

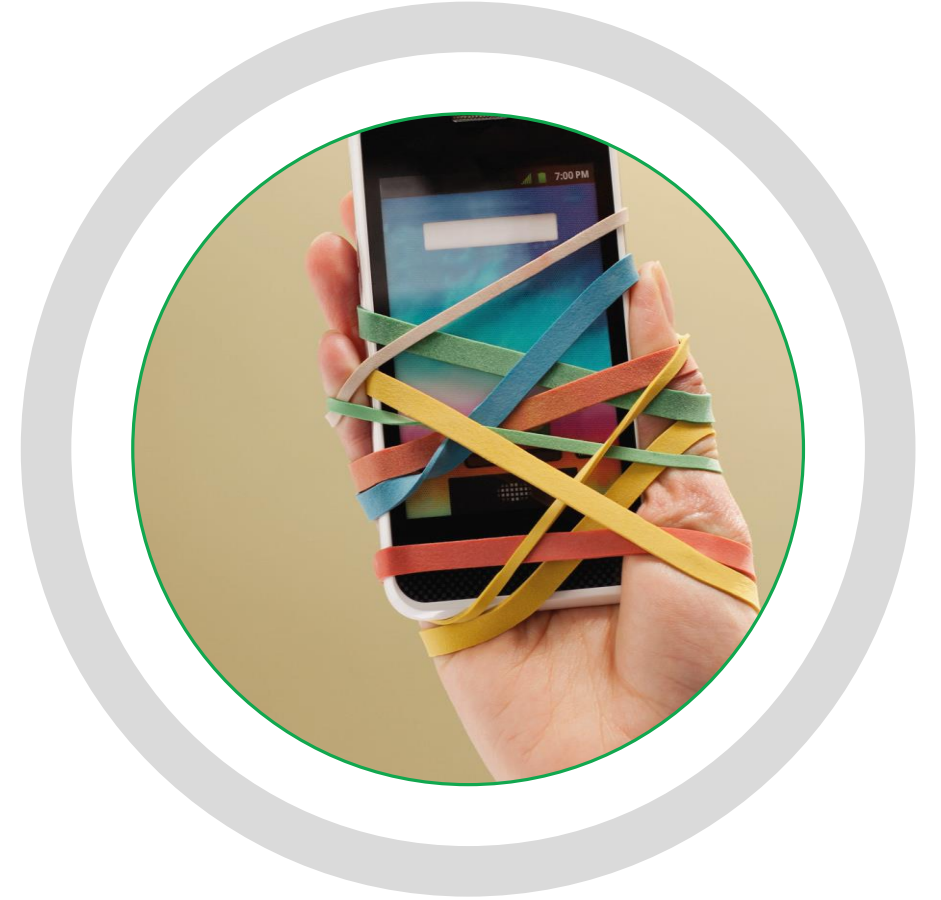
TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



○ Bağımlılık

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



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.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

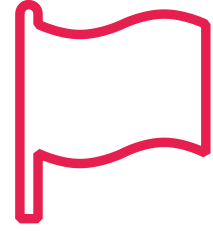
Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.



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



Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

○ Kimler Risk Altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler,
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar,
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,
- **Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.**



○ Kimler Risk Altında?

- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.



Süreç Nasıl Başlar?

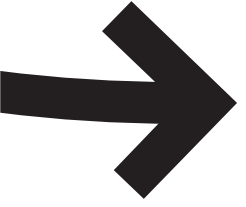
Önce
can sıkıntısıyla
başlar



Can sıkıntısını giderecek
daha aktif, daha verimli ve faydalı
uğraşlar bulamamakla ve
sonunda teknolojik aygıtlarla
baş başa geçirilen zamanla
devam eder.



ve
sonra
...



