

MÜCEVHER TOPÇUOĞLU ANADOLU LİSESİ PDR SERVİSİ

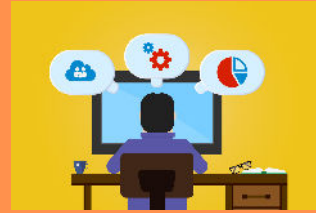
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsz 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 oluşturmalarına 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

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 ÇÖZÜM ÜRETİR,
BAĞIMLILIK SORUN ÜRETİR.**



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?

İNTERNETE BAĞLI OL,
BAĞIMLI OLMA.

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,

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!

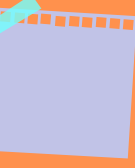
**Teknoloji kullanımınıza makul bir
zaman sınırlaması koyabilir ve bu
süreyi yavaş yavaş
azaltabilirsiniz.**



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.**