

Teknoloji Bağımlılığı*

*Gülden Büyüktepe Kaval

Gündem

1

Bağımlılık Nedir? Belirtileri
Nelerdir?

2

Teknoloji Bağımlılığı Derken?

3

Nasıl ilerler? Nasıl önlenir?

4

Korunmak için öneriler

Bağımlılık deyince

Kısaca kullandığımız bir nesne ya da yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hale gelmektir.



Belirtileri Nelerdir?

Teknoloji ile giderek daha çok vakit
geçirmek istiyorsan

İstediyiniz kadar kullanamadığında
sinirleniyorsan

Her seferinde planladığından daha
çok kullanıyorsan



Sebepler olduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam ediyorsan
Kullanmadığın zamanlarda bile aklın ondaysa
Kullandığın cihazlar nedeniyle sorumlulukların aksiyorsa,

Sen de bir teknoloji bağımlısı aday olabilirsin?..



Teknoloji Bağımlılığı Derken?

Telefon, tv, tablet, PC oyunları,
konsollar, sosyal medya...

Teknoloji Bağımlılığını Önlemek İçin



Azaltın

Yavaş ama kararlı adımlarla



Yeni faaliyetler bulun

Yerini hobilerinizle doldurun

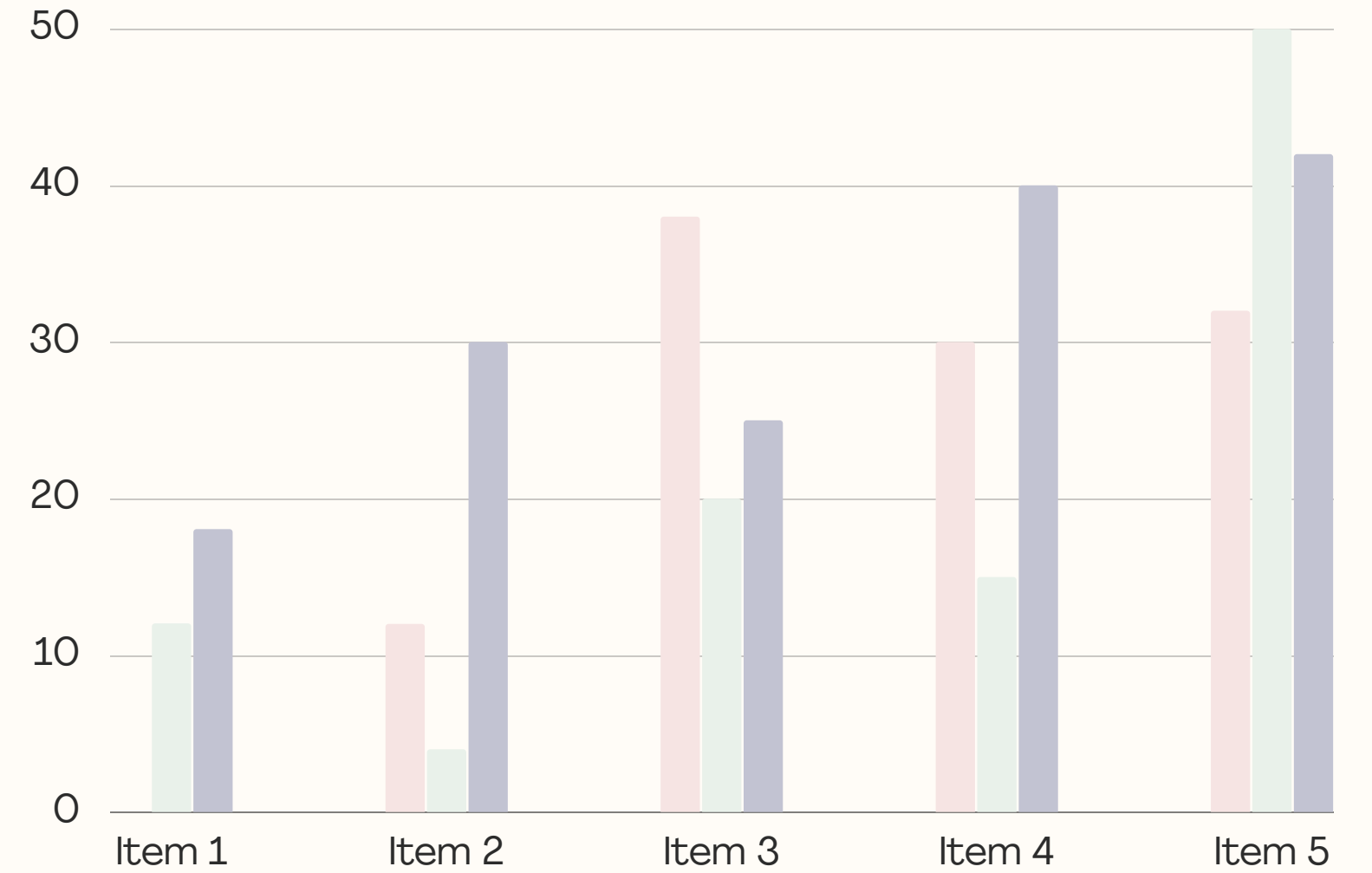


Düşünün

Zararlarını, sizden çaldıklarını düşünün

Gerekirse yardım alın

Yardım istemek zor mu kolay mı?



Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Gelişir?



Tolerans Gelişir

İlk başta yarım saat yeterken...



