

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Kullanım saatlerini değiştirerek kendini bağımlılıktan uzak tut.

Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

ORTAKUL

### KULLANIM SÜRENİ BELİRLE

Ailen veya öğretmenlerin yardımıyla her aleti makul kullanım süresi kadar kullanıp sonrasında bir aktivite planla.

### SPOR YAP!

Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır. Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutar.

### DIŞARI ÇIK!

Gerçek hayatta, spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katıl. Bol bol dışarıda oyun oyna.

### GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!

Ailen ve yakın arkadaşlarıyla teknoloji bağımlılığı hakkında konuşup onlardan destek iste.

### DEĞİŞTİR!

Genellikle teknolojik araçları kullanmayı tercih ettiğin saatleri ve teknolojiyi kullandığın mekânı değiştir.

### ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

Bilgisayar başına oturmadan önce ödevlerini mutlaka bitirmiş ol.



# BAĞIMLILIK NEDİR?

?

# NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.



Bağımlılık, kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yapamaz hale gelmektir. Mesela bilgisayarda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.

## BAĞIMLILIK AŞAMALARI

**1** Merak edip bir site, oyun veya uygulamayı kullanmak ilk denemeden sonra kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

### Sosyal kullanım

Bir site, oyun veya uygulamayı, düzenli olarak kullanan arkadaş gruplarına girmek veya grupta kalmak için kullanmaya başlarız. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.

**2**

### Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmak

Canımız sıkıldığında, yalnız hissettiğimizde, ailemizle ya da okulla ilgili problem yaşadığımızda, teknolojiyi kullanarak problemlerden kaçmaya çalışırız.

**3**

**4**

### Bağımlı kullanım

Kişi bu adımda artık oyun oynamak veya bir uygulamayı kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç duymaz ve bütün vaktini oyun oynayarak ya da teknolojiyi kullanarak geçirir.

İnsanlar bağımlılık noktasına adım adım gelirler. Bağımlılığa işaret eden davranışlar görüldüğünde kontrol altına alınması, bağımlılığın önlenmesini sağlayabilir.



# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

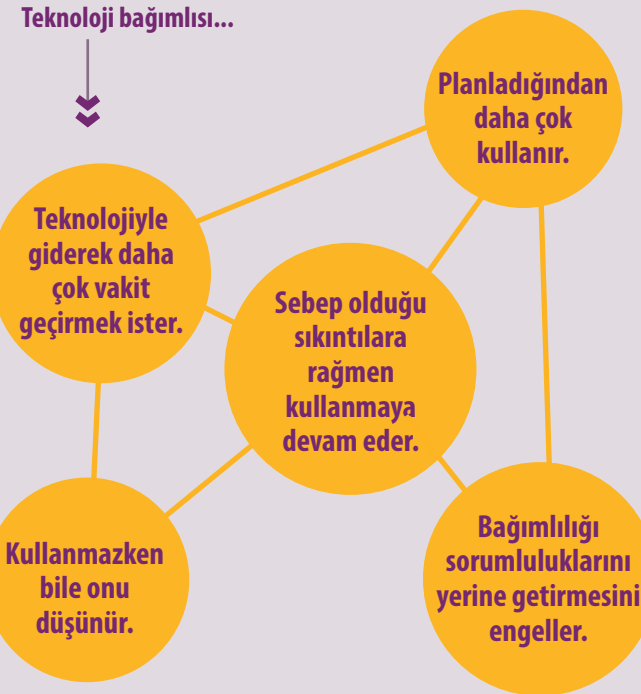
İstediği gibi kullanamadığında sinirli olur.

“

**Bilgisayara biraz ara ver! Dışarı çık!**

Spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katıl.  
Dışarıda bol bol oyun oyna.

”



# BAĞIMLILIK ZARARLARI NELERDİR?

?

Bağımlı olan çocuklar sorumluluklarını unuttur.

## YOKSUNLUK

Yoksunluk, alıştığımız bir şeyden ayrı kaldığımızda onun yokluğunu güçlü bir şekilde hissetmektir. Kişi bağımlı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli 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 özellikle gelişim çağındaki çocuk ve gençlerde boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

## KONTROLDEN ÇIKMA

Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.

## SORUMLULUKLARDA AKSAMA

Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getirmez. Derslerinde, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

## UYKU DÜZENİNDE BOZULMA

Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okul başarısını ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler.

## YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

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