

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



TEKNOLOJİYİ ÇOK KULLANDIĞIMIZ  
SAATLERİ DEĞİŞTİRMELİYİZ.



TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ  
HEDEFLER BELİRLEMELİYİZ.



TEKNOLOJİYİ AŞIRI KULLANMAYA İTEN  
DURUMLARDAN UZAK DURMALIYIZ.



TEKNOLOJİDEN UZAK DURMAYI SAĞLAYACAK  
FAALİYETLER PLANLAMALIYIZ.



BAĞIMLILIĞIN ÖNÜNE GEÇMEK İÇİN TEKNOLOJİYİ  
AİLECE KULLANMALIYIZ.



YENİ SOSYAL BECERİLER KAZANMALIYIZ.



## 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?

?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

## Unutma!

Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

## BAĞIMLILIKIN 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.

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

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

## Dikkat!

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

