

Keşan Rehberlik ve Araştırma Merkezi

SUNU TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



BAĞIMLILIK NEDİR?

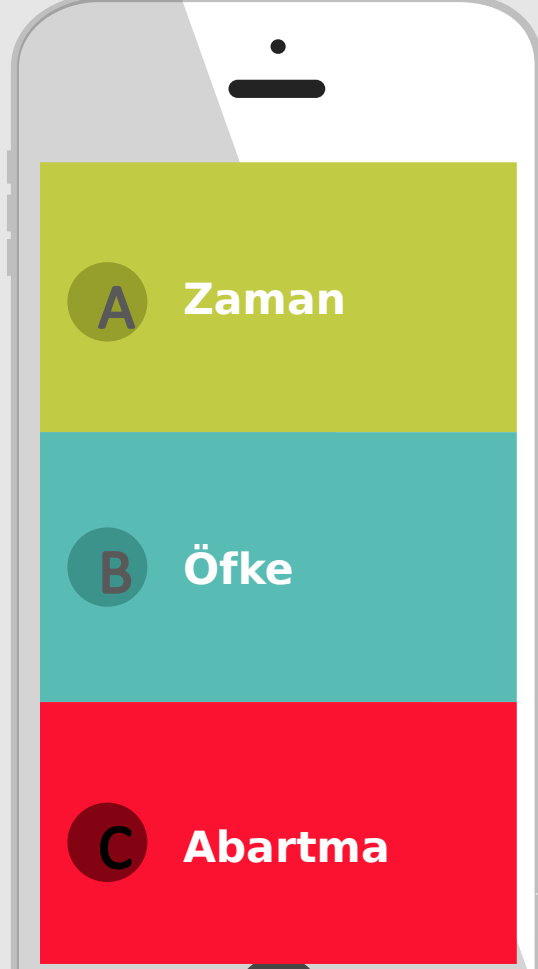
Bağımlılık

Bağımlılık kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hale gelmektir.

Mesela bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir



BELİRTİLERİ NELERDİR?



01

Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek istiyorsanız,



02

İstedığınız kadar kullanamadığınızda sinirleniyorsanız,

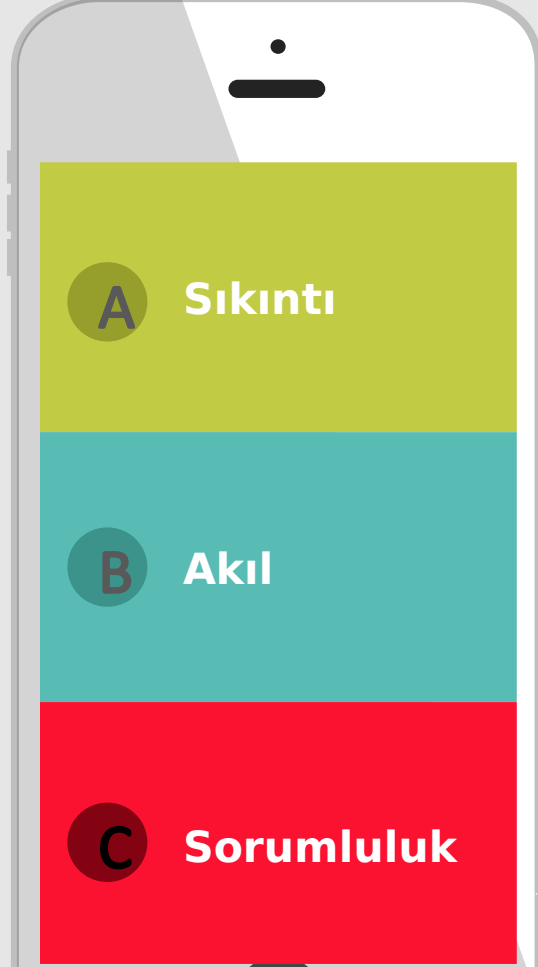


03

Her seferinde planlandığından daha çok kullanıyorsanız,



BELİRTİLERİ NELERDİR?



04

Sebepler olduğu sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam ediyorsanız,



05

Kullanmadığınız zamanlarda bile aklınız ondaysa,



06

Kullandığınız cihazlar nedeniyle sorumluluklarınız aksıyorsa; siz de bir teknoloji bağımlısı adayı olabilirsiniz.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DERKEN?

01
TELEFON

04
BİLGİSAYAR OYUNLARI

02
TELEVİZYON

05
OYUN KONSOLLARI

03
TABLET

06
SOSYAL MEDYA



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMELİK İÇİN?

01

AZALTIN

Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.

03

DÜŞÜNÜN

Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.



02

YENİ FAALİYETLER BULUN

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

04

YARDIM ALIN

Gerekirse uzman yardımı alın.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL İLERLER?

Tolerans Gelişir

Kişi için ilk başlarda bir saat oyun oynamak yeterli olurken ilerleyen günlerde bu süre iki, üç, dört saate çıkar.

Yoksunluk Sendromu Yaşar

Yoksunluk alıştığımız bir şeyden ayrı kaldığımızda onun yokluğunu güçlü bir şekilde hissetmek anlamına gelir.

Kontrol Mekanizması Çalışmaz

Oyun oynadığı süreyi bir türlü kontrol edemez. Mesela “Bir saat sonra kapatacağım.” der, bakmış üç saat geçmiş!

