

## Teknoloji bağımlılığına dur diyecek 7 öneri

Teknoloji, hızlı bir şekilde bilgiye ulaşmaya imkan vermesi, birçok alana dair sunduğu çözümler ve insanlara zaman kazandırması dolayısıyla iş ve özel hayatımızdaki önemini her geçen gün artırıyor. Ancak teknolojiye yönelik aşırı bağımlılık, her yaş gurubunda görülen bir tehlike olması dolayısıyla çağımızın en büyük sorunlarının başında gelirken, uzun vadede hem psikolojik hem de fiziksel sorunları da beraberinde getiriyor. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, iş ve özel hayatı kolaylaştıran teknolojiye aşırı bağımlılığın önüne geçecek noktaları paylaştı.

### Belirtilere dikkat

İnternette, farkından olarak veya olmayarak çok fazla zaman harcamak, gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak, bilgisayardan, telefondan uzak kalındığı zaman boşluktaymış gibi hissetmek, uyku bozuklukları, sadece dijital dünyadan zevk almak, sosyal çevreden uzaklaşmak gibi birçok neden teknoloji bağımlılığının belirtileri arasında yer alıyor. Birey, bu belirtilerden bir ya da birkaçına sahipse, teknoloji detoksu yapmalıdır. Eğer halen belirtiler devam ediyorsa bir uzmandan yardım alınmalıdır.

### Teknoloji detoksu yapın

Teknolojinin günümüzde sağladığı faydaların fazla olması bizleri bu dönemde teknolojiye yönlendiriyor. Bu durumun önüne geçmek için teknolojik cihazlara ayırdığınız zamanı iyi planlayın. Günün büyük bir kısmını onlarla harcamayın. Bilgisayar ve telefonla birlikte yürüyen işiniz varsa akşamları eve geldiğinizde bu cihazlardan uzak durarak beyninizi dinlendirin. Hobilerinize ağırlık verin. İşten geri kalan vakitlerinizi aktiviteler yaparak geçirin. Mümkün olduğu kadar ailenizle ve sevdiklerinizle sosyalleşin.

### Yasaklamayın, sınırlama getirin

Yetişkinlerde olduğu kadar çocuklarda da teknolojiye olan bağımlılık hem sosyal hem de okul hayatlarını olumsuz etkiliyor. Çocuklarda teknoloji bağımlılığına yönelik psikolojik ve fiziksel değişimler söz konusu ise interneti yasaklamayın. Çözüm; tamamen yasaklamak yerine, sınırlama getirilmesi ve çocuğun kendisine ayrılan zaman dilimine riayet etmesini sağlamak olmalıdır. Diğer bir deyişle, yalnızca kontrollü olmayı öğretin.

### Bildirimleri kapatın

Telefona ya da bilgisayara düşen bildirimler sürekli olarak telefona bakılmasına neden olmaktadır. Bu durum ise endişe duygularını ve zamanı yönetememe gibi sorunları beraberinde getirmektedir. Kısacası bildirimleri kapatmak, elinizdeki görevlere odaklanmanızı, özel hayata veya işe dair performansı olumlu etkilemektedir.

### Öncelikleri unutmayın

Dijital ortam, çok hareketli ve renklidir. Eğlence, sosyalleşme ve oyun gibi birçok faktörü aynı anda sunan dijital ortama bağımlılık bir süre sonra hem çocuklarda hem de bireylerde obezite, ruh halinde gerginlik, fiziksel ağrılar gibi birçok olumsuzluğu beraberinde getirmektedir. Bu durumun önüne geçmek için en iyi yöntem, dijital kullanımın hem sosyal hem de fiziksel hayatı etkileyecek bir unsur olmaması gerektiğinin bilincinde olmaktır. Spor, sosyalleşme, uyku, aile veya arkadaşlarla geçilen zamanın hayatın öncelikleri olduğu unutulmamalıdır.

### Oyun bağımlılığına dikkat

Çocukların veya yetişkinlerin gerçek hayattan kaçma isteği, yaşadıkları ortamdaki uzaklaşma düşüncesi, onları bilgisayar ve sanal oyun dünyasına yöneltmektedir. Sosyal ve sanal medya oyunları, insanların iletişim kurma



biçimlerini değiştirdiği gibi tüketim alışkanlıklarını da değiştirmektedir. Bu durumun önüne geçmek için yine detoks yapılması, ekran süresinin düşürülmesi, sosyalleşme süresinin uzatılması önerilmektedir.

### **Uzmanından yardım alın**

Teknoloji bağımlılığından kurtulmak için hayat tarzında değişiklikler yapılmalıdır. Ancak internet ve teknoloji kullanımı konusunda atılan adımlara rağmen, teknoloji ile geçirilen vakit, özel ve iş hayatını olumsuz etkilemeye devam ediyorsa mutlaka uzmanından yardım alınmalıdır.

### **GENERALI HAKKINDA**

En büyük global sigorta ve varlık yönetimi sağlayıcılarından biri olan Generali, 1831'de kuruldu. Grup, 2021'de 75,8 milyar Euro'nun üzerinde toplam prim geliri ile dünyanın 50 ülkesinde faaliyet gösteriyor. 67 milyon müşteriye hizmet veren ve yaklaşık 75.000 çalışanı bulunan Grup, Avrupa'da lider konumda yer alırken, Asya ve Latin Amerika'da yükselen bir varlığa sahip. Generali'nin amacı, benzersiz dağıtım ağı sayesinde yenilikçi ve kişiye özel çözümler sunarak müşterilerinin yaşam boyu ortağı olmak. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet gösteriyor.