BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

• Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/ sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması

• Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması • Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi

• Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

• Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması

• Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

• Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması

SEBEPLER NELER OLABİLİR?

• Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği

• Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek

• Merak duygusunu kontrol edememek

• Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak

• Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak

• Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek

• Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek

• Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek

• Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

• Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması

• Aşırı içe kapanıklık

• Çevre tarafından beğenilmeme korkusu

• Karamsar düşünce yapısı

• Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması

• Özgüven eksikliği

• Hayatı sevmemek, yaşam enerjisi yoksunluğu

• Sosyal ilişki kurmada zorlanmak

• Kendini yeterince tanımamak

• Gerçek hayatta yapılabilecekleri bilmemek

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERİ İÇERİR?

• Televizyon • Telefon • Tablet • Bilgisayar oyunları • Oyun konsolları • İnternet • Sosyal medya

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK YAPAR MI?

• Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,

• Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,

• Günlük hayatınız ve sorumluluklarınızı aksatmanıza sebep oluyorsa,

• Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,

• Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,

• Aşırı zaman alıyor ve ulaşılamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,

• Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.

OYUN BAĞIMLILIĞI

Oyun bağımlılığının belirtileri:

• Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek

• Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek

• Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılardan daha çok önemsemek

• Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak

• Bilgisayar başında olamayınca huzursuz ve sinirli olmak

• Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma

Kurtulmak için öneriler:

• Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.

• Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)

• Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?

• Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.

• Gerekirse uzman yardımı alın.

CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞI

Aşağıdaki cümlelerin en az 5’ine katılıyorsanız bir cep telefonu bağımlısı olduğunuzu söyleyebilirsiniz: • Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.

• Cep telefonumu her zaman yanımda taşırım.

• Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.

• Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.

• Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.

• Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.

• Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.

Baş etmek için neler yapılmalı?

• Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın. Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.

• Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.

• Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.

• Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

• Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.