YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

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.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

UNUTMA!
Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak gibi aktiviteler kişiyi bağımlılıklardan uzak tutar.

KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR
Teknolojinin sık kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

DIŞ DURDURUCULARI KULLAN
Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.

HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA
Bağımlı kullanımın kaybettirdiklerini veya bağımlı kullanım olmazsa kazanılabilecekleri anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.

TEKNOLOJİK CİHAZLARI AİLECE KULLANMAYA ÇALIŞIN
Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.

SPOR YAP
Düzenli spor yapmak, bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

YARDIM İSTE
Bağımlının sorunu saklamayıp yardım istemesi, hem desteğin hem de tedavi sürecinin devam etmesi adına önemlidir.

YEŞİLAY | TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

LİSE

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİN EN AZ 5'İNE KATILIYORSANIZ BİR CEP TELEFONU BAĞIMLISI OLDUĞUNUZ SÖYLENEBİLİR

- UYUDUĞUMDA CEP TELEFONUM ULAŞABİLECEĞİM YERDE DURUR.
- CEP TELEFONUMU SIK SIK KONTROL EDERİM.
- CEP TELEFONUMU KULLANMAKTAN GÜNLÜK İŞLERİME VAKİT AYIRAMIYORUM.
- BAŞKALARIYLA YEMEKTE BİRLİKTEYKEN BİLE CEP TELEFONUMU SIK SIK KULLANIRIM.
- KENDİMİ KÖTÜ HİSSETTİĞİMDE CEP TELEFONUMU KULLANMAK BANA İYİ GELİYOR.
- CEP TELEFONUMU KULLANMADIĞIM ZAMANLARDA KENDİMİ KÖTÜ HİSSEDERİM.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

tbm.org.tr

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.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

1 BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,

Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,

2

3 Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,

Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.

4

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

İLK ADIM (DENEYSEL KULLANIM):

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

İKİNCİ ADIM (SOSYAL KULLANIM):

Bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir. Kişi bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecrayı düzenli kullanır.

ÜÇÜNCÜ ADIM (AMACA DÖNÜK KULLANIM):

Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Gerçek dünyadan sıyrılan kişi, can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak için genellikle teknoloji kullanımı tercih eder.

DÖRDÜNCÜ ADIM (BAĞIMLI KULLANIM):

Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz ve kişinin teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyacı yoktur. Kullanımın kendisi bir sorundur.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlılıktan korunmak adına, bilgisayar başında geçirdiğin zamanı azaltmaya ve yeni sosyal beceriler edinmeye çalışmalısın.

AŞIRI TEKNOLOJİ KULLANIMI DİL BECERİLERİNDE GERİLEMEYE SEBEP OLUR.

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

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

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.

Kontrol kalkar. Bağımlı söz konusu teknolojik ürünle planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Çok vakit harcanır. Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

Yalanlar söylenir. Kişi, bağımlısı olduğu nesne ile ne kadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur.

Çatışma yaşanır. Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.