

## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Teknoloji bağımlıları  
giderek yalnızlaştırır.



## KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Yeni sosyal beceriler kazanmalı  
ve düzenli spor yapmalısınız.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

YETİŞKİN

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, özgüven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını** gösteriyor.

- 1 Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırmalısınız.
- 2 Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanmalısınız.
- 3 Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemelisiniz.
- 4 Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koymalısınız.
- 5 Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanmalısınız.
- 6 Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlamalısınız.



# BAĞIMLILIK NEDİR?

?

# BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

?

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

## Unutma!

Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

## BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.

## Teknoloji bağımlılığı;

- Bilgi eksikliğinden,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,
- Meraktan,
- Bağımlı arkadaş çevresinden,
- Can sıkıntısından,
- Dışlanma korkusundan,
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmekten,
- Dürtülerini kontrol edememekten,
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- Beğenilmeme korkusundan,
- Karamsarlıktan,
- Hedefsizlikten,
- Özgüven eksikliğinden,
- Hayatı sevmemekten,
- Sosyalleşememekten,
- Kendini tanınamaktan,
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan kaynaklanabilir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

**1 İlk Aşama (Deneyisel Kullanım):**  
Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

**2 İkinci Aşama (Sosyal Kullanım):**  
Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için buraları düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan/sürdüren sebeptir.

**3 Üçüncü Aşama (Amaca Dönük Kullanım):**  
Zevk almak, problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler can sıkıntısından kaçmak, problemlerini unutmak amacıyla teknoloji kullanımını tercih edebilir.

**4 Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım):**  
Bu aşamada kullanım başka problemlerden kaynaklanmaz, kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir.

## Dikkat!

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.

