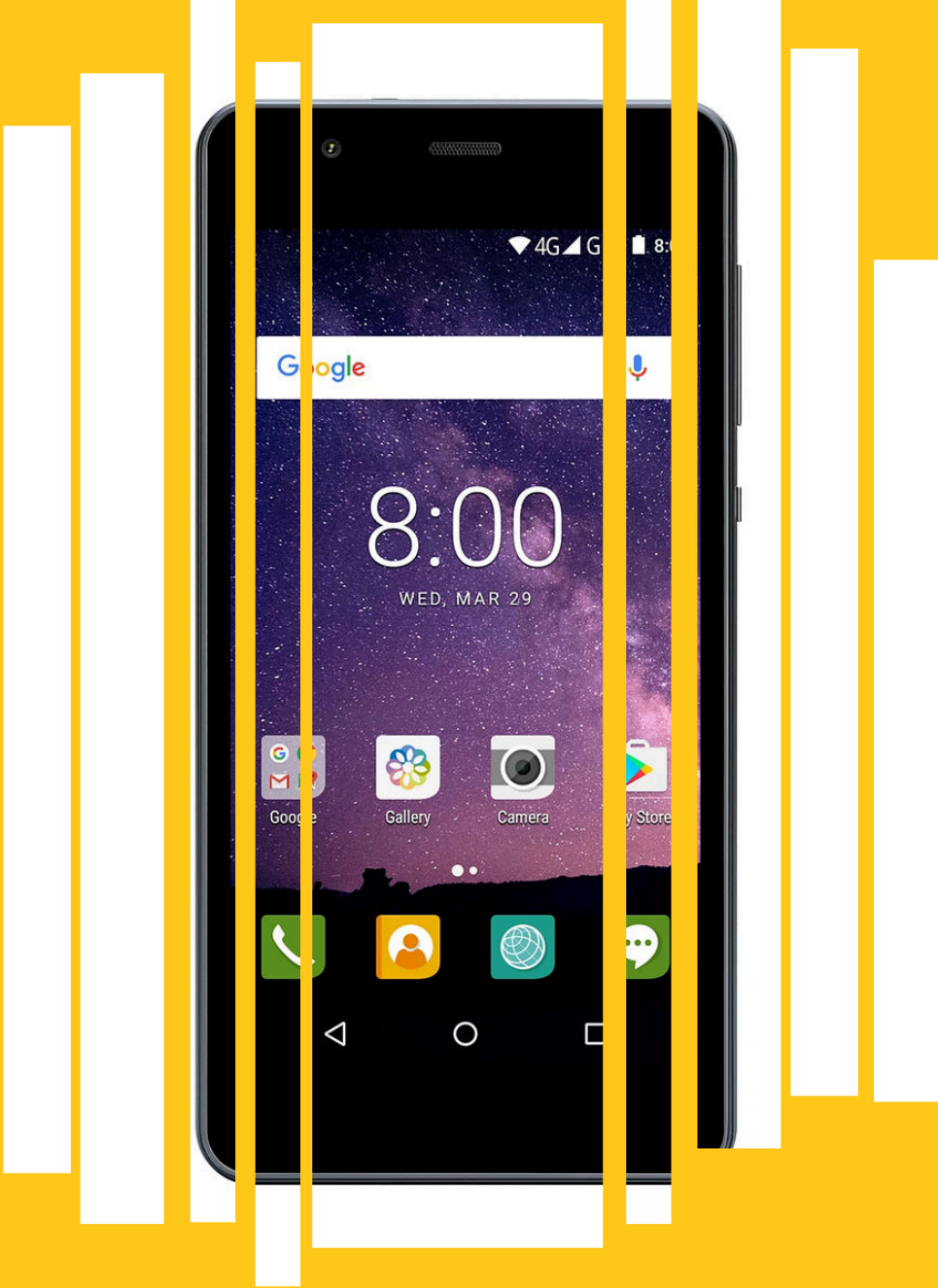


AKILLI TELEFONLAR



Telefon Bağımlılığı (Nomofobi), kişinin akıllı telefonundan ayrı kaldığında yaşadığı panik olma, huzursuzluk, sürekli akıllı telefonunu kontrol etme ihtiyacı, ümitsizliğe düşme gibi belirtilerin gözükmesine denir.

