|  |
| --- |
|  |
| **TEKNOLOJİYE BAĞIMLI YAŞAMA** |
|  |



**Unutma!**

Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

**BAĞIMLILIK NEDİR?** 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.



**ANTALYA**

**TÜRKİYE ODALAR VE BORSALAR BİRLİĞİ FEN LİSESİ**

Tlf: 0242 5024204

http://tobbfenlis.meb.k12.tr/

|  |
| --- |
|  |
|  |



|  |
| --- |
|  |
| **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**
 |
|  |

**NASIL BAĞIMLI OLUNUR?**

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

1. ***İlk Adım (Deneysel 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

her hangi bir sebebe ihtiyacı yoktur.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

|  |
| --- |
|  |
|  *Aşırı teknoloji kullanımı dil becerilerinde gerilemeye sebep olur.***Dikkat!**Bağımlılıktan korunmak için bilgisayar başında geçirdiğin zamanı azalt, yeni sosyal beceriler edin. |

Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

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

Kontrol kalkar,bağımlı söz konusu teknolojik ürünle planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar

Çatışma yaşanır. Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez

Yalanlar söylenir.

Bağımlı bağımlısı olduğu araç ile nekadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur

Beden zarar görür. Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

**KENDİMİ NASIL KORURUM?**

**BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?**

* **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

Teknoloji bağımlıları giderek yalnızlaşır.

* 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.