Yoksunluk Sendromu

Alıştıklarımızdan ayrı kalınca
yokluğunu güçlü şekilde
hissetmek?

Kontrol

Yarım saate kapatıyorum

Mekanizması

Birazdan kapatıcam, söz

Çalışmaz

3 saat geçmiş yaa...

Ve devamında...

Sağlık problemleri başlar

Yaşlılıkta görülen ağrılar bağımlı gençlerde de görülebilir

Psikolojik Bozukluklar başlar

Yaşa uygun olmayan içerikler kişilik gelişimine zarar verir

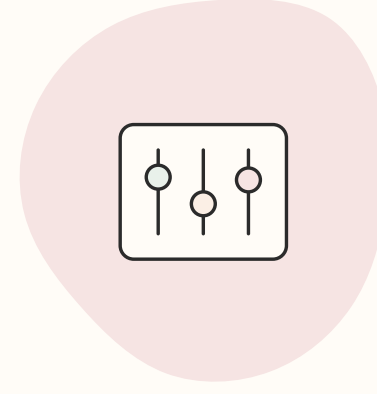
Sorumluluklar aksamaya başlar

Yapılması gereken işler yapılamaz, sorumluluklar aksar

Zihin kitlenir,
duygudurum bozular,

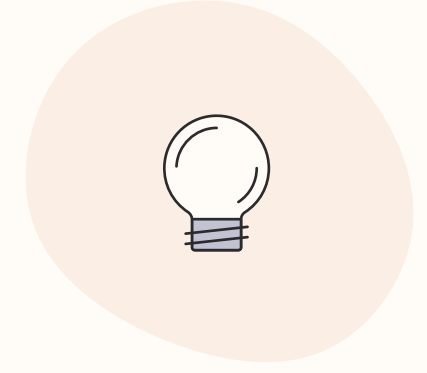
Ve malesef yalanlar başlar...

Bağımlılığın sonuçları nelerdir?



Fiziksel Sonuçlar

Obezite, sırt ve boyun ağrıları, karpal tünel Sendromu, duruş bozuklukları, göz kuruluğu



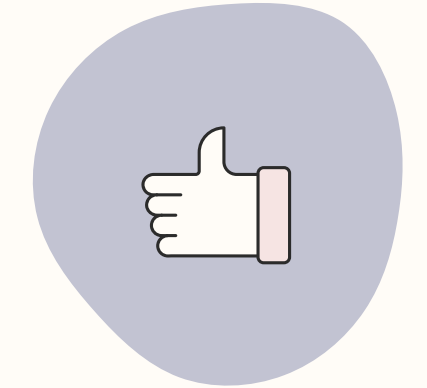
Sosyal Sonuçlar

Aile, arkadaş ve okul çevresiyle sosyal sorunlar



Psikolojik Sonuçlar

Kaygı bozuklukları, şiddete duyarsızlaşma, sabır ve tahammülün zayıflaması



Bilişsel Sonuçlar

Dikkat eksikliği belirtileri ya da var olan Dikkat eksikliğinin artması

Korunmak için

Program yap: Günlük aktivitelerini planla
Sınır koy: Tercih ettiğin saatleri değiştirmekle
bařla



Teşekkürler!

Şu an buradasın. Kendini ve beni geliştirmek için. Bu çok değerli!