

BAĞIMLILIK NEDİR?

“Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).”

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek artırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

İLK Aşama DENEYSEL KULLANIM

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

İKİNCİ Aşama SOSYAL KULLANIM

Genellikle bağımlılığı başlatan ve sürdüren sebeptir. Kişi, bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için teknolojiyi düzenli kullanır.

ÜÇÜNCÜ Aşama AMACA DÖNÜK KULLANIM

Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler, can sıkıntısından kaçmak, zevk almak, problemlerini unutmak amacıyla teknolojiyi kullanmayı tercih eder.

DÖRDÜNCÜ Aşama BAĞIMLI KULLANIM

Teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyaç yoktur, kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Teknoloji Bağımlılığının Oluşma Nedenleri

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
- Can sıkıntısı
- Dışlanma korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
- Dürtülerine karşı koyamamak
- Beğenilmeme korkusu
- Özgüven eksikliği
- Sosyalleşememek
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

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

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,
- Saldırganlık eğilimi gibi zararları görülmüştür. Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;
- Yalnızlaştığını,
- Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını,
- Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu sorunları yaşadıklarını gösteriyor.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

DEĞİŞTİR! 1

Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırabilirsiniz.

PAYLAŞ! 2

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

GEREKTİĞİNDE YARDIM İSTE! 3

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

KULLANIM SÜRENİ BELİRLE! 4

Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.

SPOR YAP! 5

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.

KENDİNE VAKİT AYIR! 6

Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.

VELİ OLARAK; GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMINDA ÜZERİME DÜŞEN GÖREVLER

AİLEMİZİN YENİ ÜYESİNİ TANIYIN

1. En az çocuğunuzu koruyacak kadar İnternet kullanmayı öğrenin,
2. İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun,
3. İnternetin derslerini aksatmasına izin vermeyin,
4. Diğer sosyal aktivitelere katılımını özendirin,
5. İnternet sebebiyle sorumluluklarını yerine getirmemesine fırsat vermeyin.

OLASI TEHLİKE ve RİSKLER... DİKKAT!!!

1. Aşırı kullanımın sebep olduğu internet bağımlılığı,
2. Fiziki sağlık sorunları, (ekran başında aşırı vakit geçirmekten kaynaklı)
3. Öfke, şiddet ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar, (sosyal çevre yoksunluğu)
4. Şiddet ve müstehcen içerikli görüntülerin (tehlikelerini öğrenin!!!)

BİLMELERİ GEREKENLERİ ÖĞRETİN

1. İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demeyi,
2. Hoşlanmadıkları bir durumu sizinle paylaşmaları gerektiğini,
3. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmeyi,
4. İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu, 5. Hayatın sadece İnternetten ibaret olmadığını... (öğretin)!

ÖNCE SİZ ÖRNEK OLUN

1. İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun,
2. Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve uygulayın,
3. Belirlediğiniz İnternet kullanım zamanına siz de riayet edin,
4. İnternet dışında aile içi aktiviteler düzenleyin,
5. Çocuğunuzun en iyi ve en güvenli limanı siz olun.

SOSYAL AĞLARA DİKKAT EDİN

1. Çocuğunuz bu sitelere üye ise, sizde üye olup onun arkadaşı olun.
2. Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın.
3. Tam isim, adres, telefon, okul, özel fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin.
4. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
5. Arkadaşı olarak kimlerle arkadaşlık ettiğini aralıklarla kontrol edin.

AZATLI KÜLLÜCE ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK SERVİSİ