

DİJİTAL DÜNYADA BEYNİNİZİ KORUYUN!

"Beyin Çürümesi" Nedir?

Aşırı ekran kullanımı ve sosyal medyanın gereksiz tüketimi sonucunda yaşanan zihinsel yorgunluk ve bilişsel gerilemedir. Uzun süreli sosyal medya kullanımı, zombi kaydırma (boş boş içerik tüketme) veya kötü haber bağımlılığı, motivasyon kaybına, odaklanma zorluğuna ve depresif ruh hallerine neden olabilir.



Beyninize Zarar Veren Alışkanlıklar:

- **Zombi Kaydırma:** Hiçbir amaç olmadan saatlerce sosyal medyada dolaşmak
- **Felaket Kaydırması:** Sürekli olumsuz haberleri takip etmek
- **Sosyal Medya Bağımlılığı:** Bildirimlere ve beğenilere aşırı odaklanmak

Beyin Çürümesinin Belirtileri:

- 📱 Sürekli telefon veya ekran kullanma isteği.
 - 🧠 Zihinsel bulanıklık ve dikkati toplamakta zorluk.
 - 🕒 Zamanın nasıl geçtiğini fark edememe.
 - 😞 Huzursuzluk, kaygı ve olumsuz düşünceler.
 - 😞 Kendini başkalarıyla kıyaslama ve yetersiz hissetme.
-





Beyninizi Korumak İçin Öneriler:

Ekran Süresine Sınır Koyun:

Her gün telefon ve sosyal medya kullanımını kısıtlayın. Örneğin, telefonunuzu yatmadan 1 saat önce kullanmayı bırakın. Zaman takip programları kullanın.

İçeriklerinizi Düzenleyin:

Sizi olumsuz etkileyen hesapları takipten çıkın. İlham veren ve pozitif içeriklere yönelin.

Dijital Olmayan Hobiler Edinin:

Kitap okuyun, spor yapın, doğada vakit geçirin veya yeni bir beceri öğrenin.

Gerçek Bağlantılar Kurun:


Arkadaşlarınız ve ailenizle yüz yüze vakit geçirin.

Dikkat Dağıtıcıları Azaltın:

Bildirimlerinizi kapatın ve sosyal medya uygulamalarını daha az erişilebilir hale getirin. Ana ekranınızı sadeleştirin.

UNUTMAYIN:

GERÇEK DÜNYA, EKРАНLARIN ÖTESİNDE! BEYNİNİZİ
YORMAYIN, ZİHİNSEL SAĞLIĞINIZI KORUYUN.

 KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN. DİNLENMEYİ VE ÇEVİRİM
DIŞI KALMAYI UNUTMAYIN! DÜNYADA OLUP BİTEN HER
ŞEYİ BİLMEK ZORUNDA DEĞİLSİNİZ.

NOT: “Beyin çürümesi (Brain Rot)” Oxford Sözlüğünün yılın kelimesi olarak seçtiği ve tanımladığı bir kavram olarak ele alınmıştır.