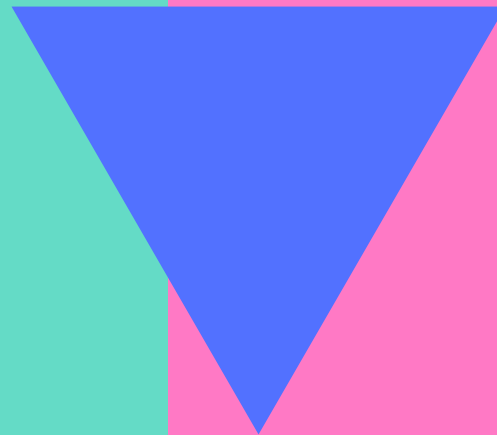
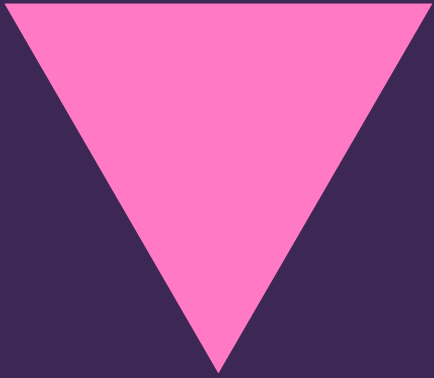


▲

# DIJITAL DETOKS



# Dijital Bağımlılık Nedir?

Telefon, bilgisayar ve tabletle internete bağlanamadığın zaman kızgınlık, sıkıntı ve huzursuzluk gibi duygular hissetmeye denir. Eğer sürekli bildirimleri kontrol ediyorsan, telefonla uyuyup uyanıyorsan, sosyal medyada uzun vakitler harcıyorsan, dijital bağımlılık başlamış ve dijital detoks zamanınız gelmiş demektir.



## Detoks Nedir?

Arınma ve temizlenme demektir. Vücudumuz her gün nefes alma ve terleme gibi yollarla kendini temizler. Doğru detoks vücudun temizlenmesine ve sağlıklı olmasına katkı sağlar.



## Dijital Detoks Nedir?

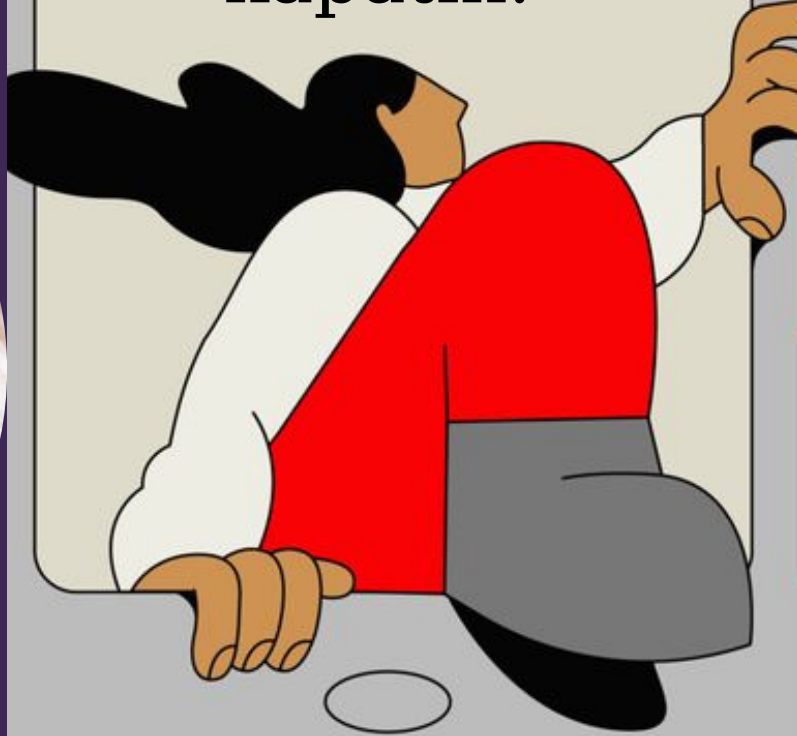
Telefon, bilgisayar ve sosyal medya platformları gibi dijital cihazları kullanmaktan bir süreliğine kaçınmak demektir.

# Nasıl Yapılır?

Öncelikle size uygun zaman aralığını belirleyin, örneğin pazar günleri.

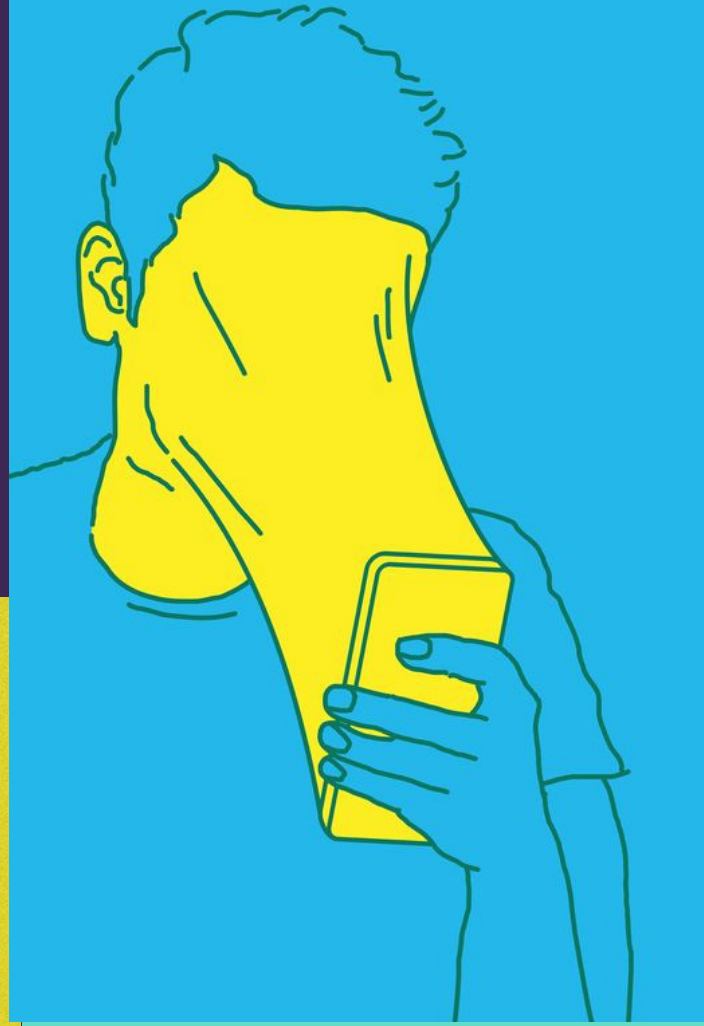


Sosyal medyadan gelen bildirimleri kapatın.



İşlerinizi planlamak için kağıt ve kalem kullanın.

Yapmaktan keyif aldığınız aktiviteleri sıralayın (kitap okumak gibi).



Sizi saatlerce telefonda tutan oyunları silebilirsiniz.

Detoks süresi boyunca telefona bakmamaya özen gösterin, gerekirse uçak moduna alarak müzik dinlemeye devam edebilirsiniz.



Yemek masasına  
telefonla  
oturmamaya özen  
gösterin.



Dijital  
araçlarınızı evde  
bırakmaya  
çalışın.

Telefonda geçirdiğiniz  
süreyi kısıtlamaya  
yarayan uygulamalar  
kullanın. Örneğin  
Mute, Moment,  
Offtime gibi  
uygulamaları tercih  
edebilirsiniz.

