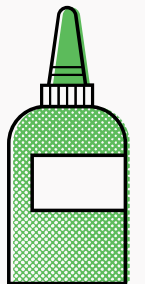
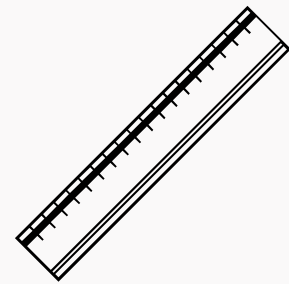
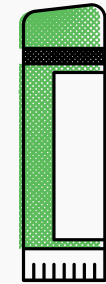


BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI





**UYUDUĞUMDA CEP
TELEFONUM
ULAŞABİLECEĞİM
YERDE DURUR.**

**CEP TELEFONUMU SIK
SIK KONTROL EDERİM.**

**CEP TELEFONUMU
KULLANMAKTAN
GÜNLÜK İŞLERİME
VAKİT
AYIRAMIYORUM.**

**BAŞKALARIYLA
YEMEKTEYKEN BİLE SIK
SIK TELEFONUMU
KULLANIRIM.**

**KENDİMİ KÖTÜ
HİSSETTİĞİMDE CEP
TELEFONUMU
KULLANMAK BANA İYİ
GELİYOR.**

**CEP TELEFONUMU
KULLANMADIĞIM
ZAMANLARDA
KENDİMİ KÖTÜ
HİSSEDERİM.**

**BU CÜMLELERİN EN AZ 5'İNE KATILIYORSANIZ BİR CEP TELEFONU
BAĞIMLISI OLDUĞUNUZ SÖYLENEBİLİR.**

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji
(bilgisayar/tablet/telefon/internet/
sanal oyun) başında harcanan vaktin
giderek artması

Teknolojiden uzak kalınca
huzursuzluk, uykusuzluk,
öfke gibi yoksunluk
belirtilerinin ortaya
çıkması

Ruhsal, sosyal, adli ya
da bedensel bir
sorun oluşturmaya
rağmen teknolojinin
kullanılmaya devam
edilmesi

Teknoloji başında
geçirilen vakitle
ilgili kontrolün
kaybedilmesi

Planlanandan daha
fazla teknoloji
karşısında
kalınması

Zamanının büyük
çoğunluğunun fiilen ya da
zihnen teknolojiyle
geçirilmesi

Teknolojinin,
sorumlulukların (iş, okul,
aile, bireysel temizlik gibi)
yerine getirilmesine engel
olması

SEBEPLERİ NELER OLABİLİR?

Karamsar düşünce yapısı

Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması

Özgüven eksikliği

Gerçek hayatta yapılabilecekleri bilmemek

Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği

Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek

Merak duygusunu kontrol edememek

Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak

Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak

Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek

Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelme

Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek

Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması

Aşırı içe kapanıklık

Çevre tarafından beğenilmeme korkusu

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERİ İÇERİR?

Televizyon

• Telefon

Tablet

İnternet

Bilgisayar oyunları

Oyun konsolları

Sosyal medya

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ AŞAMALARI

01

İlk adım deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denenmiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.

02

İkinci adım sosyal kullanımdır. Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki, bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.

03

Üçüncü adım bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Öte yandan kişi işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözüксе de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.

04

Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.

TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ?

Denetimsiz, sınırsız ve
amaçsız,

Gündelik yaşamı ve
sorumlulukları aksatacak
şekilde,

Uzun süreli,

Uygun olmayan içeriklerle,

Fiziksel, sosyal,
psikolojik ve zihinsel
gelişimi olumsuz
etkileyecek şekilde

PAYLAŞMA!

Doğum tarihim

Havali bir fotoğrafım

En büyük
hayalim

Favori müzik
parçam

En sevdiğim
kitap

En sevdiğim film

En son siyasi gelişmeler
hakkındaki görüşlerim

Şu anda yediğim
yemeğin fotoğrafı

Şu anda bulunduğum
yer

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ve DİĞER PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğer psikolojik hastalıklarla birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılarının % 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. İnternet bağımlılığıyla birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir:

Anksiyete (kaygı) bozukluğu % 10

Psikotik (şizofreni vb.) bozukluk % 14

Depresyon % 25

Madde kullanımı % 38

RİSK ALTINDA MISIN?

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

Moda

Aile içi çatışmalar
yaşayan, sağlıklı
iletişimi olmayan aile
üyeleri

Güzelli

Hayatlarında
kaliteli vakit
geçirebileceği
aktiviteler
bulunmayanlar

Se

• Aileleri
teknolojiyi
olumsuz ve
bilinçsiz kullanan
bireyler

Sosyal ilişkilerinde
kendini ifade
etmekte güçlük
yaşayanlar

NE YAPIYORUZ?

Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak

Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı mekânlar ve zamanlar bağımlılığa sebep olacak kadar uzun kullanıma müsait olduğu için bağımlılık oluşmuştur. Bu anlamda teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Mesela bir kişi en çok akşamları teknoloji kullanıyorsa sabah kullanmaya, odasında kullanıyorsa herkesin olduğu bir zamanda oturma odasında kullanmaya başlayabilir.

Dış durdurucular kullanmak

Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.

Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek

Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması başta sık ama kısa süreli aralar vermeyle başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak

Teknolojinin en çok kullanılma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Uzak durulamıyorsa sayı ve süre koymak işe yarayabilir. Mesela günde iki defa gireceğim ve yarım saat kalacağım gibi.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Hatırlatıcı kartlar kullanmak

Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

Kişisel defter oluşturmak

Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.

Aile terapisine başvurmak

Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının sebebi de olabilir, sonucu da. Her halükârda sağlıklı aile ilişkileri bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir unsurdur.

Hedefler koymak

Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece kullanmak

Evde birden fazla televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihaz varsa, bunları azaltıp tek bir cihazı ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da çözüme yardımcı olacaktır.

Spor yapmak

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir yolla boşaltabilmek için en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

Yardım istemek

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir

Düşünceleri kontrol etmek

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmesi de üzerinde durulması gereken bir yöntemdir.