

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

BÜYÜKÇEKMECE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

HAYATIMIZDAKİ GERÇEKLER YERİNİ SANALLIĞA BIRAKTIKÇA, ANI YAŞAMA İSTEĞİMİZİ KAYBEDERİZ.



Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,  
Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,  
Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,  
Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,  
Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,  
Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,  
... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.

## BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.
- Gerekirse uzman yardımı alın.

## Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

- Spora ve hobilere vakit ayırın.
- Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.
- Allenizle daha fazla vakit geçirin.
- Mutlaka zaman sınırlaması koyun.
- Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
- Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.
- Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
- Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.