

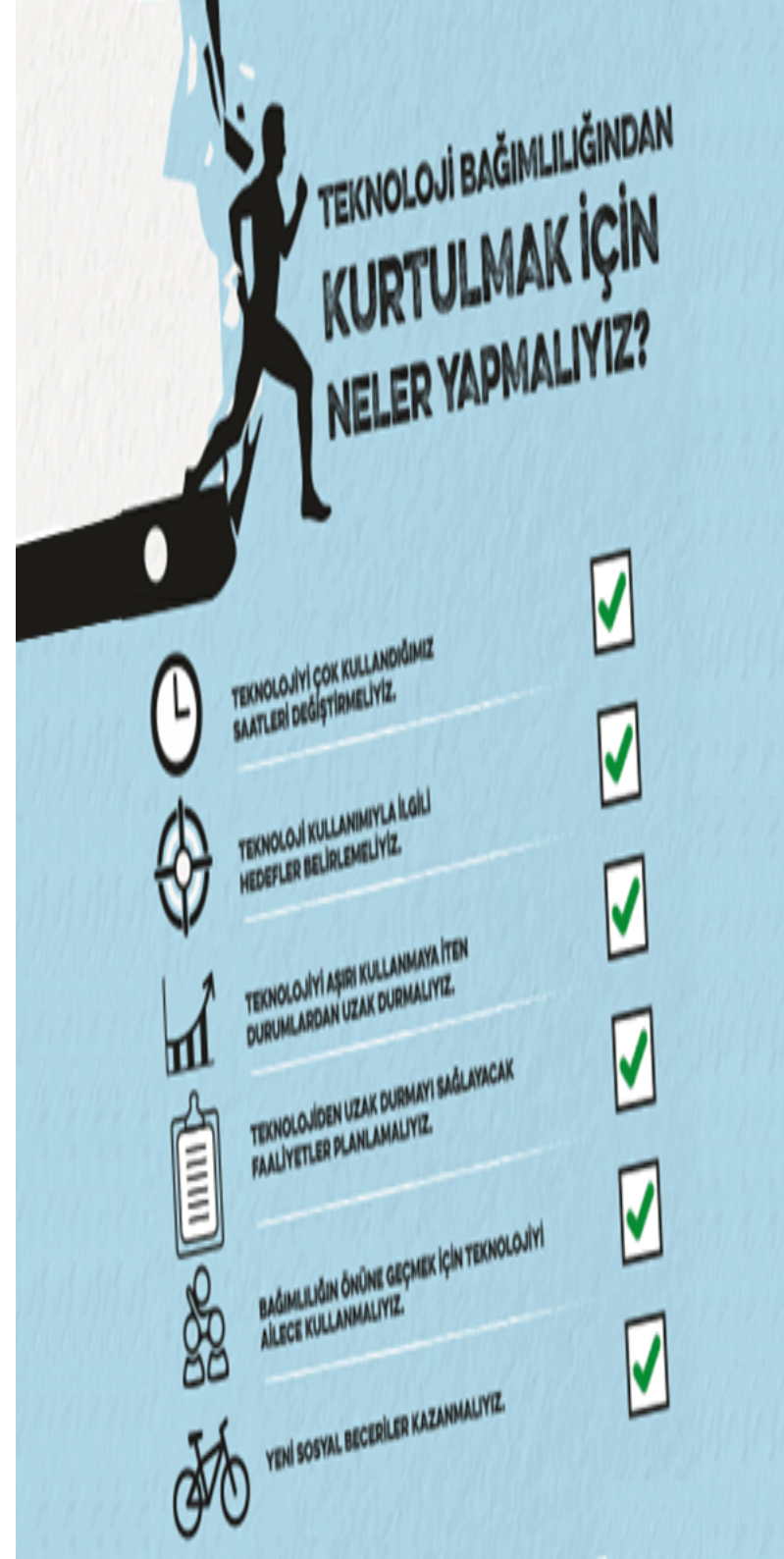
## Teknoloji Bağımlılığının Zararları

### Teknoloji bağımlılığının duygusal zararları:

- Depresyon
- Suçluluk duygusu
- Zaman kavramını yitirmek
- Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon
- Yalnızlık hissi
- İşten sakınmak; mesai veya okuldaki görevlerini yerine getirmemek
- Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma

### Teknoloji bağımlılığının fiziksel zararları:

- Sırt ağrıları
- Baş ağrıları
- Uykusuzluk
- Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşmak yoksunluk duygusu yarattığı için)
- Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak
- Boyun ağrıları
- Göz kuruluğu ve diğer görüş problemler
- Aşırı kilo kaybı veya obezite



**ŞEHİT TEĞMEN ABDULSELAM  
ÖZATAK ÇPAL**

**ÖMER FARUK TÜRKÖĞLU  
REHBERLİK SERVİSİ**

## BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.

## BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- \* Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,
- \* Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,
- \* Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
- \* Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.

## BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Aşırı teknoloji kullanımı dil becerilerinde gerilemeye sebep olur.

### **Dikkat!**

Bağımlılıktan korunmak için bilgisayar başında geçirdiğin zamanı azalt, yeni sosyal beceriler edin.

- **Hayat ıskalanır.** Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.
- **Kontrol çabaları başarısız olur.** Bağımlı kendini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.
- **Beden zarar görür.** Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcılık, zihinsel gelişim ve dil becerilerinde gerilemelere, bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.
- **Kontrol kalkar.** Bağımlı söz konusu teknolojik ürünle planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

- **Çok vakit harcanır.** Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.
- **Yalanlar söylenir.** Kişi, bağımlısı olduğu nesne ile ne kadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur.
- **Çatışma yaşanır.** Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.