01.

GÖZ YORGUNLUĞU VE GÖRME PROBLEMLERİ

Cep telefonları hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldi, ama bu küçük cihazlar gözlerimize büyük zararlar verebilir. Özellikle ekran parlaklığı ve mavi ışık, göz yorgunluğu ve görme problemlerine neden olabilir. Gözlerinizi gün boyu parlayan bir ekrana dikmek, göz kaslarınızın maraton koşmasına benzer. Yanma, kızarıklık, kuruluk... Bunlar gözlerinizin size “Yeter artık!” demesinin yollarıdır. Ayrıca, parlak bir ekranın ışığı gözlerin odaklanma yeteneğini de bozar, bu da dünyayı bulanık bir yer haline getirebilir.

02.

“TEKNOLOJİ BOYNU” SENDROMU

Teknoloji boynu” sendromu, dijital cihazların uzun süreli kullanımı sonucu ortaya çıkan duruş bozukluğudur. Başınızı öne eğip omuzlarınızı yuvarlayarak saatler geçirmek, boyun ve omuz kaslarınızda gerginliğe ve ağrıya yol açar. Bu kötü duruş, zamanla kronik ağrılar ve postüral bozukluklara neden olabilir

03.

PARMAK EKLEMLERİNDE AĞRI VE SERTLEŞME

Cep telefonlarının yoğun kullanımı, parmak eklemlerinde ağrı ve sertleşmeye yol açabilir. Özellikle baş parmak, sürekli mesaj yazma ve ekran kaydırma işlemleri nedeniyle aşırı yüklenir. Bu, baş parmak eklemlerinde ağrıya, sertleşmeye ve tendinit gibi daha ciddi rahatsızlıklara neden olabilir. Parmaklarınızı rahatlatmak için düzenli olarak esneme hareketleri yapmayı ve telefon kullanımını sınırlandırmayı ihmal etmeyin.

04.

DİKKAT DAĞINIKLIĞI VE KONSANTRASYON SORUNLARI

Bildirimler, beynimizin sürekli uyarılmasına neden olarak derin düşünme veya odaklanma yeteneğimizi olumsuz etkiler. Bildirimlere tepki vermek için sık sık telefonumuza bakmak, görevlerimizi tamamlamak için gereken süreyi uzatır ve verimliliğimizi düşürür. Bildirimleri kapatmak ve belirli aralıklarla telefon kullanmak, dikkatinizi toparlamanıza yardımcı olabilir.

05.

UYKU BOZUKLUKLARI

Cep telefonları, yaydıkları mavi ışık nedeniyle uyku düzenimizi bozabilir. Bu, uyku kalitesinin düşmesine ve genel sağlık sorunlarına yol açabilir. Mavi ışık, beynimizin melatonin üretimini engelleyerek uyku düzenimizi bozar. Melatonin, uyku-uyanıklık döngüsünü düzenleyen bir hormondur ve mavi ışığa maruz kalmak, özellikle gece saatlerinde uykuya dalmamızı zorlaştırır. Yatmadan önce telefonu bir kenara bırakmak ve mavi ışık filtresi kullanmak, daha iyi bir uyku için harika bir adımdır.

06.

SOSYAL İZOLASYON VE YÜZ YÜZE İLETİŞİM EKSİKLİĞİ

Cep telefonları, sosyal medya ve mesajlaşma uygulamaları üzerinden iletişimi kolaylaştırır da, yüz yüze iletişimi azalttığı için sosyal bağlarımızı zayıflatabilir. Yüz yüze iletişim, insan ilişkilerini güçlendiren ve duygusal bağları derinleştiren bir etkileşimdir. Dijital iletişim bu derinliği sağlayamaz ve uzun vadede yalnızlık hissi artabilir. Gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlere daha fazla zaman ayırmak, sosyal becerilerinizi korumanın ve geliştirmemenin en iyi yoludur.

07.

RADYASYON VE SAĞLIK RİSKLERİ

Cep telefonları, elektromanyetik radyasyon yayar ve bu radyasyonun sağlık üzerindeki etkileri uzun yıllardır araştırılmaktadır. Özellikle baş ve beyin gibi vücuda yakın tutulan bölgelerde, uzun süreli ve yoğun cep telefonu kullanımının potansiyel sağlık riskleri şu şekildedir:

08.