ilk adım
merakla atılır



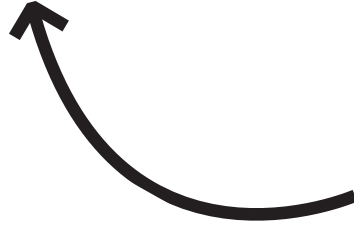
2. adım
sosyal
kullanım



3. adım
eğlenmek yada problemlerden
kaçmak için kullanmak



4. adım
bağımlı kullanım



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hep daha fazlası istenir

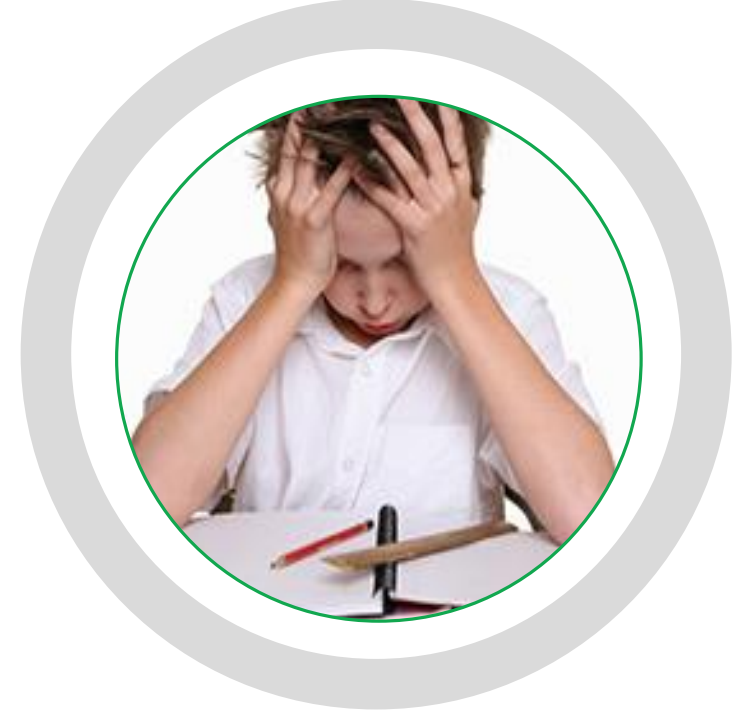
▮ Sabaha kadar oynadım!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı gelir.

Off yaa... Son zil çalsa da eve uçam!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kontrol edemez.

 Sadece 5 dakika daha!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hayatı gitgide fakirleşir.

Canım hiçbir şey istemiyor!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sağlık problemleri başlar.

Ah belim! Bu merdivenleri
kim çıkacak şimdi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı


Kendini kötü hisseder.

Psikolojim bozuldu!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Çevresindekilerle tartışmalar yaşanır.

 Bana karışma!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

Ödev bugüne miydi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Başka bir şey düşünemez hale gelir.

Hele bir bilgisayarına kavuşayım,
dünkü oyunda kaybettiğim
puanları geri almasını
bilirim ben!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Yalan söylemeye başlar.

Yok canım, daha şimdi
oturmuştum başına!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sosyal ilişkileri zarar görür, yalnızlaşır.

 Kendimi çok yalnız hissediyorum!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Uyku düzeni bozulur.



Daha yeni yatmıştık! Ne zaman
sabah oldu?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Ailesinden uzaklaşır, yeme düzeni bozular.

Anne, yemeğimi odamda yesem olur mu?



Teknolojik Bağımlılıklar



**İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA**



**TELEFON
VE TABLET**



**OYUN
KONSOLLARI**



**BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON**

Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekte,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.



Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunları yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız, **oyun bağımlısı olabilirsiniz!**



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.

Cep Telefonu

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız
cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir:

- **Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.**
- **Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.**
- **Uyduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.**
- **Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.**
- **Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.**
- **Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.**
- **Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.**



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. Eđer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizin bozulmamasını önceleyin.



Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Program
Yap!

Başka
Alternatifler
Oluştur!

Spor
Yap!

Zaman
sınırlaması
şart!

Gerektiğinde
yardım
almasını bil!

Ailenle
geçirdiğin
Zamanı
arttır!

Dışarı
Çık!

Bağlan ama
bağımlı olma



Sunumuz sona ermiştir...