

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- 1) Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,
- 2) Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,
- 3) Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
- 4) Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

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 dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kriterleri taşıdıklarını gösteriyor.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

DEĞİRMENKÖY BORSA İSTANBUL
ÇOK PROGRAMLI ANADOLU
LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KORUNABİLİRİZ?

1)İnternette geçirdiğin süreleri kontrol etmelisin. Kendine günlük internet kullanma limiti koymalı ve onu aşmamaya çalışmalısın.

2)Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak gibi aktiviteler kişiyi bağımlılıklardan uzak tutar.

3) Her gün kitap okumaya zaman ayır.

4)Yeni hobiler edin.

5)Sosyal hayatınızda kendinize ait alanlar oluşturun. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp, sosyal medya dışındaki aktivitelerle zamanı iyi kullanmayı deneyin.



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

1)Hayat ıskalanır. Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

2)Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

3)Beden zarar görür. Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcılık, zihinsel gelişim ve dil becerilerinde gerilemelere, bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.