

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

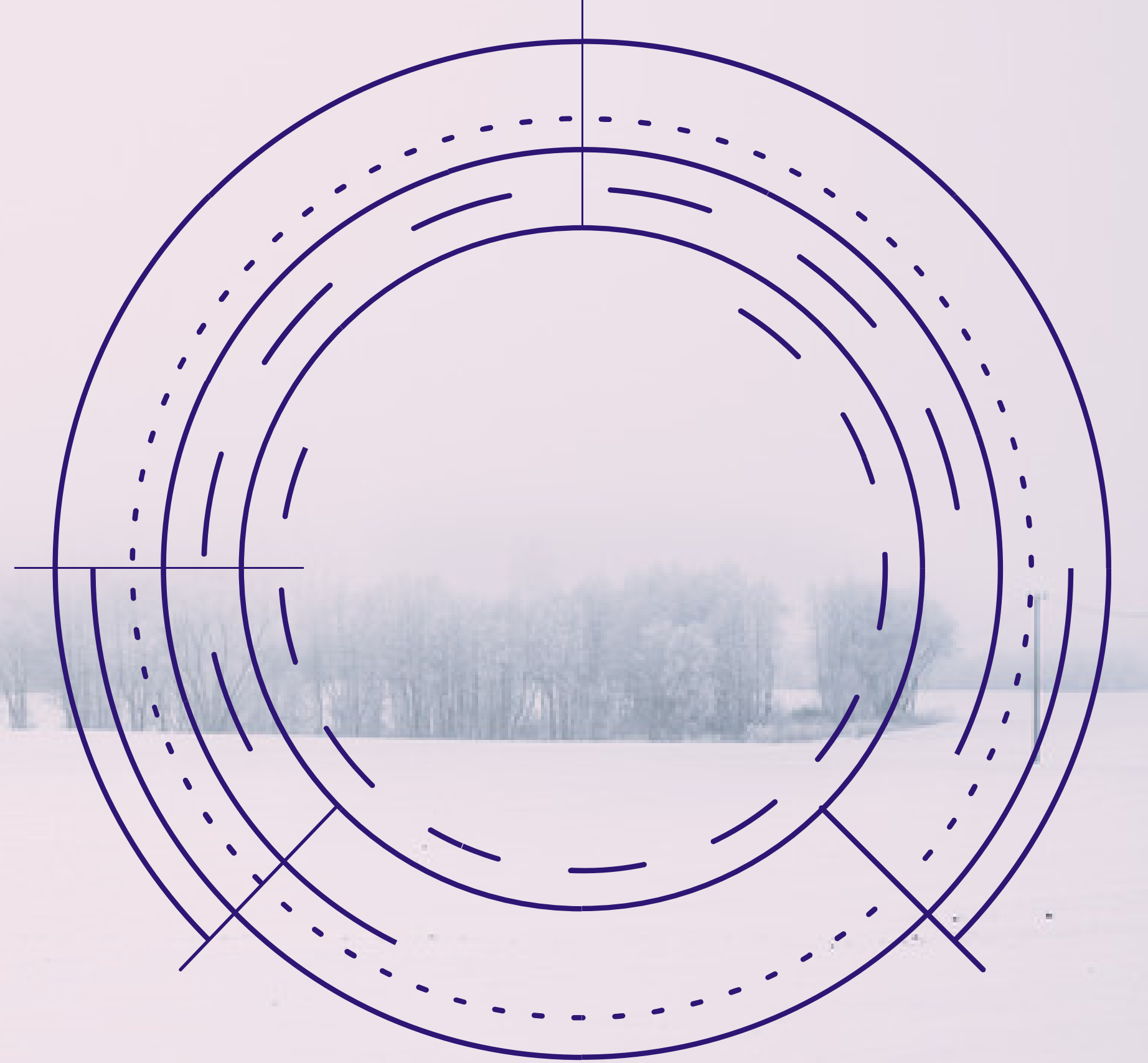


# BAĞIMLILIK

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.

## BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
- Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.



|||

|||



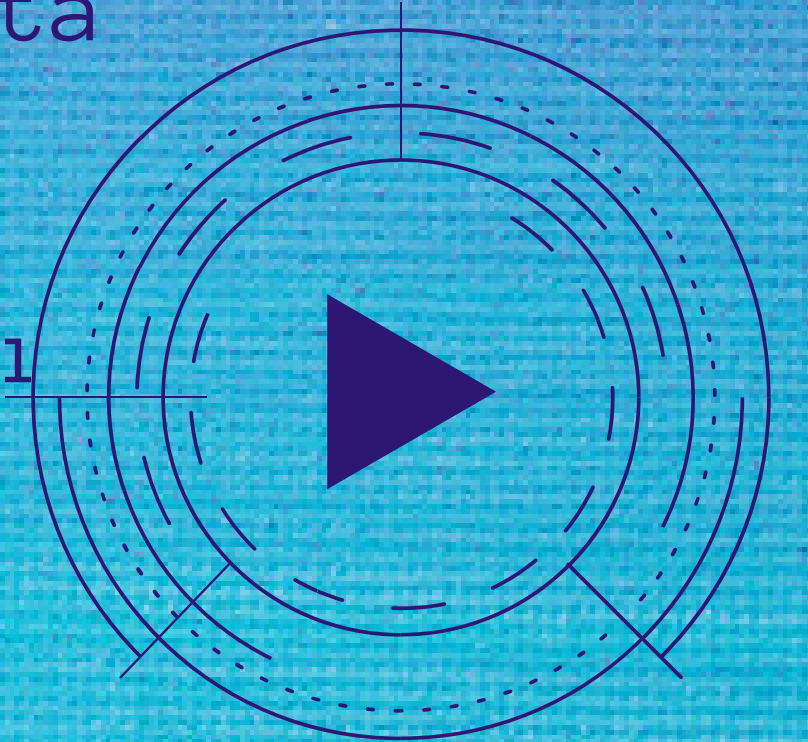
## BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

# BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

TEKNOLOJİNİN İNSANA FAYDALARI SAYISIZDIR. ANCAK KONTROLSÜZCE VE SINIRSIZ KULLANILMASININ ÖZELLİKLE ÇOCUK VE GENÇLERDE; DÜŞÜNCE SÜREÇLERİNDE BOZULMA, SOSYAL GELİŞİMDE GERİLİK, ÖZ GÜVEN DÜŞÜKLÜĞÜ, YÜKSEK SOSYAL KAYGI DÜZEYİ VE SALDIRGANLIK EĞİLİMİ GİBİ ZARARLARI GÖRÜLMÜŞTÜR.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan ocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kriterleri taşıdıklarını gösteriyor.



DİKKAT!  
BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN BİLGİSAYAR BAŞINDA  
GEÇİRDİĞİN ZAMANI AZALT, YENİ SOSYAL BECERİLER EDİN.



KENDİMİ NASIL KORURUM?





# 01



# 02

- KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR

Teknolojinin kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

- DIŞ DURDURUCULARI KULLAN

Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.

- HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA!  
BAĞIMLI KULLANIMIN  
KAYBETTİRDİKLERİNİ VEYA BAĞIMLI  
KULLANIM OLMAZSA  
KAZANILABİLECEKLERİ ANLATAN  
HATIRLATICI KARTLAR FAYDALI  
OLABİLİR.

- BAĞIMLI OLUNAN  
CİHAZI AİLECE  
KULLAN

Birden fazla olan  
cihazları azaltıp  
tek bir cihazı  
ailecek paylaşarak  
kullanmak çözüme  
yardımcı olacaktır.

- SPOR YAP  
Düzenli spor yapmak,  
bağımlılığın tedavi sürecini  
kolaylaştırır.
- YARDIM İSTE  
Bağımlının sorunu saklamayıp  
yardım istemesi, hem desteğin  
hem de tedavi sürecinin devam  
etmesi adına önemlidir