

## 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.