

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Teknoloji bağımlıları
giderek yalnızlaşır.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Yeni sosyal beceriler kazanmalı
ve düzenli spor yapmalısınız.



TEKNOLOJİ YERİNDE YETERİNCE...

YETİŞKİN

❖ Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

❖ Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını** ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını gösteriyor.

- 1 Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırmalısınız.
- 2 Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanmalısınız.
- 3 Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemelisiniz.
- 4 Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koymalısınız.
- 5 Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanmalısınız.
- 6 Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlamak teknoloji bağımlılığından uzaklaştırır.



BAĞIMLILIK NEDİR?

?

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?



Mustafa Ceceli

Unutma!

Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen sürdürülmesi, kontrolün kaybedilmesi,
- Zamanın çoğunluğunun madde veya davranışla geçirilmesi,
- Bunun sorumlulukların önüne geçmesidir.

Teknoloji bağımlılığı;

- Kontrolsüz kullanıma dair bilgi eksikliğinden,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,
- Meraktan,
- Bağımlı arkadaş çevresinden,
- Can sıkıntısından,
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarına uymaktan,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten dolayı teknolojiye yönelmekten,
- Dürtülerini kontrol edememekten,
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- Beğenilmeme korkusundan,
- Karamsarlıktan,
- Hedefsizlikten,
- Özgüven eksikliğinden,
- Hayatı sevmemekten,
- Sosyalleşememekten,
- Kendini tanınamaktan ve hayatta neler yapabileceklerini bilmemekten,
- Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan,
- Kaynaklanabilir.

3

Üçüncü Aşama (Amaca Dönük Kullanım):

Zevk almak, problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler can sıkıntısından kaçmak, problemlerini unutmak amacıyla teknoloji kullanımını tercih edebilir. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılarak sorunsuz bir dünya yaratırlar.

4

Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım):

Bu aşamada kullanım başka problemlerden kaynaklanmaz, kendisi bir sorun haline gelmiştir.



Burcu Çetinkaya

Dikkat!

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.

Kontrol kalkar.

Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Bağımlının hayatı fakirleşir.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarıları geriler.

Çok vakit harcanır.

Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoymayan her şeyden vazgeçilebilir.

Yoksunluk sendromu yaşanır.

Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

Beden zarar görür.

Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

Psikolojik gelişimi yaralar.

Teknoloji empati duygusunun körelmesine, kötülüğün sıradanlaşmasına, problem çözme becerisi olarak şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

Çatışma yaşanır.

Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek kabul etmez.

İşlevsellik bozulur.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Zihin kilitlenir. Teknoloji bağımlıları, teknolojiyi kullanmadıkları vakitlerde kullandıklarında ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitler, böylelikle hayatın dışında kalırlar.

Yalanlar söylenir.

Bağımlı bağımlısı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu kaygı ve başka sıkıntılar doğurur.

Duygu durumu bozulur.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederek.

Uyku düzeni bozulur.

Bağımlı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu uykuyu düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

Yemek düzeni bozulur.

Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, tv karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz ve sağlıklı beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.