BEYİN TÜMÖRLERİ

Bazı araştırmalar, cep telefonlarının yaydığı radyasyonun beyin tümörlerine yol açabileceğini öne sürmektedir. Ancak bu konuda kesin bir kanıt bulunmamaktadır.

09.

UYKU BOZUKLUKLARI

Cep telefonlarının yaydığı radyasyonun uyku düzenini bozabileceği ve melatonin üretimini engelleyebileceği düşünülmektedir.

10.

HÜCRESEL STRES

Elektromanyetik radyasyon, hücresel düzeyde stres yaratarak DNA hasarına yol açabilir. Bu durum, uzun vadede kanser riskini artırabilir.

ZARARLARI

11.

BAĞIMLILIK VE PSİKOLOJİK ETKİLER

Cep telefonları, özellikle sosyal medya ve oyunlar aracılığıyla bağımlılık yapıcı olabilir. Bu bağımlılık hem psikolojik hem de sosyal açıdan olumsuz etkilere yol açabilir. Cep telefonu bağımlılığının belirtileri şunlardır:

12.

SÜREKLİ KONTROL ETME İHTİYACI

Telefonu sürekli kontrol etme ve bildirimleri kaçırmaya korkusu (FOMO).

13.

ZAMAN KAYBI

Telefon başında geçirilen sürenin farkında olmadan artması ve bu sürenin günlük aktiviteleri ve sosyal ilişkileri etkilemesi.

14.

ANKSİYETE VE STRES

Sosyal medyada beğeni ve onay alma ihtiyacı, anksiyete ve stres seviyelerini artırabilir.



İnsanlar internette dolaşırken veya video izlerken değil de özellikle mesaj yazarken aşağıya doğru bakmaktadırlar.

Çalışmalarda insanların boyunlarını 45 derece açıyla tuttıkları, otururken bu açının ayakta durmaya göre daha da kötüleştiği gösterilmiştir. Daha öne eğilmiş açılarda boynun daha kötü etkilendiği aşikardır.

Karşıya bakılan nötral pozisyonda kafanın ağırlığı 5-6 kg. iken, 15 derece öne eğilmeyle bu ağırlık 13kg. olmakta, başın öne eğilme açısı arttıkça boyuna binen yük artmaktadır. 60 derecelik bir öne eğilme açısıyla yük 30kg.a kadar çıkmaktadır!

"MESAJ BOYNU": AKILLI TELEFON KULLANIMIYLA OLUSUYOR

Teknoloji Boynu Sendromu

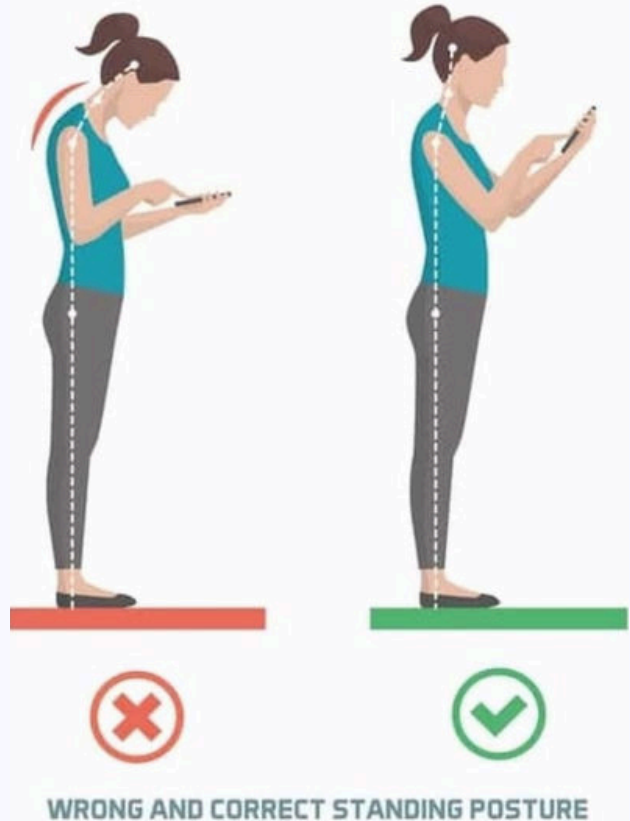
Teknoloji boynu” sendromu, dijital cihazların uzun süreli kullanımı sonucu ortaya çıkan duruş bozukluğudur. Başınızı öne eğip omuzlarınızı yuvarlayarak saatler geçirmek, boyun ve omuz kaslarınızda gerginliğe ve ağrıya yol açar. Bu kötü duruş, zamanla kronik ağrılar ve postüral bozukluklara neden olabilir. Bu nedenle, telefonunuzu göz hizasında tutmak ve düzenli olarak boyun egzersizleri yapmak, teknoloji boynuna karşı alabileceğiniz en iyi önlemlerden biridir.



