

## SOSYAL MEDYADA OLMAK BAĞIMLILIK YAPAR MI?

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa
- Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatmanıza neden oluyorsa
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız; sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan veya bu yönde ilerlemekte olduğunuzdan söz edilebilir.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI NELERDİR?

### YOKSUNLUK

Yoksunluk alıştığımız bir şeyden ayrı kaldığımızda onun yokluğunu güçlü bir şekilde hissetmektir. Kişi bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sınırlı olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

### SAĞLIK PROBLEMLERİ

Teknoloji kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek; boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

### UYKU DÜZENİNDE BOZULMA

Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okulu, işi ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler.

### YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

Teknoloji bağımlıları yemeklerini kullandıkları teknolojik aracın başında yer veya geciktirirler. Ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmedikleri için farklı sağlık sorunları yaşarlar.



# HATAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Yayın No: 4

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERİ İÇERİR?

- Televizyon
- Telefon
- Tablet
- Bilgisayar oyunları
- Oyun konsolları
- İnternet
- Sosyal medya

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/ sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması

**'Sıfır değil, sınırsız değil,  
yeterince teknoloji'**

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

### İlkokul Öğrencileri için;

- Bol resim yapıp kitap okuma.
- Bisiklet sürme, top oynama, düzenli spor yapma
- Arkadaş ve kardeşlerle bol bol oyun oynama
- Aileden bilgisayarı ve tableti az kullanmak için yardım isteme

### Ortaokul Öğrencileri için;

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltma.
- Oyunun yerini doldurma, kullanım azaltıldığında yeni faaliyetlere yönelme (Spor, hobi, vb.)
- Sanal ortamdaki başarı ve saygınlığı gerçek hayattakiyle karşılaştırma

### Lise Öğrencileri için;

- Kullanım yerini ve zamanını değiştirme
- Hatırlatıcı kartlar hazırlama
- Cihazın ailede ortak kullanımı