

## Teknoloji bağımlılığının belirtileri

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

## Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

### Fiziksel şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik



### Sosyal alanda görülen şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



TÜRKİYE  
**YEŞİLAY**  
CEMIYETİ

YEŞİLAY yaz  
**2423**<sup>e</sup>  
SMS Gönder  
₺5 bağış yap

yesilay.org.tr



/1920yesilay



/TurkiyeYesilayCemiyeti

Sepetçiler Kasrı, Sarayburnu Eminönü / İstanbul Tel +90 212 527 16 83 Faks +90 212 522 84 63

# YEŞİLAY



Bağlan  
ama  
**Bağımlı**  
olma



## Teknoloji bağımlılığı nedir?

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünüldüğünde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülmektedir. Bununla birlikte teknolojinin sorunlu kullanımının eğitim ve meslek hayatını, özel hayatı olumsuz etkilediğini gözlemliyoruz, sizlerin de dikkatini buraya çekmek istiyoruz.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

## Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.



## Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde **30 dakika** geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretim ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük **45 dakika** zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde **1 saat** kullanım uygundur. Lise çağında da günlük **2 saat** yeterlidir.



Okul öncesi yaş grubu günde 30 dakika



İlköğretim ikinci 4 yılında günde 1 saat



İlköğretim ilk 4 yılında günde 45 dakika



Lise çağında günde 2 saat



## Biliyor musunuz?

Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmaya göre;

- Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin % 74,5'inde saptanırken bağımlı olmayanların % 10,5'inde saptanmıştır.
- İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin % 38'inde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4'ünde saptanmıştır.
- İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin % 33'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4,3'ünde saptanmıştır.

## Ne yapmalı?

- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

## Ne yapmamalı?

- Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.