

# Sağlıklı Ekran Kullanımı İçin İpucu

## 1 Telefonunun senin için çalışmasını sağla

Burada sözü edilen uygulama ve ayarlarla odaklanma ve huzur sağlarsın.

**Telefonuna limitler koy.** Ekran Süresi (iPhone) veya Dijital Sağlık (Android) aracılığıyla zamanını tam olarak nasıl harcadığını görebilirsin. Belirli bir uygulamayı daha az kullanmak istiyorsan bu uygulama için günlük bir zaman limiti belirle. Süre dolduğunda bir bildirim alırsın ya da uygulama kilitletir.

**Bildirimleri kapat.** Anlık bildirimler, sen istemesen de sürekli dikkatini dağıtır. Uygulamalarını eleştirel bir gözle tek tek incele: Hangi bildirimler gerçekten önemli, hangileri hemen kapatılabilir?

**Yatak odanı ekransız bir alan hâline getir.** Uyumadan önce telefonu başka bir odaya bırakmak, hem yatmadan hemen önce scroll etmeye devam etmeni hem de sabah kalkar kalkmaz mesajlarını kontrol etmeni önler.

## 2 Hangi kullanım bana uygun?

Telefonunla ilişkini sen belirlersin. Sana neyin iyi geldiğini keşfet.

**Uygulamalarını temizle.** Hangi uygulamaları kullanıp hangilerini kullanmadığın konusunda kendine karşı dürüst ol. Hangi uygulamalar seni gerçekten mutlu ediyor? Hangileri sana hiçbir şey katmıyor? Daha az uygulamalar olursa, uygulamalar daha zor aklını çeler.

**Kendine ve başkalarına kurallar koy.** Birlikte yaşadığın insanlarla nerede ve ne zaman ekran kullanıp kullanmayacağını konuş. Yemek sırasında telefon yok, belirli bir saatten sonra ekran yok ya da her akşam scrollen yapmak yerine kitap okumak gibi faaliyetler düşünebilirsin. Bu kuralları tamamen kendi ihtiyaçlarına göre şekillendirebilirsin.

**Mesajları uygun olduğunda cevapla.** Bir mesaj geldiğinde hemen yanıtlamak zorunda değilsin. Bunu örneğin sabah ve öğleden sonranın son saatleriyle sınırlandırabilirsin. Bu davranış tarzı, üzerindeki her zaman ulaşılabilir olma baskısını azaltır.

## 3 Eleştirel ve bilinçli kal.

Uygulamaların nasıl çalıştığını bilirsen onları akıllıca kullanabilirsin. Böylece kontrolü elinde tutarsın.

Sosyal medya, yayın hizmetleri ve yapay zeka araçları dikkatini mümkün olduğunca uzun süre tutacak şekilde tasarlanmıştır. Algoritmalar neyi görüp neyi görmeyeceğini belirler. Kendine düzenli olarak şunu sor: Bunu ben mi seçiyorum, yoksa aklımın çelimesine izin mi veriyorum? Ve bunu gerçekten istiyor muyum?

İşleri basit tut. En fazla tatmini bir seferde tek bir şey yapmak verir. Telefona bakmadan izlenen bir film ya da yapılan bir sohbetten, sana çok daha fazla şey katar.