



Bağımlılık Nedir?



Bağımlılık

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Sende Var mı?

Bir kişide aşağıdaki özellikler varsa o kişi kendini iyice bir gözden geçirmelidir. Çünkü ya artık bir teknoloji bağımlısıdır ya da bağımlı olma yolunda kararlı adımlarla yürüyor demektir.

Teknoloji bağımlısı bir kişi bağımlı olduğu şeye gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.

Teknoloji bağımlıları teknolojiyi istedikleri gibi kullanamadıklarında aksi, asabi ve öfkeli olurlar.

Teknoloji bağımlıları ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam ederler.

Teknoloji bağımlısı bir kişi bağımlı olduğu şeye istediğinden daha çok vakit harcar.

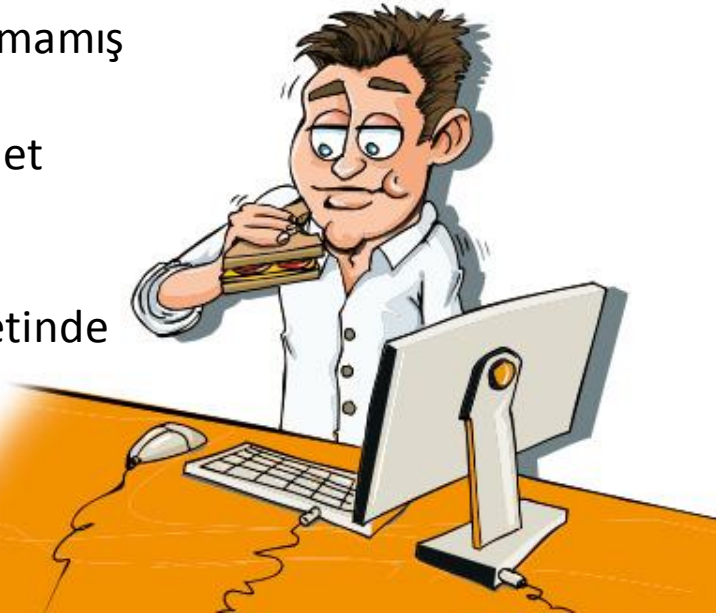
Teknoloji bağımlısı bir kişi bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.

Teknoloji kullanımı bağımlı kişinin sorumluluklarını yerine getirmesini engeller.



Sizce öykümüzün kahramanı İlhami'de teknoloji bağımlılığının hangi işaretleri görülüyor?

İlhami son zamanlarda çok kilo almıştı. Çünkü saatlerce tabletinin başında oturuyor ve acıktığında abur cubur ile besleniyordu. Akşam sofraya gelmesi bile sorun oluyordu. İlhami'nin notları da düşmeye başlamıştı. Veli toplantısında annesi ve babası okulda notlarının düşmesinden, arkadaşlarına karşı agresif davranışlarından haberdar olmuşlar ve kendi evlatlarının nasıl bu kadar değiştiğine inanmamışlardı. Bir gün İlhami yine gece geç saatlere kadar tabletinde oyun oynamıştı. Sabah uyanamamış, aile kahvaltısını yine kaçırmıştı. Saat ona doğru kapı çaldı. Kapıyı annesi açtı. Gelenler İlhami'nin mahalleden arkadaşları idi. Annesi henüz yatağından kalkmamış olan İlhami'ye seslendi. İlhami biraz mahcup bir şekilde arkadaşlarının yanına çıktı. Pek keyfi yoktu. Çocuklar bisiklet yarışı yapacaklarını söyleyerek onu da davet ettiler. İlhami eve kadar gelen arkadaşlarına ne cevap vereceğini bilemedi. Aslına bakarsanız kimseye itiraf etmese de tabletinde oynadığı oyunları arkadaşlarına tercih ediyordu. Sokağa çıktığında akli hep evde, oyununda kalıyordu.



Teknoloji bağımlılığı nasıl başlar? Bağımlı olmaya doğru nasıl bir yol izler?





Sizce öykümüzün kahramanı Feyza'nın bilgisayarıyla kurduğu dünyada teknoloji bağımlılığı süreçlerindeki hangi aşamaların belirtileri görülüyor?



Feyza'nın bu aralar ailesi ile arası bozuktur. Notlarındaki düşüş ailesi ile sorun yaşamaya sebep oluyordu. Ayrıca Feyza'nın hiçbir hobisi ve spor faaliyeti yoktu. Yaz tatilinde yapacak bir şey bulamamaktan canı sıkılıyordu. Bir gün arkadaşı Ahmet'e bu sorunlarından bahsetti. Ahmet evde sıkılmasına hiç gerek olmadığını ve bilgisayar üzerinden karşılıklı oyun oynayabileceklerini anlattı. Bu fikir önceleri Feyza'ya çok cazip gelmedi. Bilgisayar oyunlarından çok fazla bir şey anlamıyordu. Ama yaz tatilinde yapacak bir şey de bulamadığından her gün bilgisayar oyunu oynamaya başladı. Feyza oyunları oynarken yepyeni bir dünyaya dalıyor, gerçek hayattan, derslerden, annesi ile tartışmalarından tamamen uzaklaştığını hissediyordu. Feyza gittikçe daha çok oynamak istiyor, özellikle annesi ile tartıştığı zaman hemen odasına koşup bir oyun açıyor.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Sabaha kadar
oynadım!

