



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?



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

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde;

- Düşünce süreçlerinde bozulma,
- Sosyal gelişimde gerilik,
- Özgüven düşüklüğü,
- Yüksek sosyal kaygı düzeyi,
- Saldırganlık eğilimi

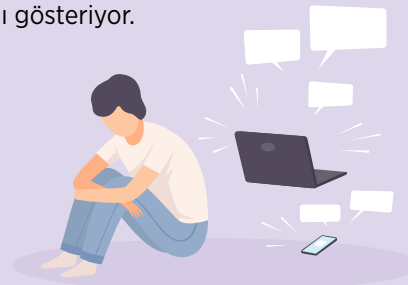
gibi zararları görülmüştür.



Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin;

- Yalnızlaştığını,
- Yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını,
- Zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu

sorunları yaşadıklarını gösteriyor.



## KENDİMİ NASIL KORURUM?

### DEĞİŞTİR! 1

Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırabilirsiniz.



### PAYLAŞ! 2

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanabilirsiniz.

### GEREKTEĞİNDE 3 YARDIM İSTE!

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım isteyebilirsiniz.

### KULLANIM 4 SÜRENİ BELİRLE!

Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koyabilirsiniz.

### SPOR YAP! 5

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanabilirsiniz.



### KENDİNE VAKİT 6 AYIR!

Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.

**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**YETİŞKİN**

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

# BAĞIMLILIK NEDİR?

## BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

## 1 İLK AŞAMA DENEYSEL KULLANIM

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

## 2 İKİNCİ AŞAMA SOSYAL KULLANIM

Genellikle bağımlılığı başlatan ve sürdüren sebeptir. Kişi, bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için teknolojiyi düzenli kullanır.

# BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLUŞMA NEDENLERİ

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
- Can sıkıntısı
- Dışlanma korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
- Dürtülerine karşı koyamamak
- Beğenilmeme korkusu
- Özgüven eksikliği
- Sosyalleşememek
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak

## 3 ÜÇÜNCÜ AŞAMA AMAÇA DÖNÜK KULLANIM

Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler, can sıkıntısından kaçmak, zevk almak, problemlerini unutmak amacıyla teknolojiyi kullanmayı tercih eder.

## 4 DÖRDÜNCÜ AŞAMA BAĞIMLI KULLANIM

Teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyaç yoktur, kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir.

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

## “ DİKKAT!

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.



### KONTROL KALKAR.

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

### BAĞIMLININ HAYATI FAKİRLEŞİR.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarıları geriler.

### ÇOK VAKİT HARCANIR.

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

### YOKSUNLUK SENDROMU YAŞANIR.

Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

### BEDEN ZARAR GÖRÜR.

Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

### PSİKOLOJİK GELİŞİMİ YARALAR.

Teknoloji empati duygusunun körelmesine, problem çözmek için şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

### ÇATIŞMA YAŞANIR.

Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek almayı kabul etmez.

### YALANLAR SÖYLENİR.

Kişi, bağımlı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu durum, kaygı bozukluğuna ve başka sıkıntılara neden olur.

### İŞLEVSELLİK BOZULUR.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Teknolojiyi kullanmadığı vakitlerde kullandığında ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler, bu yüzden hayatın dışında kalır.

### DUYGU DURUMU BOZULUR.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler.

### UYKU DÜZENİ BOZULUR.

Bağımlısı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu durum, uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

### YEMEK DÜZENİ BOZULUR.

Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, televizyon karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.

## Şifreni koru



Şifrelerimi hiç kimseye söylemiyorum. Şifremde hem harfler(d,g,V,z.. gibi) hem sayılar hem de karakterler(\* \_!- gibi) var. Böylece şifrelerim daha güçlü.