Önlem alınmazsa boyun fıtığına neden olabiliyor

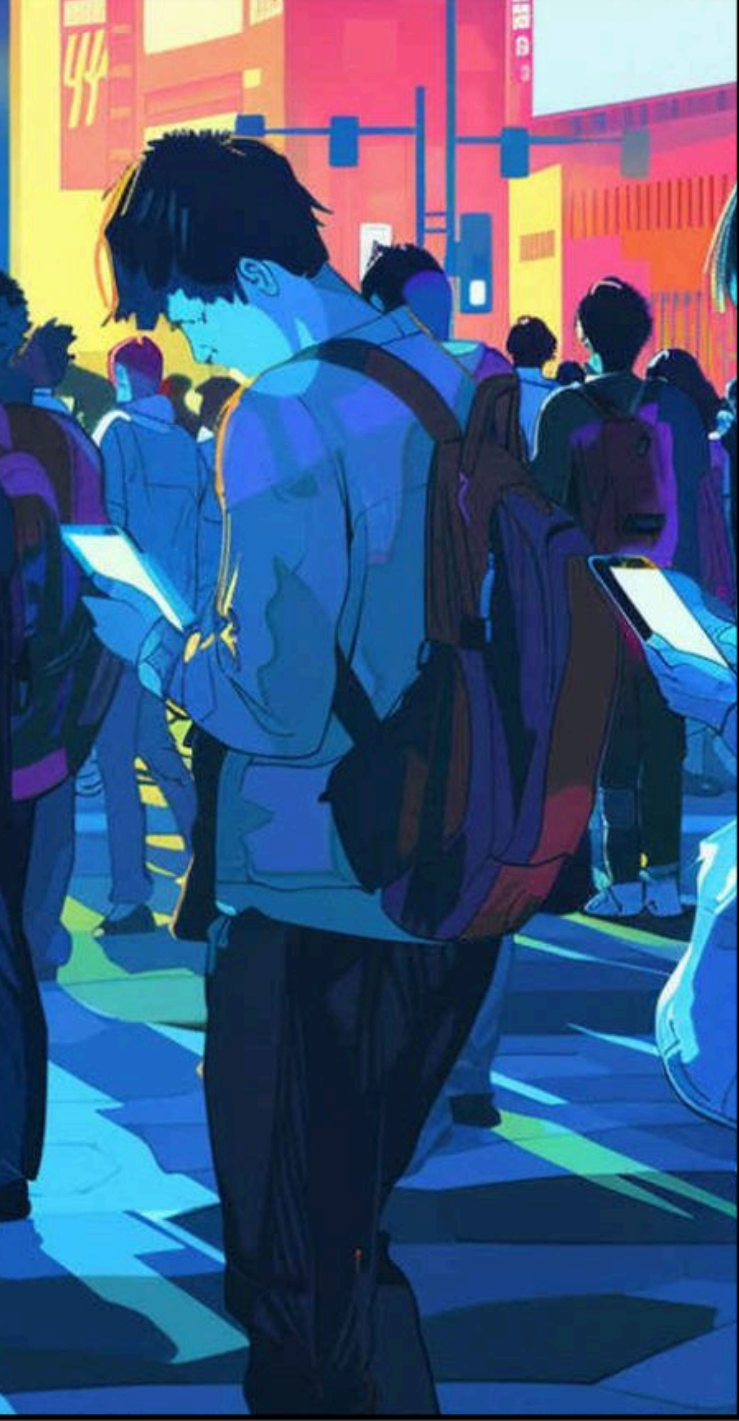
Yanlış duruşta telefon ve tablet kullanımı, duruş ve vücut mekaniğini olumsuz etkileyerek boyundaki fizyolojik eğriliğin deformasyonuna yol açmaktadır. En sık görülen şikayetler;

