



Kadriye Çalık Anadolu Lisesi

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

CEP TELEFONU BAĞIMLISI MISINIZ?

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİN EN AZ 5'İNE
KATILIYORSANIZ BİR CEP TELEFONU BAĞIMLISI
OLDUĞUNUZ SÖYLENEBİLİR

Uyuduğumda telefonu
uzanacağım yerde
durur



Cep telefonumu
sık sık kontrol ederim



Başkaları ile yemekirken
cep telefonumu sık sık kullanırım



Cep telefonu
kullanmadığım
zaman kendimi
kötü hissedirim



Cep telefonu kullanmaktan günlük
işlerime vakit ayıramıyorum



Kendimi kötü
hissettiğim zamanlarda
cep telefonu kullanmak bana
iyi geliyor



KENDİMİ NASIL KORURUM?



“
Düzenli spor yapmak, müzik
aleti çalmak gibi aktiviteler
kişiyi bağımlılıklardan uzak
tutar.
”

KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR
Teknolojinin sık kullanıldığı mekanların
değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere
kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.



DIŞ DURDURUCULARI KULLAN
Yeni oluşturulan zaman düzeninde de
bağımlılık oluşmasının engellenmesi için
kullanımın hemen ardından zorunlu bir
iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her
defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.



HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA
Bağımlı kullanımın kaybettiklerini veya
bağımlı kullanım olmazsa kazanılabilecekleri
anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.



**TEKNOLOJİK CİHAZLARI AİLECE
KULLANMAYA ÇALIŞIN**
Birden fazla olan cihazları azaltıp
tek bir cihazı ailecek paylaşarak
kullanmak çözüme yardımcı
olacaktır.



YARDIM İSTE
Bağımlının sorunu saklamayıp yardım
istemesi, hem desteğin hem de tedavi
sürecinin devam etmesi adına
önemlidir.



Kaynak

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimlilik>

TEKNOLOJİ NEDİR?

Yunanca kökenli bir kelime olan teknoloji, zanaat anlamına gelen "tekhne" ve öğretiyi işaret eden "logia" hecelerinden oluşuyor. Dilimize Fransızca'dan geçen teknoloji kelimesi, Türk Dil Kurumu'na göre "insanın maddi çevresini kontrolü ve değiştirmesi için geliştirdiği araçlara, bu araçlara ilişkin bilgilerin tümüne" deniyor..

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır.



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

Ben teknoloji bağımlısı değilim. İstersem oyunu bırakırım.

Bu oyun çok eğlenceli. Bırakması çok zor.

Ben az oynuyorum. Azıcık oynamaktan bir şey olmaz.

Bırakmak zorundayım. Artık bırakıyorum.

Bıraktım sonunda. Bir daha başlamayacağım.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

1 Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak

2 Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,

3 Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,

4 Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Düşünce süreçlerinde bozulma



Saldırganlık eğilimi



Öz güven düşüklüğü,



Yüksek sosyal kaygı düzeyi



Sosyal gelişimde gerilik



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Aşırı teknoloji kullanımı dil becerilerinde gerilemeye sebep olur.

Hayat ıskalanır. Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Çok vakit harcanır. Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

Kontrol çabaları başarısız olur Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

Çatışma yaşanır. Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez

Beden zarar görür. Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcılık, zihinsel gelişim ve dil becerilerinde gerilemelere, bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir

Kontrol kalkar. Bağımlı söz konusu teknolojik ürünle planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Yalanlar söylenir. Kişi, bağımlısı olduğu nesne ile ne kadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur