



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuз olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.

BAĞIMLILIK NASIL OLUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.



1

1. ADIM
Kişi, bir site, oyun veya uygulamayı merak ederek kullanmaya başlar.



3

3. ADIM
Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanır.



2

2. ADIM
Zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medyayı kullanarak geçirir.



4

4. ADIM
Sorumluluklarını aksatacak şekilde bütün zamanını teknoloji karşısında geçirir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI...

TEKNOLOJİYLE GİDEREK DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTER.

PLANLADIĞINDAN DAHA ÇOK KULLANIR.

SEBEP OLDUĞU SIKINTILARA RAĞMEN KULLANMAYA DEVAM EDER.

KULLANMIYORKEN BİLE ONU DÜŞÜNÜR.

BAĞIMLILIĞI SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRMESİNİ ENGELLER.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

YOKSUNLUK

Kişi, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığında psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

SORUMLULUKLARDA AKSAMA

Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getirmediği için derslerinde, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

SAĞLIK PROBLEMLERİ

Teknolojik aletleri kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

UYKU DÜZENİNDE BOZULMA

Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okul başarısını ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler.

KONTROLDEN ÇIKMA

Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.

YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

Teknoloji bağımlıları teknolojik aracın başında yemeklerini yedikleri için ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmezler ve sağlık sorunları yaşarlar.