

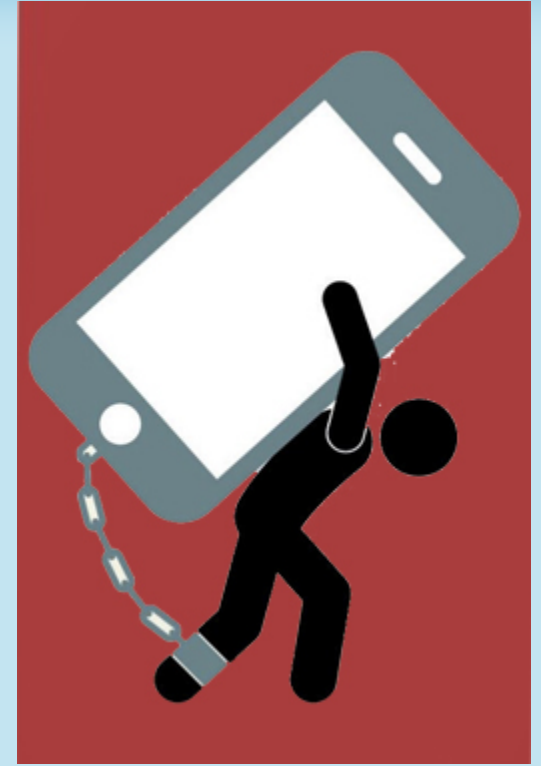
# Neler Yapılabilir?

- Teknoloji kullanımınızı sınırlayın.
- Teknolojiden yararlanma ve kendinizle teknoloji kullanımınız arasına sınır koyma konusunda ailenizden yardım isteyin.
- Sınırlı zamanlarda yaptığınız teknolojiyle ilişkili işlerinizin ve çalışmalarınızın hemen ardına bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlayın.
- Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin.
- Odanıza veya bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.
- Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın.
- Yeni arkadaşlıklar edinin.
- Yapmak istediklerinizi listeleyin, listenizdekilerinden birini yaptıktan sonra listenizin en sonuna yeni bir isteğinizi yazın.

*“Sıfır teknoloji” değil,  
“sınırsız teknoloji” değil,  
“yeterince teknoloji”!*

*Telefonun çeksin ama  
seni içine çekmesin!*

*Esir olma, özgür ol!*



**TEKNOLOJİ  
BAĞIMLILIĞI  
VE  
BİLİNÇLİ  
TEKNOLOJİ  
KULLANIMI**

*Bağlan ama bağımlı olma!*



## Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

### Kontrolü kaybetmek...

Kontrolsüzce aşırı kullanılma isteğinin önüne geçilemeyen, teknolojik aygıtlar dışında kalan hayatın anlamını yitirdiği, kullanma bırakıldığında bireyde sıkıntı verici duygu durumuna neden olan, ailevi ve toplumsal uyumu bozan bir davranışsal bağımlılık türüdür.

Örneğin bir çocuk;

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
- Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,
- Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa, o bir teknoloji bağımlısıdır.

## Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Başlar?

- İlk adım merak ile atılır
- İkinci adım sosyal kullanımdır
- Üçüncü adım eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmaktır
- Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır

---

*Unutmayın!*

*İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.*

---



## Kimler Risk Altında?

- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler de bulunmayanlar
- Çocuklar ve ergenler
- Ailesinde başka bir bağımlılık türü görünenler
- Fiziksel veya ruhsal problem yaşayanlar
- Aile içi sorunların var olduğu kişiler