

### **Bağımlısı Olduğunuz Teknolojik Cihazı Ailece Kullanın!**

Evde birden fazla sayıda olan bağımlılık konusu cihazları azaltıp tek bir cihazı, ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanabilirsiniz.

### **Spor Yapın!**

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.

### **Yardım ve Destek İsteyin!**

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilmenizi hem de tedavi sürecini devam ettirebilmenizi sağlayacaktır.

### **Düşüncelerinizi Kontrol Edin!**

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.

### **Sosyal Beceriler Edinin!**

Yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir.

### **Televizyon, bilgisayar, tablet, cep telefonu ve sair teknoloji ürünleri ile çocuğunuzun ilişkisinde denge kurmak için...**

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun.
- Çocuğunuz ekranla başbaşa bırakmayın.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılım veya seyrettikleri ile ilgili geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuz uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin yaptıklarının hayal mahsulü ve kurgu olduğunu uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.
- Çocuğunuz kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.

- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzun televizyon programlarıyla reklamlar arasında sıkı bir bağ olduğunu fark etmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.
- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.
- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın; çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmaya çalışın.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin.
- Çocuğunuz yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırsın.
- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın.
- Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyle yaklaşması gerektiğini öğretin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.



## **REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**

### **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI (TBM)



### **Teknoloji Bağımlılığı Nedir?**

- Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.
- Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler.



### **Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı:**

#### **Deneysel Kullanım: Merak**

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.

#### **Sosyal Kullanım: Grupla Olmak**

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.

### **Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütmek**

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



### **Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak**

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürün için harcar.

### **Zararı Ne?**

- Düşünce süreçleri bozulabilir.
- Kişiler arası duyarlılıklar azalabilir.
- Genel sağlık düzeyi düşebilir.
- Obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, fobik, paranoid düşünceler artabilir.
- Çocuk ve gençlerde sosyal gelişim gerileyebilir.
- Öz güven gerilemesi oluşabilir.
- Sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık artabilir.
- Yalnızlaşma, yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama gibi sorunlar ortaya çıkabilir.
- Çocukların beyinlerindeki temporal dopaminerjik aktivitede artış olabilir.
- Hiperaktivite bozukluğu gelişebilir.
- Anksiyete bozukluğu, psikotik bozukluk, depresyon veya distimik bozukluk, duygudurum bozukluğu, madde kullanımı gibi psikiyatrik sorunlar yaşanabilir.



### **Teknoloji Bağımlılığının Yolundaki Duraklar**

- Her geçen gün kullanım artar.
- Yoksunluk sendromu yaşanır.

- Kontrol çabaları başarısız olur.
- Teknolojik aracı yahut ürünü kullanmak bağımlının hayatının merkezine oturur.
- Bağımlının hayatı gitgide fakirleşir.
- Bağımlı bağımlısı olduğu ürünle düşündüğünden ve planladığından daha uzun süre vakit harcamaya başlar.
- Bedensel sorunlar ortaya çıkmaya başlar.
- Psikolojik gelişim yavaş alır.
- Duygudurum bozulur.
- Bağımlı, yakınlarıyla çatışmalar ve kavgalar yaşar.
- Teknoloji bağımlısı yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez; işlevsellik bozulur.
- Zihin kilitlenir.
- Yalanlar söylenir.
- Uyku düzeni bozulur.
- Yemek düzeni bozulur.

### **Teknoloji Bağımlılığının Bu Kötü Yola Girmesinin Kökündeki Sebepler Nelerdir?**

- Kontrolsüz ve ölçsüz 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 yönelmek
- Dürtüleri kontrol etmekte zorlanmak
- Aşırı içekapanıklık
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu
- Karamsar düşünce yapısı
- Hayatta doğru bir hedef bulamamak
- Öz güven duygusu eksikliği



- Hayatı sevmemek
- Sosyal ilişki kuramamak
- Kendini tanımamak ve gerçek hayatta yapabileceklerini bilmemek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

**Kendiniz veya çocuğunuz teknoloji bağımlıysanız yahut bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için ne yapmalısınız?**

### **Alışkanlıklarınızla Oynayın!**

Alışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.

### **Dış Durdurucu Kullanın!**

Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.

### **Kendinize Hedefler**

**Koyun!**  
Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



### **Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!**

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin e-postayı çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.

### **Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!**

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları, kullandığınız aracın uygun yerlerine asabilirsiniz.

### **Ölmeden Önce Yapmak İstediklerinizi Listeleyin!**

Hep yapmak isteyip yapmaya bir türlü vakit bulamadığınız faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.

### **Aile Terapisine Başurun!**

Sağlıklı aile ilişkilerinin bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir husus olduğunu dikkate alabilirsiniz.