

Teknolojik Bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON



BAĞIMLILIK

Bağımlılıktan Korunmak İçin Öneriler



Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın



Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)



Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?



Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.

Gerekirse uzman yardımı alın.

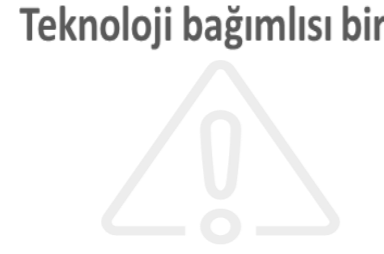
Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde; **Kontrolü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye** başlamasıdır.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.



Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsa ve oyunu bırakmıyorsa bu bir uyarı işareti olabilir.



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Kimler Risk Altında?

Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler,

Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar,

Ders başarıları sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,

Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.

Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,

Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,

Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.

Fazla Cep Telefonu Kullanımı ile Baş Etmek İçin



Cep telefonu kullandığınız zamanları gözlemleyin.



Cep telefonu ile yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.



Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizin bozulmamasını önceleyin.

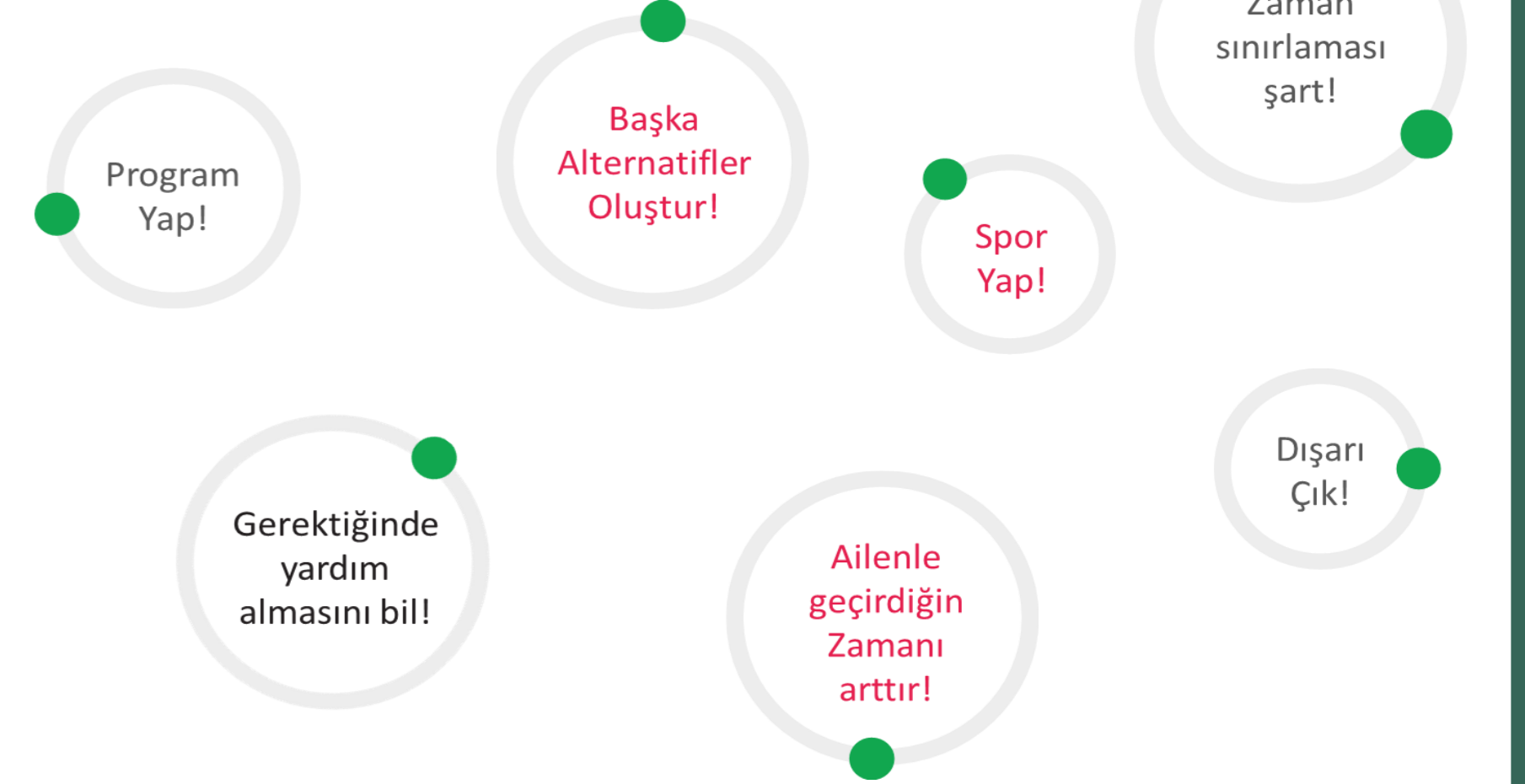


Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

- Spora ve hobilere vakit ayırın.
- Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.
- Ailenizle daha fazla vakit geçirin.
- Mutlaka zaman sınırlaması koyun.
- Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
- Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.
- Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
- Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.



Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin



Konya Selçuklu