- Boyun ağrısı
- Sırt ağrısı
- Baş ağrısı
- Boyun kaslarında spazm, tetik nokta, gergin bant gibi kulunç benzeri sertlikler
- Kollarda uyuşukluk, karıncalanma
- Kamburluk
- Başın vücuda ağır gelen hissi
- Gece uyku kalitesi düşüklüğü



CEBİNDEKİ TEHLİKE

Mavi Işık



Mavi ışık ışınları gözün arka kısmında bulunan retinaya doğrudan ulaşıyor. Gözün sahip olduğu doğal filtrelerin yeterli koruma sağlayamaması nedeniyle retina hücrelerine doğrudan zarar veriyor. Retinada oluşan bu zarar da görme kaybı ya da yaşa bağlı makula dejenerasyonu oluşumuna neden oluyor.

Mavi ışık filtresinin önemi

Cep telefonları ve diğer dijital cihazlar, mavi ışık adı verilen kısa dalga boylu ışık yayar. Bu ışık, gece vakti vücudumuzun “Uyku vakti” komutunu almasını zorlaştırır ve uyku düzenimizi bozabilir. Uzun süre mavi ışığa maruz kalmak, gözlerde dijital yorgunluğa ve uzun vadede makula dejenerasyonu gibi ciddi rahatsızlıklara neden olabilir. Neyse ki, mavi ışık filtresi var! Ekranınızın yaydığı mavi ışık miktarını azaltarak gözlerinizi ve uykunuzu koruyabilirsiniz. Akşam saatlerinde veya karanlık ortamlarda bu filtreyi kullanmak, göz sağlığınız için harika bir adımdır.

KABLOLU KULLAKLIK KULLANIMININ FAYDASI İLE İLGİLİ BİR ÖRNEK

TERSKARE YASASI :

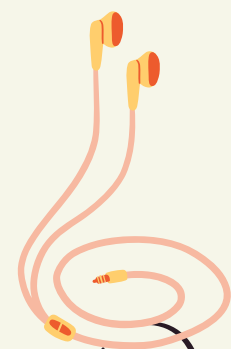
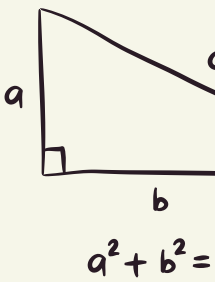
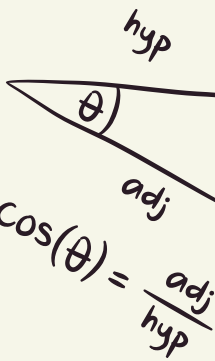
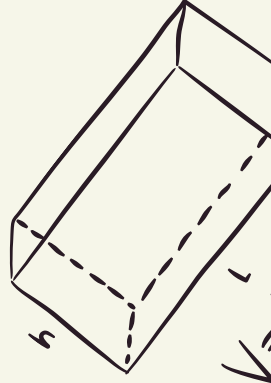
TANIM: KAYNAKTAN UZAKLAŞTIKÇA MESAFENİN KARESİYLE TERS ORANTILI OLARAK MARUZİYET AZALIR.

FORMÜL : $I_1 / I_2 = (d_2 / d_1)^2$

Örnek : 1cm'de cilde temas halindeki bir cep telefonu 5 birim etki ediyorsa 50 cm. uzakta tutulan bir cep telefonunun etkisi ne olur ?

ÇÖZÜM : $5br / I_2 = (50cm / 1cm)^2 = 2500$
 $I_2 = 0.002 br$

ÖNEMLİ SONUÇ : 50 CM KABLOLU KULAKLIK KULLANINCA ETKİ 1000 DE BİRE KADAR AZALYOR



$$0/0 = 1$$

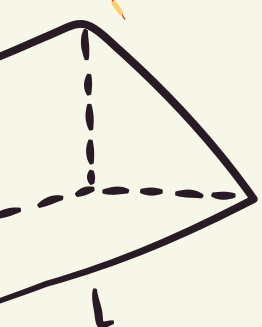
$$d = \sqrt{(x_2 - x_1)^2 + (y_2 - y_1)^2}$$

