

# **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA**

# Bağımlılık nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



# Belirtileri neler olabilir?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması, planlanandan daha fazla kalınması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi

# Sebepler neler olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak



# 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

Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri

Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar

Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler



### **Deneysel Kullanım: Merak**

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.



### **Sosyal Kullanım: Grupla Olmak**

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.



### **Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak**

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.



### **Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme**

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



# Sosyal medya bağımlılık yapar mı?

Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,  
Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,  
Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep 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 söz edilebilir.



# Peki ya oyunlar?

Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek

Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek

Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlamak

Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak

Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi





# Kurtulmak için öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Gerekirse uzman yardımı alın.



# Cep telefonu

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

1. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
3. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
5. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
6. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.
7. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.



# Cep telefonu bağımlılığıyla baş etmek için

- Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.
- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Uyku düzeninizi korumayı öncelleyin.
- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.



# Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

- İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsızca kullanarak,
- İnterneti, uygun olmayan içeriklere muhatap olacak şekilde ve uzun süreli kullanarak,
- Teknolojiyi, gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanarak,
- Teknolojiyi; fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullanarak teknoloji kullanımını kendimiz için zararlı hale getiririz.

## SONUÇ

Sosyal fobi  
Huzursuzluk  
Mutsuzluk

# Başka zararları yok mu?

Özgüvende düşüş

Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler

Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması  
ya da kopması

İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel  
arkadaşlıklara tercih etme

Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık  
davranışlarında yükselme



- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama
- İçe dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme

# Kendimi nasıl koruyabilirim?

## Alternatifler Oluşturun

Evde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun.

Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfa ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.



## Ortak Vakitleri oğaltın

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına zen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeye dikkat edin.

Alışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.

## Zaman Sınırlaması Şart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı başından planlayın.



## Dış Durdurucu Kullanın!

Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.

## Kendinize Hedefler Koyun!

Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



## Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.

## Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin sosyal medya çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.

## Spor Yapın!

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.





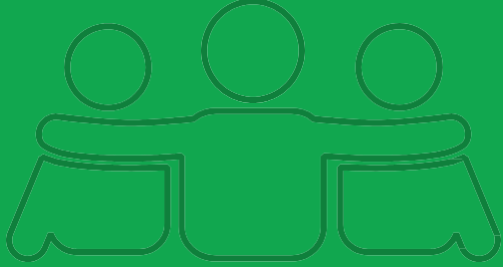
## Düşüncelerinizi Kontrol Edin!

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.

## Sosyal Beceriler Edinin!

Yeni yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...

**e-sosyal misiniz?  
a-sosyal mi?**



**Sosyal çevreni  
sosyal medya ile  
kısıtlama**



**İnternete bağlı ol,  
bağımlı olma.**



**Hayat nehri  
netten akıyor!**



**Telefonun çeksin,  
ama seni içine  
çekmesin**

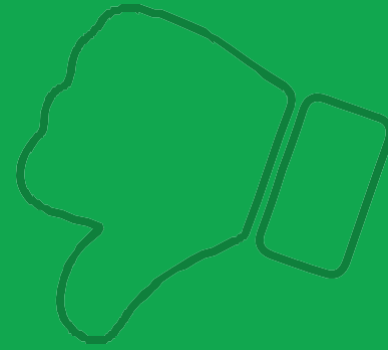
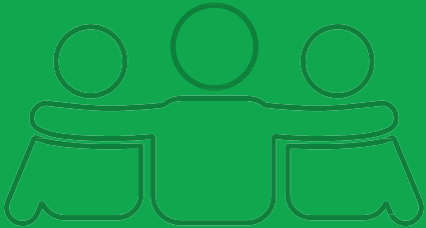


**Sıfır teknoloji değil,  
sınırsız teknoloji değil,  
yeterince teknoloji.**



**Teknoloji özüm üretir,  
bağımlılık sorun üretir.**

**Azı karar,  
çoğu zarar.**



**Hayatımızdaki gerçekler yerini sanallığa bıraktıkça,  
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.**

Kaynaklar:

<https://www.yesilay.org.tr>

<https://www.guvenliweb.org.tr>