



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

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

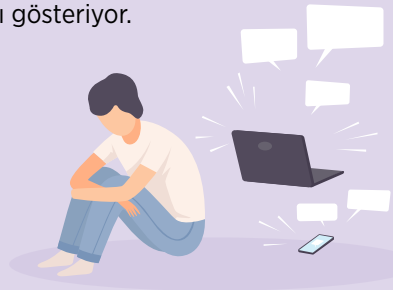
gibi zararları görülmüştür.



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

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 AMACA 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.

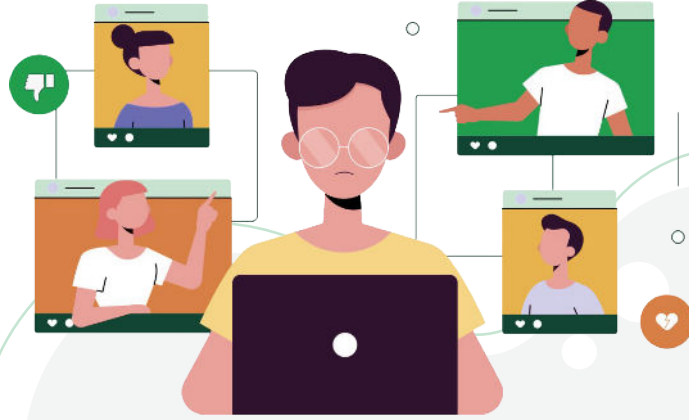
Bağımlısı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu durum, uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

YEMEK DÜZENİ BOZULUR.

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

Siber Zorbalık

Siber zorbalık, sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında kişiyi korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayan zorba davranışlardır.



Neler Siber Zorbalık Olabilir?

- Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya utanç verici fotoğraflarını yayınlamak.
- Mesajlaşma platformları aracılığıyla incitici mesajlar veya tehditler göndermek.
- Birinin kimliğine bürünmek veya onun adına başkalarına mesajlar göndermek.

tbm.org.tr

Siber Zorbalığa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- Öncelikle çaresiz olmadığını bilin.
- İlk adım olarak güvendiğiniz birinden veya resmî kurumlardan yardım isteyebilirsiniz.
- Zorbalık sosyal bir platformda gerçekleşiyorsa, zorbayı hemen engellemeyi ve davranışlarını sosyal medya platformunun kendisine resmî olarak bildirmeyi ihmal etmeyin.
- Gerektiğinde kullanmak üzere rahatsız edici içeriklerin görüntülerini alarak kanıt toplayabilirsiniz. Yasal haklarınızı kullanırken bu kanıtlar faydalı olabilir.
- Zorbalığı bildirerek, zorbaya davranışının yanlış ve cezaya tabii olduğunu da göstermiş oluruz.
- Acil bir tehlike içindeyseniz (sürekli aranarak rahatsız ediliyorsanız, konumunuz takip ediliyorsa vb.) polise başvurabilirsiniz.



İnternette birçok farklı suçun işlenmesi mümkündür. Bu tür bir durum ile karşılaştığında www.ihbarweb.org.tr adresinden bu durum bildirilebilir.

YETİŞKİN

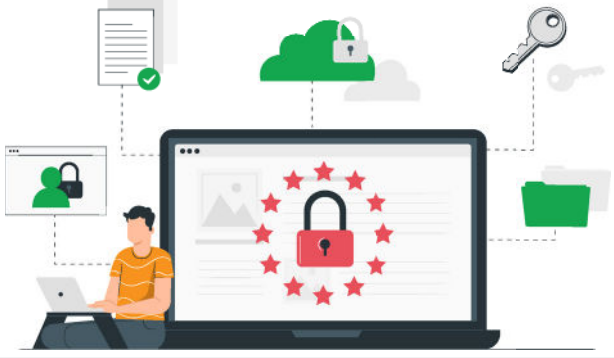
İnternet: Yararlı mı? Zararlı mı?



tbm.org.tr

İnternetin Güvenli Kullanımı

İnternet tabanlı uygulamaları kullanan bireylere ait verilerin kötü niyetli kişiler tarafından ele geçirilememesi, gizlilik ihlali olmaması, korunması ve ayrıca bu verilerin kaybolması ya da hasar görmesi durumunda kurtarılabilmeleri için güvende tutulmasını kapsar.



İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları



- İnternette veya sosyal medya hesaplarınızda kişisel bilgilerinizi paylaşmamaya özen gösterin.

- Kırıcı yorumları, mesajları ve fotoğrafları bildirebilir ve bunların kaldırılmasını isteyebilirsiniz.



- Kullandığınız şifrelerin sadece sizin anlayabileceğiniz, tahmin edilmesi zor ve güçlü şifreler olabilmeleri için sayı, harf ve sembolleri birlikte kullanınız.

Paylaşım Yapmadan Önce Kendine Sor:

- Bunu birinin suratına söyler miydiniz?
- Başka biri yazdığınız şeyi yanlış anlayabilir mi?
- Birinin adını lekeler mi?
- Birisi sizin hakkınızda böyle söylese ya da yazsa nasıl hissederdiniz?

Çevrim içiyken size nasıl davranılmasını istiyorsanız, **insanlara da öyle davranın.**



- Akıllı telefonunuza indirdiğiniz uygulamaları onaylamadan önce telefonunuzdaki hangi kişisel bilgilere ve uygulamalara erişim istediğini kontrol ediniz.



- Başka birinin hazırladığı içeriği paylaşmadan önce, bu içeriğin kaynağının ne olduğunu, kimin hazırladığını, nerede ve ne zaman hazırladığını araştırın. Paylaştığınız içerik gerçek olmayabilir.

Doğru Bilgiye Nasıl Ulaşırız?

Yazarı hızlıca araştır. **Gerçek ve güvenilir biri mi?**



Başlıklar tıklanmayı artırmak için sansasyonel olabilir. **Yazının aslında neyi anlattığını incele.**

Bilgi eğer kulağa çok tuhaf geliyorsa, ironi veya hiciv olabilir. **Siteyi ve yazarı incele.**

Yazarı araştır

Yazının tamamını oku

Şaka olabilir mi?

Kaynağı sorgula

Karşılaştığın bilginin güvenilirliğini anlayabilmek için **sitenin tamamına göz at.**



Güncelliği kontrol et

Geçmiş haberlerin tekrar paylaşılması güncelliğini koruduğunu göstermez, **tarihleri kontrol et.**

Özgün mü?

Herhangi bir görsel paylaşmadan önce arama motorlarını kullanarak **görselin orijinal kaynağını teyit et.**



Destekleyen kaynaklar var mı?

Bilgi kaynağını destekleyen başka haberler var mı? Birçok farklı haber kaynağını takip ederek doğrula.

Doğru Bilgiye Nasıl Ulaşıyoruz?

Yazarı hızlıca araştır. **Gerçek ve güvenilir biri mi?**



Başlıklar tıklanmayı artırmak için sansasyonel olabilir. **Yazının aslında neyi anlattığını incele.**

Bilgi eğer kulağa çok tuhaf geliyorsa, ironi veya hiciv olabilir. **Siteyi ve yazarı incele.**

Yazarı araştır

Yazının tamamını oku

Şaka olabilir mi?

Kaynağı sorgula

Karşılaştığın bilginin güvenilirliğini anlayabilmek için **sitenin tamamına göz at.**

Güncelliği kontrol et

Geçmiş haberlerin tekrar paylaşılması güncelliğini koruduğunu göstermez, **tarihleri kontrol et.**

Orijinal mi?

Herhangi bir görsel paylaşmadan önce arama motorlarını kullanarak **görselin orijinal kaynağını teyit et.**

Destekleyen kaynaklar var mı?

Bilgi kaynağını destekleyen **başka haberler var mı?** Birçok farklı haber kaynağını takip ederek doğrula.