$$y - y_1 = m(x - x_1)$$

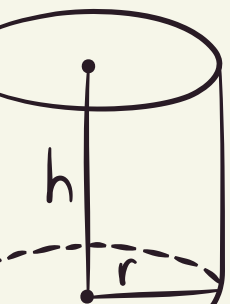
$$+ \frac{5}{-5}$$

$$\frac{\sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

$$\frac{v_f - v_i}{+}$$



bhl



$$M = \left(\frac{x_1 + x_2}{2}, \frac{y_1 + y_2}{2} \right)$$

$$\sqrt{b^2 - 4ac}$$

1/4



1

Çevrim içi ya da çevrim dışı oyun oynamanın (buna video oyunları da dâhil) kişinin hayatında öncelikli yer etmesi, her şeyden daha değerli olması.

2

Kişinin dijital oyun oynama davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi.

3

Fiziksel, zihinsel ve sosyal olarak olumsuz sonuçların varlığına rağmen kişinin uzak duramaması. Okula, işe gidememesi, derslerinde ve aile yaşamını aksatması.

OYUN OYNAMA BOZUKLUĞU NEDİR?



Belirtilen özellikler hem çevrim içi (internet üzerinden) hem de çevrim dışı oyun oynama davranışlarına bağlı olarak ortaya çıkabilmekte; kişisel, sosyal, ailevi, eğitimsel, mesleki ve diğer yaşamsal alanlarda dikkat çekici bazı bozulmalara yol açabilmektedir. Bir kişide oyun oynama bozukluğunun varlığından söz edebilmek için bahsi geçen davranışların sürekli ve yineleyici olması ve kişide en az 12 ay boyunca gözlenmesi gerekmektedir. Ancak bahsi geçen belirtilerin tamamı görülüyorsa ve gözlenen belirtiler şiddetliyse oyun oynama bozukluğu tanısının konulması daha kısa sürede olabilmektedir.

Oyun Oynama Bozukluğunun Yol Açtığı Problemler

DSÖ göre oyun oynama davranışı ile ilgili sağlık sorunları sadece oyun oynama bozukluğunun kendisi ile sınırlı değildir. Oyun oynama bozukluğuna eşlik eden yetersiz fiziksel aktivite, sağlıksız beslenme, görme ve işitme problemleri; kas/iskelet problemleri, depresyon, sinirlilik, öfke ve can sıkıntısı gibi birçok probleme yol açmaktadır. OECD'nin 2018 yılında yayımladığı raporuna göre dijital teknolojilerin ve sosyal medyanın aşırı kullanımı özellikle çocuk ve gençler açısından siber zorbalığa uğrama veya beden imajının bozulması gibi sonuçlar da doğurmaktadır.

FAYDALI İLETİŞİM VE ZARARI EN AZA İNDİRME

1

Görüşmeler 2 dakikayı en fazla 5 dakikayı geçmesin. Geçerse evde sabit kablolu telefon kullanılmalı.

2

Zararı sıfırlamak istiyorsak oturarak KABLULU KULAKLIK kullanılmalı (ters kare kanunu: kaynaktan uzaklaştıkça zarar azalır) Evde veya işyerinde iseniz ve kulaklık yoksa speakerdan konuşulmalı.

3

Otomobilde küçük kapalı ortamlarda EMD (ElektroManyetik Dalgalar) dalgalarından dolayı saçılma olacağından, koordinat sürekli değişeceğinden zarar çok daha fazla olacaktır. Bu durumlarda Otomobil park edilip konuşulmalı. EMD Dalgaları beyni etkilediğinden kontrol zayıflar kaza olabilir.

4

Sar değeri (SAR) her telefonun kullanma klavuzunda yazar. Birin altındakiler tercih edilmeli.

5

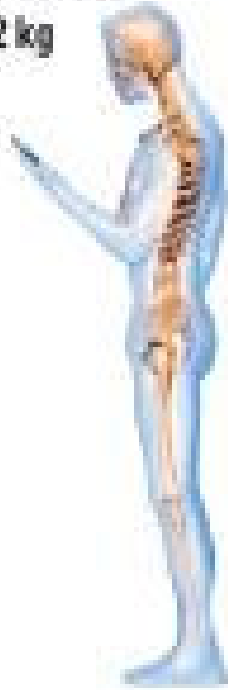
Telefon kritik bölgelerde, kalpten dolayı sol üst cepte ve gonadlara yakın taşınmamalı. Çantada veya elde tutulmalı.



