

## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Teknoloji bağımlıları  
giderek yalnızlaştırır.



## KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Spor yapmak bedeni ve zihni  
rahatlatır.



## TEKNOLOJİYE BAĞIMLI YAŞAMA!

LİSE

❧ 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.

### KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR

Teknolojinin kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

### DIŞ DURDURUCULARI KULLAN

Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.

### HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA

Bağımlı kullanımın kaybettirdiklerini veya bağımlı kullanım olmasa kazanılabilecekleri anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.

### BAĞIMLI OLUNAN CİHAZI AİLECE KULLAN

Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.

### SPOR YAP

Düzenli spor bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

### YARDIM İSTE

Bağımlının sorunu saklamayıp yardım istemesi hem desteğin devamlılığı hem de tedavi sürecini devam ettirebilme adına önemlidir.



# BAĞIMLILIK NEDİR?

?

# NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?



Mustafa Ceceli

## Unutma!

Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.



Burcu Çetinkaya

## Dikkat!

Bağımlılıktan korunmak için bilgisayar başında geçirdiğin zamanı azalt, yeni sosyal beceriler edin.



Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.

## BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
- Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.

1

### İlk Adım (Deneyisel Kullanım):

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

2

### İkinci Adım (Sosyal Kullanım):

Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecrayı düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.

3

### Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım):

Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler boş zamanlarında can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak amacıyla genellikle teknoloji kullanımını tercih eder. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılır, herhangi bir probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur.

4

### Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım):

Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz. Kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir. Kişinin artık teknolojiyi kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur.

