

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

24,05,2019

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI

Depresyon

Suçluluk duygusu

Öncelikleri belirleyememek ve planları sürekli ertelemek

Dış dünya ve sosyal çevreden kendini soyutlama

Zaman kavramını yitirmek

Aşırı savunmacılık

İşten sakınmak; mesai veya okuldaki görevlerini yerine getirmemek

Ani ruh durum değişiklikleri

Korku

Yalnızlık hissi

Rutin işleri yerine getirirken sıkılma

Sırt ağrıları

Baş ağrıları

Uykusuzluk

Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşma yoksunluk duygusu yarattığı için)

Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak

Boyun ağrıları

Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri

Aşırı kilo kaybı veya obezite



### Teknoloji bağımlılığı nedir?

İnterneti aşırı kullanılma isteğinin önüne geçilememesi, internetten yoksun

kalındığında gergin davranışların olması, sosyal hayatı etkileyen bağımlılıktır.

### Teknoloji bağımlılığı çeşitleri nelerdir?

Oyun bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı

Alışveriş bağımlılığı

Video-içerik tüketim bağımlılığı

Açık arttırma ve şans oyunları

### Teknoloji bağımlılığının belirtileri nelerdir?

Farkında olarak veya olmayarak çok fazla saat harcamak

Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak

Bilgisayardan, telefondan uzak kaldığı zaman boşluktaymiş gibi hissetmek.



## Çocuklarda teknoloji bağımlılığı nasıl önlenir?



Teknoloji bağımlılığının belirtilerini gözlemleyin.

İnterneti yasaklamayın

Alışkanlıklarınızı gözden geçirin.

Sevdiği oyunları deneyin.

Bilgisayarı ve teknolojik aletleri herkese açık bölümünde kullanmayın.

Online kullanım alışkanlıklarını takip edin.

Sosyal yeteneklerini sınavın.

Çocuğunuz internet bağımlılığını belirtileri taşıyorsa profesyonel destek alın.

## Anne-Babaya Öneriler



İletişim kurun!

Kaliteli zaman geçirin!

Oyun oynayın!

İyi model olun!

Sorumluluk verin!

Sınır koyun!

Takip edin!



## SİBER ZORBALIK



Siber zorbalık; başka bir kişiyi taciz ya da tehdit etmek, utandırmak veya hedef almak için teknolojik platformların kullanımınıdır. Siber zorbalık tanımı gereği genç insanlar arasında gerçekleşir. Bir yetişkin söz konusu olduğunda buna siber taciz ya da siber saldırı denir ve bu, hukuki sonuçlara yol açabilecek ve hapis cezası gerektirebilecek bir suçtur.