

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Teknoloji bağımlıları
giderek yalnızlaştırır.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Yeni sosyal beceriler kazanmalı
ve düzenli spor yapmalısınız.



TEKNOLOJİ YERİNDE YETERİNCE...

YETİŞKİN

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven 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 başlamak teknoloji bağımlılığından uzaklaştırır.



BAĞIMLILIK NEDİR?

?

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

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



Mustafa Ceceli

Unutma!

Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

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

Teknoloji bağımlılığı;

- Kontrolsüz kullanıma dair bilgi eksikliğinden,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,
- Meraktan,
- Bağımlı arkadaş çevresinden,
- Can sıkıntısından,
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarına uymaktan,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten dolayı
- Dürtülerini kontrol edememekten,
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- Beğenilmeme korkusundan,
- Karamsarlıktan,
- Hedefsizlikten,
- Özgüven eksikliğinden,
- Hayatı sevmemekten,
- Sosyalleşememekten,
- Kendini tanınamaktan ve hayatta neler yapabileceklerini bilmemekten,
- Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan, kaynaklanabilir.

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. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılarak sorunsuz bir dünya yaratırlar.

4

Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım):

Bu aşamada kullanım başka problemlerden kaynaklanmaz, kendisi bir sorun haline gelmiştir.



Burcu Çetinkaya

Dikkat!

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