Tolerans gelişir.



Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Off yaa... Son zil
çalsa da eve uçam!



Yoksunluk sendromu yaşar.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Sadece beş dakika
daha!



Bir türlü kontrol mekanizmasını çalıştıramaz.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Canım hiçbir şey
istemiyor!



Hayatı gitgide fakirleşir.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Ah belim! Bu
merdivenleri kim
çıkacak şimdi?



Sağlık problemleri başlar.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

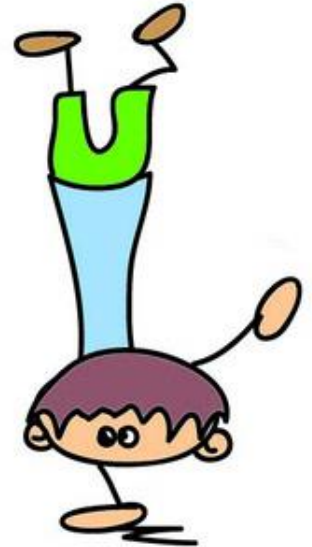
Psikolojim bozuldu!



Psikolojik bozukluklar görülür.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Bana karışma!



Çevresindekilerle çatışmalar yaşamaya başlar.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Ödev bugüne
miydi?



Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Hele bir bilgisayarına
kavuşayım, çünkü
oyunda kaybettiğim
puanları geri almasını
bilirim ben!



Zihin kilitlenir.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Yok canım, daha
şimdi oturmuştum
başına!

Yalan söylemeye başlar.



Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

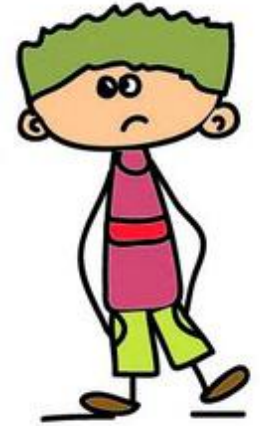
Kendimi çok yalnız
hissediyorum!

Duygular bozular.



Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Daha yeni yatmıştık!
Ne zaman sabah
oldu?



Uyku düzeni bozular.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Anne, tepsiyle
odamda yesem?

Yemek düzeni bozular.





Kullandığınız teknolojilerle ve bilgisayarınızla ilişkiniz nasıl olmalı?





Kullandığınız teknolojilerle ve bilgisayarınızla ilişkiniz nasıl olmalı?

Ailenize vakit ayırın!

Oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın!

Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın!

Bilgisayarla ilişkinize sınır koyun!

Bilgisayarınızla baş başa kalmayın, sırdaş olmayın!

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

1) Bilgisayar ya da diğer teknolojik aygıtlarınla geçirdiğin zaman yüzünden gündelik sorumluluklarında aksama oluyor mu?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

2) Daha önceleri kardeşlerinle evde veya arkadaşlarıyla dışarıda oynamaktan zevk alıyorken artık tekno-oyuncaklarını mı tercih ediyorsun?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

3) Sosyal medya mesajlarını günde bir-iki kereden fazla kontrol ediyor musun?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

4) Sanal âlemden edindiğin arkadaşlarla gerçek dünyada da takılıyor musun?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

5) Arkadaşlarıyla veya ailenle geçirdiğin zamanlarda azalma var mı?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

6) Sabah yataktan kalktığında yorgun ve öfkeli oluyor musun?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

7) Teknoloji kullanımına harcadığın zaman okul başarını olumsuz etkiliyor mu?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

8) Teknolojik aletlerine takılmaktan dolayı yeterince uyuyamıyor, dinlenemiyor ve sabahları bu sebeple çok yorgun oluyor musun?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

9) Yemek yediğin zamanlarda aklın sürekli bilgisayar, tablet vb. ile uğraşmak istek ve arzusuyla mı meşgul?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

10) İnternette herhangi bir amaçla değil, öylesine dolaşıp duruyor musun?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

11) Teknolojik malzemelerini kullanman kısıtlandığında tepen atıyor, öfkeden çıldırıyor musun?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

12) Sanal dostların evdeki, mahallendeki, okulundaki dostlarından daha mı fazla?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?



EVET

HAYIR

13) Teknolojiden uzak geçirdiğin zamanlarda “Sıkıldım!” diyor musun veya bu türden zamanları “kayıp vakitler” olarak görüyor musun?

İşte Sonuç!

Evetleriniz çoksa iyice düşünüp taşınmanız gerekiyor. Almanız gereken önemli kararlar olabilir.



Teknoloji bağımlılığında kurtulmak için ne yapmalı?

Değiştir!

Gözünün önünde olsun!

Yaz, yaz, yaz!

Program yap!

Dışarı çık!

Hedef koy!

Spor yap!

Yardım iste!

Gerektiğinde "İmdat!" demesini bil!

"e-sosyal" misiniz,
"a-sosyal" mi?

Hayat nehri,
netten akmıyor!

sanal ilişki = yalan ilişki

Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.

sosyal
çevreni sosyal
medya ile kısıtlama!

İnternete
bağlı ol,
bağımlı
olma!

Telefonun
çeksin ama
seni içine
çekmesin!

"Sıfır teknoloji" değil,
"sınırsız teknoloji" değil,
"yeterince teknoloji"!

ÇÖZÜM ZARFI,
DZİ KAPAKI,
İBİBİBİ İZİBİ