## Bilgisayarını koru



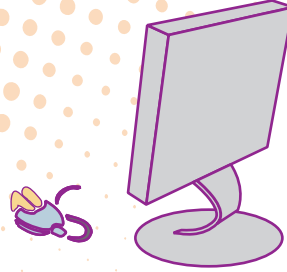
Evde Güvenli İnternet Çocuk Profili kullanıyoruz. Böylece zararlı sitelerden korunuyoruz.



[www.guvenlinet.org](http://www.guvenlinet.org)

Bilmediğim e-postaları açmıyorum çünkü zararlı yazılım(virüs, truva atı vb.) içerebilir ve böylece bilgilerim çalınabilir.

## İyi ve nazik bir kullanıcı ol



İnternette düzgün Türkçe kullanmaya özen gösteriyorum. Tıpkı günlük hayatta olduğu gibi başkalarına gösterdiğim saygıya karşılık ben de saygı görüyorum.

## Şikayet hakkını kullan



Zararlı ve rahatsız edici bir siteyle karşılaşırsam aileme söylüyorum. Böyle siteleri [www.ihbarweb.org.tr](http://www.ihbarweb.org.tr)'ye şikayet ediyoruz.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



[www.guvenliweb.org.tr](http://www.guvenliweb.org.tr)



güvenli  
internet  
[www.guvenlinet.org.tr](http://www.guvenlinet.org.tr)



güvenli  
ÇOCUK  
[www.guvenlicocuk.org.tr](http://www.guvenlicocuk.org.tr)



[www.ihbarweb.org.tr](http://www.ihbarweb.org.tr)

# Güvenli İnternet Kılavuzum



# Merhaba Arkadaşlar

İnternet uçsuz bucaksız ve zenginliklerle dolu bir dünya.

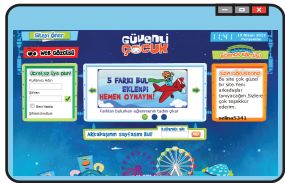
Bazen ödevlerimi İnternet üzerinden yapıyorum.

İnternet üzerinden yeni bilgiler öğreniyor, akrabalarım ve arkadaşlarımla konuşuyorum.

Fakat İnternetteki tehlikelerden de korunmak için bazı şeylere dikkat ediyorum.

## Rotanı sen çiz

Ailemle ya da öğretmenlerimle birlikte güvenli olduğunu tespit ettiğim İnternet sitelerini sık kullanılanlara eklerim.



Örneğin: Güvenli Çocuk (www.guvenlicocuk.org.tr) sık kullanılanlarımda. İnternetten oyun oynamak istediğimde kolayca açılıyor.

## Kişisel bilgilere dikkat



Adım, yaşıam, okulum, sınıfım, adresim, telefon numaram, TC kimlik numaram gibi başkalarının bana ulaşabileceği bilgileri İnternette yazmıyorum.

Ayrıca ailemin kredi kartı numarasını vermem de maddi zarar doğurabilir.

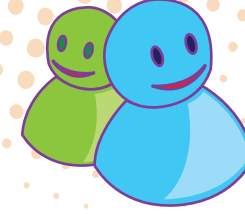
## Zamanı sen yönet



İnternetin zamanımı çalmasına izin vermiyorum. Önceliklerimi biliyorum, İnternette oyunların derslerimin önüne geçmesine izin vermiyorum.

Uzun süre bilgisayara bakmıyorum ve bilgisayar karşısında dik oturuyorum. Çünkü bu sağlığım için çok önemli.

## Arkadaşını sen seç



Tanımadığım kişilerin İnternette yaptığı arkadaşlık tekliflerini kabul etmiyorum. Çünkü İnternette kolaylıkla yalan söyleyebilirler, kendilerini farklı kişiler olarak tanıtabilirler.

## Kendini ve aileni koru



Önce düşün, sonra paylaş!

Ben ve ailem ile ilgili özel bilgileri ve fotoğrafları paylaşmıyorum çünkü paylaştıklarımı herkes görür. İnternette yayınlanan şeyler bir daha silinmez!