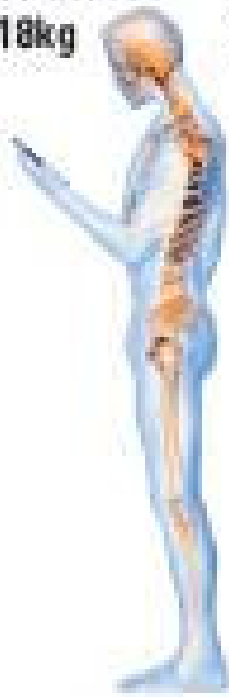
0 derece
5 kg



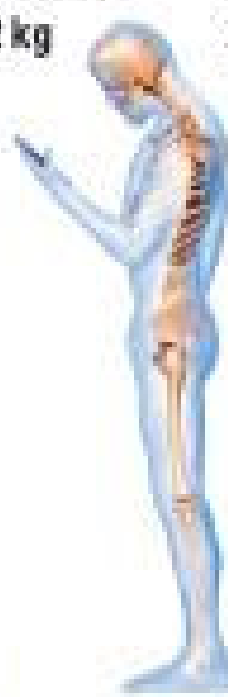
15 derece
12 kg



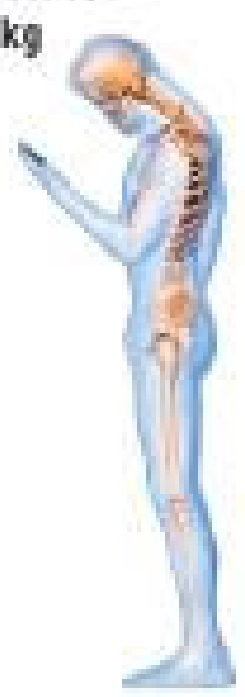
30 derece
18 kg

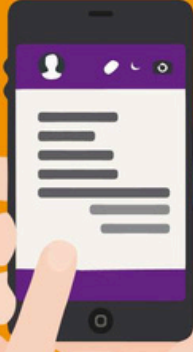


45 derece
22 kg



60 derece
25 kg





CEP TELEFONU BAĞIMLISI MISIN?

1 DK'DA TEST ET

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİN
EN AZ 5'İNE KATILIYORSANIZ
BİR CEP TELEFONU BAĞIMLISI
OLDUĞUNUZU SÖYLEYEBİLİRSİNİZ

✓
UYUDUĞUMDA
CEP TELEFONUM
ULAŞABİLECEĞİM
YERDE DURUR.

✓
CEP TELEFONUMU
SIK SIK KONTROL EDERİM.

✓
CEP TELEFONUMU
KULLANMAKTAN
GÜNLÜK İŞLERİME
VAKIT AYIRAMIYORUM.

✓
KENDİMİ KÖTÜ
HİSSETTİĞİMDE
CEP TELEFONUMU
KULLANMAK BANA
İYİ GELİYOR.

✓
BASKALARIYLA
YEMEKTE BİRLİKTEYKEN
BİLE CEP TELEFONUMU
SIK SIK KULLANIRIM.

✓
CEP TELEFONUMU
KULLANMADIĞIM
ZAMANLARDA KENDİMİ
KÖTÜ HİSSEDERİM.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ KONTROLÜ İÇİN;

*ETKİNLİKLER PLANLAYIN

*SPOR YAPIN

*YENİ SOSYAL BECERİLER KAZANIN

*TEKNOLOJİ KULLANIMINI TAM ZİT
SAATLERE VE MEKANLARA KAYDIRIN

*TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA
İLGİLİ HEDEFLER BELİRLEYİN

*ÇOK KULLANILAN BELLİ
DURUMLARDAN UZAK DURUN

*HATIRLATICI KARTLAR KULLANIN

*KİŞİSEL DEFTER OLUŞTURUN

*BAĞIMLI OLUNAN TEKNOLOJİK
CİHAZI AİLECE KULLANIN

*UZMANLARDAN YARDIM İSTEYİN

