

# Bağımlılık Nedir?

İnsanın bir şeye bağımlı olması, onsuz yaşayamaması, onsuz olduğunda mutsuz olmasına bağımlılık denir.

**Örneğin bir çocuk;**

- Devamlı internette vakit geçirmek veya oyun oynamak istiyorsa,
- Oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyor, giderek daha çok vakit geçiriyor ve bu hatırlatılınca sinirleniyorsa,
- Oyun oynamadığında akıllı oyunlarında kalıyor, öfkeli, huzursuz oluyorsa,
- Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arası açılıyor, yemeklerini bile bilgisayar başında yemek istiyor, oyun konusunda söz dinlemiyorsa,
- Oyun yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa...

**Bu çocuk bir teknoloji bağımlısıdır.**

Bağımlılık tedavi edilmesi gereken gerçek bir hastalıktır. Kimse bir anda bağımlı olmaz. Bu durum, yavaş yavaş meydana gelir. Bağımlılığı anlamak ve bu yönde ilerlemeleri engellemek gerekir.

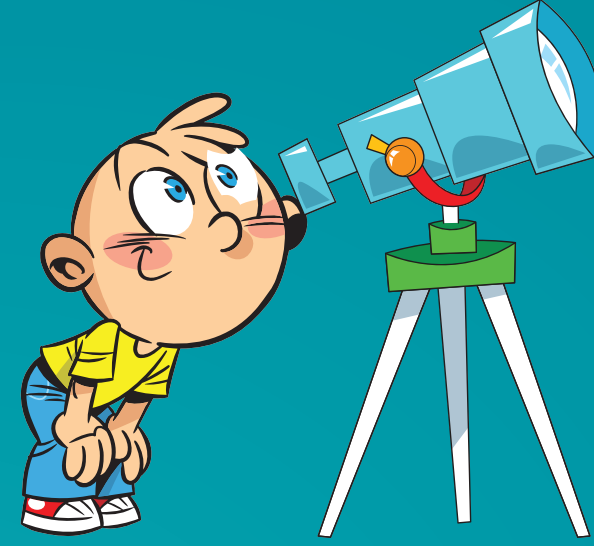
## Teknoloji Bağımlılığının Aşamaları

### 1- Merak!

Merak insana güzel şeyler keşfettiren bir duygudur. İnsan merak edip bir film, dizi, oyun veya uygulamayla ilgilenir. Eğer bunlar yaşımıza uygunsa ve büyüklerimiz bir sakınca görmüyorsa problem yoktur.

### 2- Arkadaşlarım Oynuyor!

İnsan arkadaşlarından etkilenir, sırf onlarla bir şeyler paylaşmak için aynı oyunları oynamak, aynı dizileri seyretmek isteriz. Bu tür sosyal kullanım bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.



### 3- Yapacak Hiçbir Şey Yok!

Boş zamanımızı faydalı uğraşlarla değerlendiremiyorsak teknolojiye yönelebiliriz. Bazen oyunlar, televizyon ve internet canımızı sıkan şeylerden uzaklaşma bahane olabilir. Boş vakitlerimizde bizi faydalı bir şekilde oyalayacak hobilerimiz, spor veya sanatsal faaliyetlerimiz olmalıdır. Problemlerimizle yüzleşmeli, çözümler aramalıyız. Teknolojik aletleri kullanarak problemlerimizden kaçmak sorunlarımızın artmasına sebep olur.

### 4- Onsuz Yapamam!

Bu aşamada teknoloji kullanımı artık herhangi bir sebepten bağımsız olarak bir ihtiyaç olmuştur. Kişi bağımlısı olduğu teknolojiden ayrı kalamaz ve bu ciddi bir probleme dönüşür.



## Ne Zararı Var ki?

Teknolojinin doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır. Ölçsüz ve sınırsız kullanım ise ciddi sıkıntılar doğurabilir. Teknoloji kullanım süresi arttıkça çocukların ve gençlerin düşünme kabiliyetleri ve insanlarla olan ilişkileri zarar görür. Devamlı internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocuklar özgüvenleri düşük, akranlarına göre daha saldırgan ve kaygılı olurlar, gittikçe yalnızlaşır ve başkaları ile ilişki kurmakta zorlanırlar.

## Teknoloji Bağımlılığı Neden Kaynaklanır?

- Bağımlılığın ne olduğunu bilmemekten
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten
- Merakını kontrol edememekten
- Can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamaktan
- Problemlerini nasıl çözeceğini bilememekten

Yeşilcan'la  
zararsız  
teknoloji



## Merhaba, Ben Yeşilcan!

Sağlıklı olan ne varsa yaparım.  
Zararlı olan her şeyle savaşıyorum.  
Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.  
Gelin teknoloji canavarını birlikte  
yola getirelim!



## Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin...

- Ailemizden kullanımı sınırlamak konusunda yardım istemeliyiz.
- Sınırladığımız oyun veya televizyon saatinin hemen ardından bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.
- Teknoloji kullanımı ile ilgili hedefler belirlemek ve uygulayacağımız bir zaman sınırlaması getirmek şarttır.
- Etrafa teknoloji bağımlılığının bize kaybettikleri ile ilgili hatırlatıcı notlar asmak faydalı olabilir.
- Günlük tutmak, bağımlılıktan dolayı yapamadıklarını ve yapmak istediklerini yazmak iyi gelebilir.
- Düzenli spor yapmak, hobiler edinmek, sanat ve müzik faaliyetleri ile uğraşmak faydalı olur.



## Bağımlı Bir Kişi...

- Her geçen gün daha çok teknoloji kullanmaya başlar. Sonunda temel ihtiyaçları (uyku, yemek, tuvalet) dışında bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.
- Bağımlısı olduğu teknolojiyi kullanmadığı zaman çaresiz, sinirli ve stresli hisseder. Bazen baş ağrısı, uykusuzluk vs. hissedebilir.
- Oyun süresini azaltmak istediğinde bunu bir türlü başaramaz.
- Bütün vaktini bağımlı olduğu oyun veya teknoloji ile geçirir. Hayatını ona göre organize eder. Her zaman düşündüğünden daha fazla vakit harcar.
- Eskiden keyif aldığı şeylerden artık keyif almaz olur.
- Spor, müzik, sanat gibi faaliyetlerden ve derslerinden geri kalır.
- Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımından dolayı iskelet ve kas sisteminde hasar oluşur, duruş bozuklukları ortaya çıkar.
- Aşırı internet kullanımı ve oyun oynamak duygularda körelmeye, dikkat eksikliğine ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.
- Yakınları teknoloji bağımlısına yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı çocuk kendisine teklif edilen desteği kabul etmez.
- Teknoloji bağımlısı sorumluluklarını yerine getirmez. Çevresiyle sorunlar yaşar.
- Bağımlısı olduğu teknolojiyi kullanamadığında bile ne zaman kullanacağını ve ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler ve hayatın dışında kalır.
- Teknoloji ne kadar süreyle kullandığı hakkında yalan söyler. Bu yalanlar ona devamlı kaygı ve sıkıntı yaşatır.
- Uyku düzeni bozulur. İhtiyacından daha az uyur. Dengesiz ve sağlıksız beslenir.



Yeşilcan'la  
zararsız  
teknoloji



**tbm** YESILAY  
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

www.tbm.org.tr

f /tbmYesilay  
@tbmYesilay

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sarayburnu Eminönü / İSTANBUL  
www.yesilay.org.tr