

# MÜCEVHER TOPÇUOĞLU ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsenz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması

Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmazna rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

# SEBEPLERİ NELER OLABİLİR?

**KONTROLSÜZ VE ÖLÇÜSÜZ  
KULLANIMIN NE OLDUĞUNA  
DAİR BİLGİ EKSİKLİĞİ**

**BAĞIMLILIĞIN SONUÇLARINI  
BİLMEMEK VEYA  
ÖNEMSEMEMEK**

**MERAK DUYGUSUNU  
KONTROL EDEMEMEK**

**BAĞIMLI ARKADAŞ  
ÇEVRESİNİN İÇERİSİNDE  
BULUNMAK**

**TEKNOLOJİ ÇÖZÜM  
ÜRETİR,  
BAĞIMLILIK SORUN  
ÜRETİR.**

# SEBEPLERİ NELER OLABİLİR?

**PROBLEMLERİ NASIL ÇÖZECEĞİNİ  
BİLMEMEK VE SORUNLARI ÇÖZMEK  
YERİNE TEKNOLOJİYE YÖNELMEK**

**GERÇEK DÜNYADA  
BAŞARILAMAYAN ŞEYLERİ SANAL  
DÜNYADA ELDE ETMEYE ÇALIŞMAK**

**CAN SIKINTISI VE YAPACAK DAHA  
İYİ BİR ŞEY BULAMAMAK**



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERİ İÇERİR?



## Televizyon

- Telefon
- Tablet
- Bilgisayar oyunları
- Oyun konsolları
- İnternet
- Sosyal medya



Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,

- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli birşeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.



Sosyal medya  
bağımlılık yapar mı?

Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınız ve sorumluluklarınızı aksatmanıza sebep oluyorsa,
- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,

İNTERNETE BAĞLI OL,  
BAĞIMLI OLMA.

# KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM?

## Alternatifler Oluşturun

**Evde/okulda ya da ev/okul dışında  
severek yapabileceğiniz  
alternatifler bulun.  
Bu bir spor ya da hobi çalışmasına  
katılmak da olabilir**

## Ortak Vakitleri Çoğaltın

**Aile olarak geçirdiğiniz ortak  
vakitlerin olmasına ve bu  
vakitlerde herkesin birlikte  
olmasına özen gösterin.**



## Zaman Sınırlaması Şart

**Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı  
başından planlayın.**

## Kendinize Hedefler Koyun!

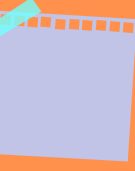
**Teknoloji kullanımınıza makul bir  
zaman sınırlaması koyabilir ve bu  
süreyi yavaş yavaş  
azaltabilirsiniz.**



## Spor Yapın!

**Spor yapmak vücutta biriken  
enerjiyi sağlıklı  
bir şekilde boşaltmayı  
sağlayacağından  
bağımlılığın tedavi sürecini  
kolaylaştırabilecektir.**

## Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!



**Teknolojinin bağımlı kullanımının  
neler kaybettireceğini hatırlatıcı  
kartları evinizin uygun yerlerine  
asabilirsiniz.**

## Gerektiğinde Yardım İsteyin!

**Başta okul rehber öğretmeni  
olmak üzere ihtiyaç  
duyduğunuzda uzman desteği  
alabilirsiniz.**