

## YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ (YEDAM)

### Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji hayatımızı kolaylaştıran dijital bir güçtür. Ama teknoloji bağımlılığı söz konusu olduğunda teknoloji hayatı zorlaştıran bir unsura dönüşmektedir. Telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları gibi dijital aygıtlar hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Bu cihazlar özellikle internet ile birleştğinde çoğu insan için saatlerce kullanmak normal bir alışkanlık gibi görülmeye başladı. Ve bu anormal eylemi normal algılama süreci, birçok insanın teknoloji bağımlısı olduğunun farkında bile olmadan hayatını sürdürmesine neden olmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı söz konusuysen teknoloji daha sınırsız ve ölçsüz kullanılır. Bunun sonucunda fiziksel, kişisel ve sosyal problemlerle insanlar baş başa kalır. Kısacası; teknoloji bağımlılığı, teknolojinin insanı kontrol etmesi durumudur.

### Teknoloji bağımlılığının belirtileri

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

### Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

#### Fiziksel şikâyetler

1. Gözlerde yanma
2. Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
3. Beden duruşunda bozukluk
4. Elde uyuşukluk
5. Halsizlik

#### Sosyal alanda görülen şikâyetler

1. Akademik başarıda düşüş
2. Kişisel, aile ve okul sorunları
3. Zamanı idare etmede başarısızlık
4. Uyku bozuklukları
5. Yemek yememe
6. Aktivitelerde azalma
7. İnternet arkadaşları dışında izolasyon

### Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri

1. Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.

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

### Ne yapmalı?

1. Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
2. Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
3. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
4. Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
5. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

### Ne yapmamalı?

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

### YEDAM teknoloji bağımlılığı için nasıl destek olur?

YEDAM 12 yaş ve üzeri bireylere teknoloji bağımlılığından kurtulmak için ücretsiz destek sağlar. Hem bireyle hem de bireyin ailesiyle görüşmeler gerçekleştirilir. Bu görüşmelerde temel hedef akıllı telefon, çevrimiçi oyun oynama ve internet kullanımının bireyin hayatını olumsuz etkilemeyecek seviyelere düşürmektir.