



**BİLİNÇLİ**

**TEKNOLOJİ**

**KULLANIMI**



# İNTERNETTE FAZLA ZAMAN GEÇİRME!

SAĞLIĞINDAN OLMA!

BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMI ÇEŞİTLİ SAĞLIK SORUNLARINA YOL AÇABİLİR.



**Obezite**



**Bel ve Boyun  
ağrıları**



**Kamburluk**

**BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMI ÇEŞİTLİ SAĞLIK SORUNLARINA YOL AÇABİLİR.**



**Göz sağlığı  
problemleri**



**Uyku Problemleri**



**Dikkat Eksikliği**

**BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMI ÇEŞİTLİ SAĞLIK SORUNLARINA YOL AÇABİLİR.**



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

## HATIRLATICI KARTLAR KULLANMAK

Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettirdiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.





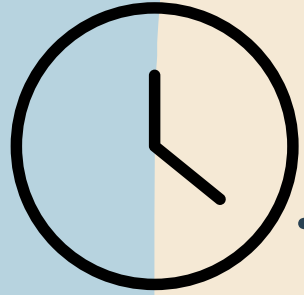
## **HEDEFLER KOYMAK**

**Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.**



## **DIŞ DURDURUCULAR KULLANMAK**

**Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.**

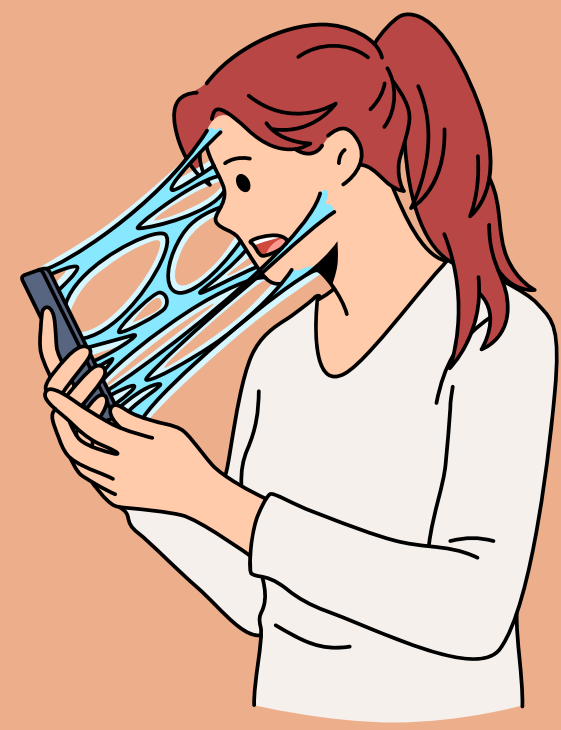


## Teknoloji

kullanımını tam zıt  
saatlere kaydırmak

Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı mekânlar ve zamanlar bağımlılığa sebep olacak kadar uzun kullanıma müsait olduğu için bağımlılık oluşmuştur. Bu anlamda teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Mesela bir kişi en çok akşamları teknoloji kullanıyorsa sabah kullanmaya, odasında kullanıyorsa herkesin olduğu bir zamanda oturma odasında kullanmaya başlayabilir.





BAĞIMLI OLMA,  
BİLİNÇLİ OL!

