

BAĞIMLILIK NEDİR?

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

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

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

Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmak, can sıkıntısından, arkadaşsızlıktan, ailemizden veya okul ile problemler yaşadığımızda sanal oyunlarla bu sıkıntılarımızı unutmaya çalışırız.

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.



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.



MANAVGAT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ REHBERLİK HİZMETLERİ BÖLÜMÜ

WEB <http://manavgatram.mebk12.tr>

TEL 0242 7781090

ADRES Milli Egemenlik Maha. 9032 Sok. No: 2/B
Manavgat/ANTALYA

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



ÇAĞIN HASTALIĞI TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



TEKNOLOJİ BAĞIMLISI,

Teknolojiyle daha çok zaman geçirmek ister.
Kullanmazken bile onu düşünür.
Sebebi olduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam eder.
Sorumluluklarını aksatmaya başlar.
Bağımlı olduğu nesne ortadan kaldırıldığında gergin, öfkeli ve huzursuz olur.

BAĞIMLILIĞIN 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 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 okulu 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.

KİMLER RİSK ALTINDA ?

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.

Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,

Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar

Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri

Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.

BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın

Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)

Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?

Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün
Gerekirse uzman yardımı alın.

KAYNAKÇA