

## Teknoloji bağımlılığını önlemek için neler yapabiliriz...

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın.
- İnternet kullanmak için yoğun istek duyduğunda deftere yazdıklarından birini yapmasını isteyin.
- Arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- Bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.
- İnternet ve bilgisayar kullanımı konusunda örnek olun.
- Tutarlı ve kararlı davranın.
- Bilişim suçları hakkında bilgi sahibi olun ve çocuklarınızı bilgilendirin.



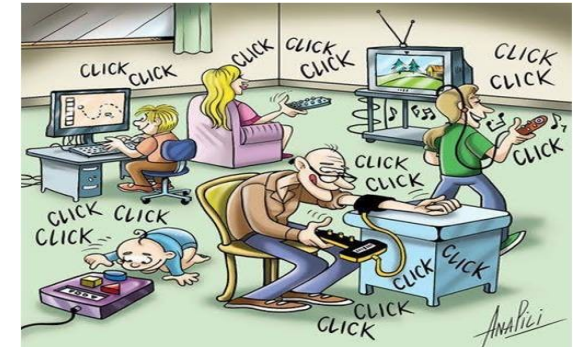
Kaynakça;  
Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı  
[www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)

Muratreis Mah. 227 Sokak No:18  
Hatay Konak / İZMİR  
Telefon: 0 232 2434417  
Fax: 0 232 2441690  
E-mail: [164246@meb.k12.tr](mailto:164246@meb.k12.tr)  
Web: [www.konakram.meb.k12.tr](http://www.konakram.meb.k12.tr)



**KONAK REHBERLİK VE  
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**TEKNOLOJİ  
BAĞIMLILIĞI**



**BAĞIMLILIK;** bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilemez bir istek duymaları halidir. Bu nedenle tüm bağımlılıklar aynı döngü içinde yer alır...

Bu döngü içinde bağımlılık fiziksel ve ruhsal olarak ikiye ayrılmaktadır.

**Fiziksel bağımlılık,** kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir.

**Ruhsal bağımlılık,** kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI** ise diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yaşadığı yoksunluk durumudur.

#### **Teknoloji bağımlılığının belirtilerine baktığımızda...**

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak,
- Çevredekilere ekran karşısında geçirilen zaman hakkında yalan söylemek,
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek,
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek,
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek,
- Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyarken, bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek,
- Bilgisayardan uzak kalındığı zaman gergin ve boşluktaymiş gibi hissetmek,
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak, gibi davranışlarla karşılaşıyoruz.



#### **Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar...**

##### **Fiziksel şikâyetler;**

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik
- 

##### **Sosyal alanda görülen şikâyetler;**

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

#### **Bunları biliyor muyuz?...**

Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmaya göre;

- **Yoksunluk durumu;** bağımlı öğrencilerin %74,5 'inde saptanırken bağımlı olmayanların %10,5 'inde saptanmıştır.
- **İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme;** bağımlı öğrencilerin %38 'inde saptanırken, bağımlı olmayanların %4 'ünde saptanmıştır.
- **İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma;** bağımlı öğrencilerin %33 'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların %4,3 'ünde saptanmıştır.

#### **İnternet bağımlılığında ne yapmamalıyız?..**

- Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri teselli aracı olarak kullanmayın
- Kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmayın.
- Yemek ve çay saatlerini bilgisayar başında geçirmeyin, yemekte ailenize katılın.
- TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.