgisayarlarını açmak zor olabilir, bazıları için ise 17:00'den sonra detaylara odaklanmak daha zor olabilir. Herkes kendi çalışma hızına ve alışkanlıklarına sahiptir. Ancak ekranlardan uzakta zaman geçirdiğinizde bunu meslektaşlarınıza iletişim kurarak paylaşın. Bunu ifade etmek, organizasyonunuzdaki ekranlarla sağlıklı bir ilişkinin gelişmesine yardımcı olur ve diğerlerini ayısını yapmaya teşvik eder

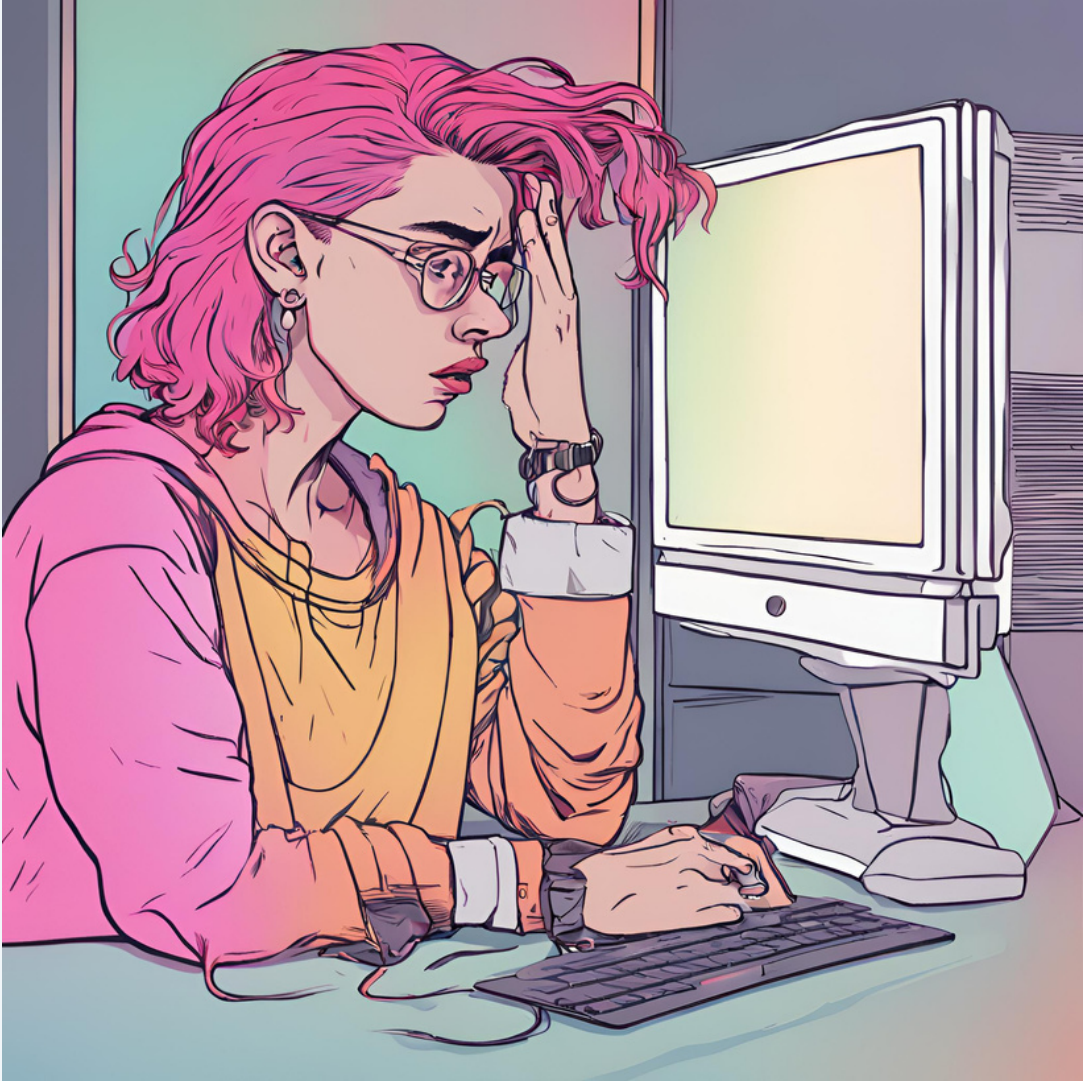
“İşle ilgili sorunları tartışmak için bir meslektaşınızı kahve içmeye veya öğle yemeğine davet edebilirsiniz”

”





Günümüzde yaşamlarımızın büyük bir kısmı ekranlara bağlı, bu da atalarımızın karşılaşmak zorunda olmadığı bir şey. Bedenlerimizi ve zihinsel sağlığımızı aynı zamanda korumanın mantıklı olduğunu söylemek doğru olur. Şimdi ekran yorgunluğunu anladınız, sağlıklı ekran alışkanlıklarını hayatınıza nasıl entegre edeceğinizi bulma zamanı!



ILGA
EUROPE



17 MAYIS
DERNEĞİ