

ŞEHİT AYTEKİN KURU ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



BAĞIMLILIK NEDİR ?

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



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR ?

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



BELİRTİLERİ NELERDİR ?

*Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması .



*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 .

*Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması.



*Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi.



*Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi.

SEBEPLER NELER OLABİLİR ?

*Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek.

*Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek.

*Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek.

*Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak.

TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR

1. İnternet ve sosyal medya.
2. Telefon ve tablet.



3. Oyun konsolları.



4. Bilgisayar ve televizyon.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN ÖNERİLER

- *.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.