# BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

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

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

**YETİŞKİN**

### DEĞİŞTİR! 1 PAYLAŞ! 2

##### 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,
* Saldırganlık eğilimi

gibi zararları görülmüştür.

Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırabilirsiniz.

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

### GEREKTİĞİNDE 3

YARDIM İSTE!

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

# NELER YAPMALIYIZ?

### KULLANIM 4

##### Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;

* Yalnızlaştığını,
* Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını,
* Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu

sorunları yaşadıklarını gösteriyor.

SPOR YAP! 5

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.

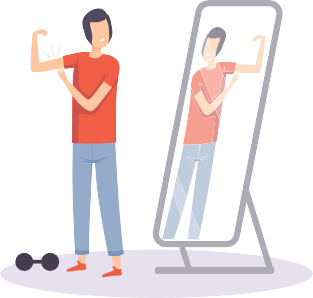
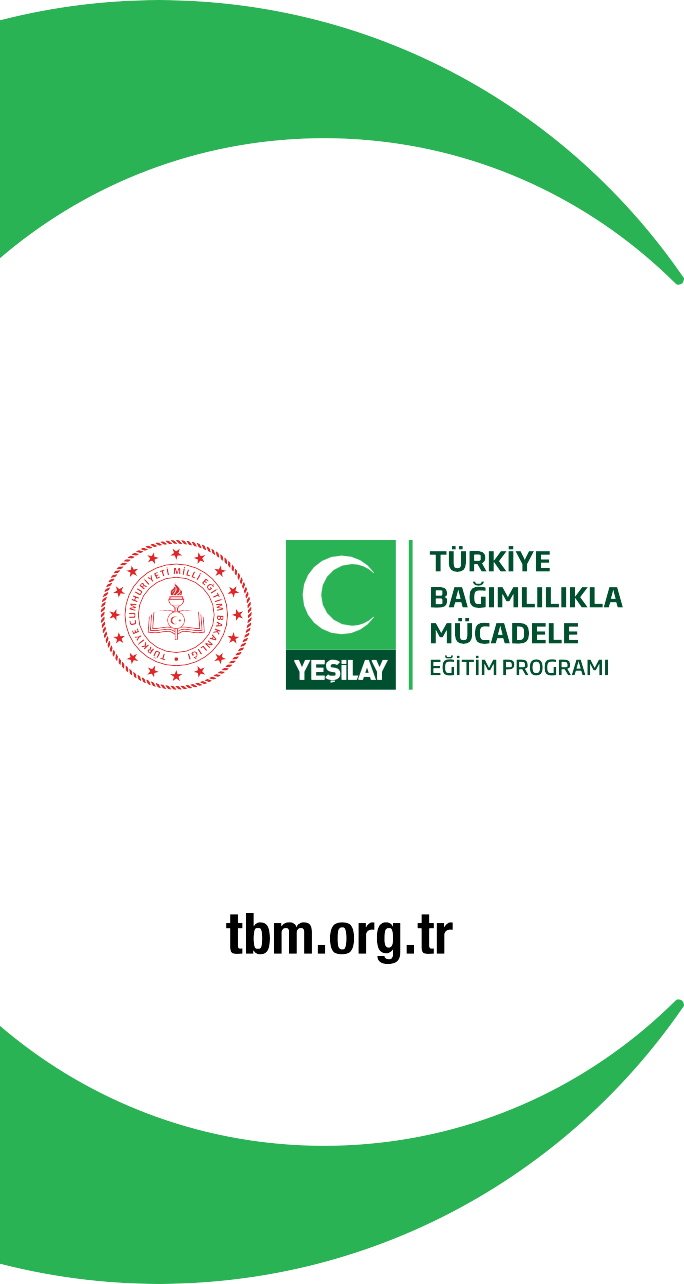
### SÜRENİ BELİRLE!

Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.

### KENDİNE VAKİT AYIR!

6

Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.



# BAĞIMLILIK NEDİR?

### 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.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Teknolojİ Bağımlılığının Oluşma Nedenlerİ

* Bilgi eksikliği
* Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
* Merak
* Bağımlı arkadaş çevresi
* Can sıkıntısı
* Dışlanma korkusu
* Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
* Dürtülerine karşı koyamamak
* Beğenilmeme korkusu

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Dİkkat!

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

Kontrol kalkar.

Psİkolojİk gelİşİmİ yaralar.

Teknoloji empati duygusunun körelmesine, problem çözmek için şiddetin kullanılmasına,

dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

##### Yalanlar söylenİr.

Kişi, bağımlı olduğu

araç ile geçirdiği

##### Çatışma yaşanır.

Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır.

Bağımlı yardım ve destek almayı kabul etmez.

##### İşlevsellİk bozulur.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Teknolojiyi kullanamadığı vakitlerde

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

* + Özgüven eksikliği
  + Sosyalleşememek
  + Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak

Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Bağımlının hayatı fakİrleşİr.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarısı geriler.

zaman konusunda yalan söyler. Bu durum, kaygı bozukluğuna ve başka sıkıntılara neden olur.

kullandığında ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler, bu yüzden hayatın dışında kalır.

##### Uyku düzenİ

İLK Aşama

ÜÇÜNCÜ

3

Aşama

Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler,

##### Çok vakİt harcanır.

Yoksunluk

Duygu durumu

bozulur.

Bağımlısı olunan araç

## 1DENEYSEL

Kişinin bir site,

can sıkıntısından

Teknolojik aracı

##### sendromu

bozulur. ile daha uzun vakit

## KULLANIM

#### İKİNCİ Aşama

2

SOSYAL

oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

Genellikle bağımlılığı

## AMACA

DÖNÜK KULLANIM

4

kaçmak, zevk almak, problemlerini unutmak amacıyla teknolojiyi kullanmayı tercih eder.

kullanmak hayatın merkezinde yer alır.

Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

##### Beden zarar görür.

Uzun süre teknoloji

##### yaşanır.

Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da

baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler.

geçirmek için uykusuz

kalınır. Bu durum, uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

## Kullanım



başlatan ve sürdüren

sebeptir. Kişi, bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için teknolojiyi düzenli kullanır.

#### DÖRDÜNCÜ

Aşama Bağımlı Kullanım

Teknoloji kullanımı

için artık bir sebebe ihtiyaç yoktur, kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir.

kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

##### Yemek düzenİ bozulur.

Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, televizyon karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz

ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.