

"YENİ BİR RAHATSIZLIĞIN ŞAFAĞI"

1994'ten bu yana çocuklara konulan ruhsal ve fiziksel hastalık tanılarında patlama yaşandı.

Maalesef çocukların psikososyal ve sinir sistemi gelişimlerini etkileyen sorunlardaki bu artış, gündelik hayatta elektronik ekranlı cihazlara maruz kalma oranının artmasıyla paralellik gösteriyor.

Ekran karşısında geçirilen zamanın etkileri karmaşık ve çeşitli olduğundan bunu bir sendrom olarak somutlaştırmak mümkündür. **Elektronik Ekran Sendromu (EES)** dediğim bu sendromun önemli bir özelliği de psikiyatrik bir rahatsızlık olmasa bile varmış gibi görünmesine yol açabilmesi ya da altta yatan bir rahatsızlığı daha da kötüleştirebilmesidir.



SENDROMU ŞÖYLE DÜŞÜNEBİLİRSİNİZ:

Elektronik cihazlar özünde uyuşturucu maddelerden pek farklı olmayan bir uyarandır. Elektronik ekranlı bir cihaz vücudu yüksek uyarılma ve odaklanma durumuna sokar ve bu durumu bir "çöküş" takip eder. Sinir sisteminin bu şekilde aşını uyarılması, diğer uyarıların da sebep olabildiği gibi kimyasal, hormonal ve uykuya ilgili rahatsızlıklara yol açabilir.

Ayrıca uyuşturucu kullanımı, kullanıcıyı uyuşturucu vücuttan tamamen atıldıktan sonra bile etkileyebiliyorsa, elektronik cihazların kullanımı da sorumlu cihaz kullanıldıktan çok sonra bile merkezi sinir sistemini etkileyebilir.

İLETİŞİM



0531 707 10 79



nerminahmethasogluortaokulu@gmail.com



<https://nerminahmethasogluortaokulu.meb.k12.tr>



Osmangazi Mah, Polat Cad.
Duygu Sk. No:20



NERMİN
AHMET
HASOĞLU
ORTAOKULU

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



GÜLİZAR BOSTANCI
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



<https://nerminahmethasogluortaokulu.meb.k12.tr>

VÜCUT SAATİNİN DENGESİNİN BOZULMASI

Hem doğal hem de yapay ışık beyne bilgi vererek vücudun uyku-uyanıklık ve hormon döngülerini içeren biyolojik ritmini etkiler.

Bu ışık, uyku sinyali veren melatonin hormonunu baskılar ve doğal biyolojik ritimlerin bozulmasına neden olur. Buna ek olarak ekranlardan yayılan ışıklar, genellikle mavi tonları bakımından zengin olmaları sebebiyle daha da yıkıcıdır çünkü mavi ışık gün ışığını taklit eder.

Melatoninin baskılanmasının yanı sıra, gece vakti ışığa maruz kalmak büyüme hormonunda azalma gibi başka hormonal sorunlara da yol açar.

Araştırmalar, ekran kullanımının uykunun başlangıcını geciktirdiğini, "temizlik yapmamız" ve öğrenmeyi sağlamlaştırmamız için gerekli olan REM uykusunu baskıladığını gösteriyor.

2010'da JFK Tıp Merkezi'nde yapılan bir uyku araştırmasına göre, gece vakti elektronik ekranlı cihazlara maruz kalan çocukların yarısından fazlası uyku sorunları yaşamakla kalmadı, gündüz vakti de ruh hâliyle ilgili ve bilişsel sorunlar yaşadı. Başka araştırmalara göre gece vakti elektronik cihazlardan yayılan ışığa maruz kalmakla depresyon ve intihara yatkınlık arasında bağlantı olduğunu buldu.



ÖDÜL VE BAĞIMLILIK İLİŞKİSİ

Beyin görüntüleme araştırmaları, çok fazla oyun oynayan (ya da yalnızca oyun oynama arzusu duyan) kişilere bilgisayar oyunları ile ilgili görüntüler gösterildiğinde, beyinlerinde uyuşturucu bağımlılarının beyinlerindekiyle aynı yerlerin "yandığını" gösteriyor.

Diğer beyin görüntüleme araştırmalarıysa video oyunu oynamanın, uyuşturucu bağımlılığı gibi durumlarda aktif hâle gelen ödül merkezleriyle bağlantılı beyin kimyasalı dopaminin, yüksek miktarda salınmasına yol açtığını gösteriyor. Peki, ortada zehirli bir "madde" olmadan bütün bunlar nasıl gerçekleşebilir? Video oyunu ve internet kullanımı bir uyarılma bağımlılığı olarak değerlendirilebilir. Yani kullanıcı yüksek uyarılma seviyesine bağımlı hâle gelir ve bu hisse yeniden ulaşmak ya da hissi kaybetmemek için daha çok uyarılmaya ihtiyaç duyar.

Yani sürekli uyarılma ve elektronik cihazların etkisiyle ödül merkezlerinin aktif hale getirilmesi beyni yalnızca teknoloji bağımlılıklarına değil başka bağımlılıklara da programlayabilir.



- Yatak odalarını ekranlardan arındırın.
- Ortak kullanım alanı oluşturun.
- Ekransız zamanlar ve bölgeler belirleyin
- Dediğinizi yapın :Ebeveynlerin kendi ekran kullanımlarını yeterince iyi yönetememeleri durumunda çocuğun ekran kullanımını yönetmenin neredeyse imkansız olduğunu hatırlatmakta fayda var.
- Yeşillik doğa ve gün ışığı: Sayısız araştırma, yeşil ortamın hem anında hem de zaman içinde stres düzeylerini azaltarak zihinsel sağlığı ve öğrenme kapasitesini artırdığını ortaya çıkarmıştır.
- Ailecek ekransız aktiviteler ve etkinler yapın..
- Derin uyku ve temiz beslenme: Temiz ve doğal beslenmek de beyin ekran kaynaklı oluşan iltihapla savaşması için ihtiyaç duyduğu antioksidanları sağlar.
- Bağ kurmak: Erken yaşlardan itibaren sağlıklı bir şekilde yetiştirilen çocukların düzgün yetiştirilmeyen veya ihmal edilen çocuklardan daha büyük beyinlere sahip olduğunu kanıtlamıştır

PEKİ, EKRANLARDAN NASIL UZAKLAŞABİLİRİZ?