**ŞEHİT ER ÇAĞLAR MENGÜ ANADOLU İMAMHATİP LİSESİ**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**ÖĞRETMEN VE VELİ BÜLTENİ**

**Bağımlılık Nedi­r?**

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

Kimse bir anda bağımlı olmaz. Bu durum, yavaş yavaş meydana gelir. Bağımlılığı anlamak ve bu yönde ilerlemeleri engellemek gerekir.

Bağımlılık tedavi edilmesi gereken gerçek bir hastalıktır

**1-TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

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 aklı

 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.

.

**Teknoloj­ Bağımlılığının Aşamaları**

**1- Merak!**

Merak insana güzel şeyler keşfettiren bir duygudur. İnsan merak edip bir film, dizi, oyun veya uygulamayla ilgilenebilir. 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 bahanemiz 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. Ölçüsüz 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.

**Teknoloj­ 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

**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.

\*Uygulayacağımız bir zaman sınırlaması getirmek şarttır.

\*Etrafa teknoloji bağımlılığının bize kaybettirdikleri 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.

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BİZE NE YAPAR­...**

\*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 zayıfamasına 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