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL İLERLER?

Sağlık Problemleri Başlar

Genellikle yaşlılıkta görülen bazı ağrı ve sızılar vardır ya, işte bunların bir kısmı bağımlı olan gençlerde de ortaya çıkabilir.

Psikolojik Bozukluklar Başlar

Teknoloji bağımlılığı internet vb. ortamlarda kişinin yaşına uygun olmayan, gelişim ve kişiliklerine zarar verecek resim, video ve benzeri içeriklerle karşılaşma riskini artırır.

Sorumluluklarını Aksatmaya başlar

Teknoloji bağımlısı kişi yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL İLERLER?

Zihin Kilitlenir

Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları teknolojiyi kullanamadıkları vakitlerde ne zaman kullanacaklarını ve ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitlerler

Yalan Söylenir

Teknoloji bağımlıları bağımlısı oldukları teknolojik araçla ne kadar zaman geçirdiklerini saklar ve çevrelerine bu konuda yalan söylerler.

Duygudurum Bozular.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kullanımlarından dolayı kendilerini kötü hissederler ve yoğun bir pişmanlık yaşarlar



BAĞIMLILIĞIN SONUÇLARI NELERDİR?

FİZİKSEL SONUÇLARI

Obezite, sırt ve boyun ağrıları karpal tünel sendromu, duruş bozuklukları ve göz kuruluğu v.b.

PSİKOLOJİK SONUÇLARI

Kaygı bozuklukları, şiddete duyarsızlaşma, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir..



SOSYAL SONUÇLARI

Aile, arkadaş ve okul çevresiyle sosyal sorunlar yaşar. Ailesi ve arkadaşlarıyla beraber vakit geçirmek istemez ya da arkadaşlarının çağırdığı faaliyetlere katılmaz.

BİLİŞSEL SONUÇLARI

Dikkat eksikliğinin ortaya çıkmasına veya artmasına neden olabilir.

BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER?



Mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirilmelidir.



Teknolojiyi bağımlı kullanmanın neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER?

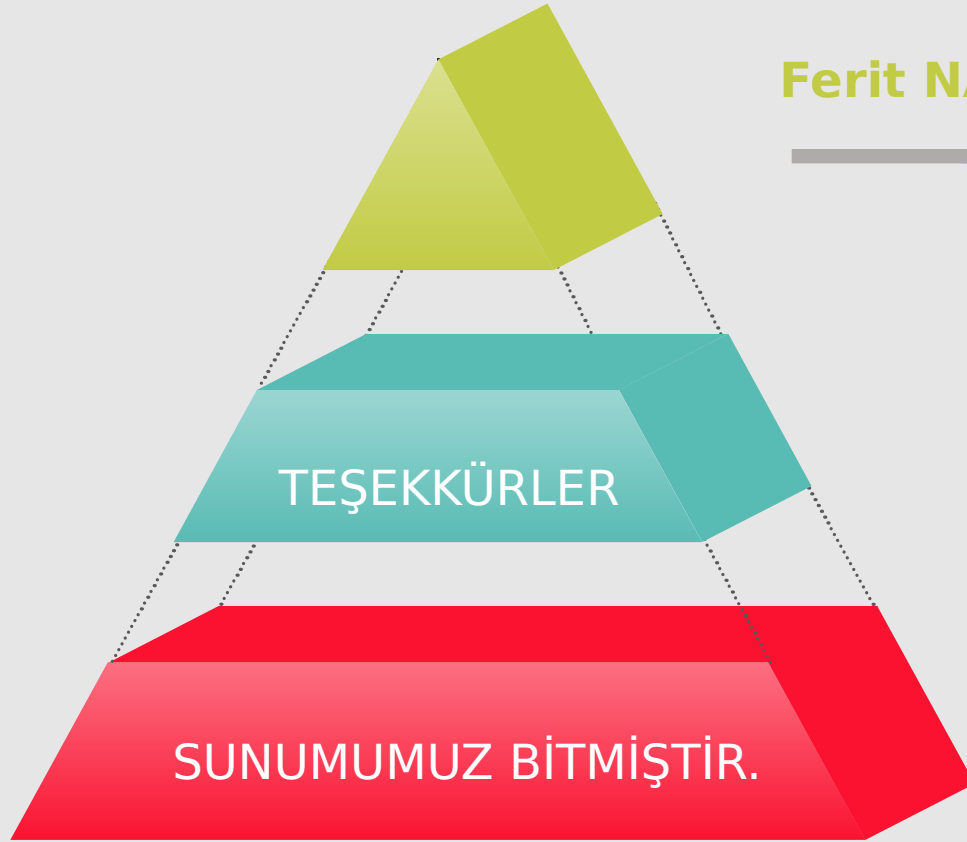


Günlük etkinliklerini planla.
(Teknolojiyi kullanma, ders çalışma, kitap okuma, dinlenme v.b. Saatlerini belirle.)

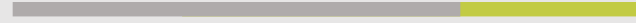


Genellikle televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi çeşitli teknolojik araçları kullanmayı tercih ettiğin saatler vardır. Saatleri değiştir.

SUNUMUMUZ BİTMİŞTİR?



Ferit NAR



Rehber Öğretmen



Keşan Rehberlik ve Araştırma Merkezi

