

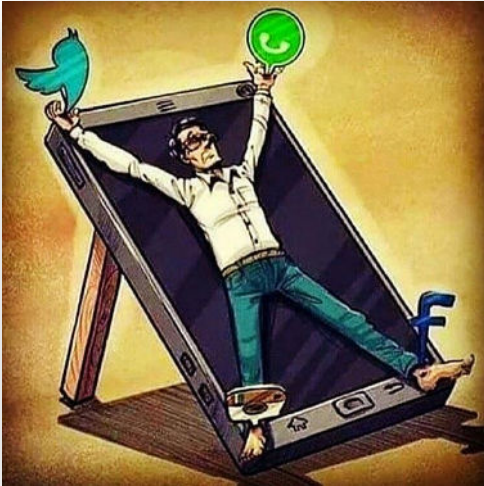
## **BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI OCAK AYI BÜLTENİ**

### **İnternet niçin bağımlılık yapar?**



İnternet bağımlılık yapmaz, insanlar internete bağımlı olur. İnsanlar niye internete bağımlı olur sorusunun tek bir cevabı yok. Çünkü bağımlılık oldukça kompleks bir kavram. Fizyolojik açıdan baktığımızda bir ailede bağımlılık varsa o ailedeki bir kişinin, genetik geçişten dolayı bağımlı olma riskli yüksektir. Öbür taraftan yine fizyolojik açıdan bir kişide depresyon, sosyal fobi ya da başka psikopatolojiler varsa bu kişide internet bağımlısı olma riski çok yüksektir. Olaya psikolojik faktör açısından baktığımızda, kişilik özellikleri bakımından içe kapanık, kendini ifade edemeyen, dürtüsel insanların internet bağımlısı olma riski çok daha yüksektir. Sosyal açıdan baktığımızda ise anne babadan bağımlılık modellemesi almış bireylerin ve sosyal anlamda kendini ifade edemeyen, sosyal çevresiyle ilişki kuramayan, arkadaş çevresi bağımlı insanların bağımlı olma riski çok çok daha fazladır.

### **İnternet bağımlılığı kimyasal bağımlılıklardan daha mı az zararlıdır?**



Bağımlılık dendiğinde, hem ülkemizde hem dünyada insanın aklına genellikle kimyasal bağımlılıklar geliyor. Hâlbuki olayın bir de eylemsel bağımlılık boyutu var. Her ne kadar etki anlamında aralarında fark olsa da süreç ve sonuç anlamında kimyasal bağımlılıklarla eylemsel bağımlılıklar arasında bir fark

yoktur. Bir açıdan baktığımızda eylemsel bağımlılıklar kimyasal bağımlılıklardan çok daha risklidir diyebiliriz. Çünkü kimyasal bağımlılıklar kolay gizlenemez. Oysa eylemsel bağımlılıklar çok kolay gizlenebilir. Kimyasal bağımlılıklarda toplumsal farkındalık çok yüksek olduğu için toplum bunun karşısında durur. Ama eylemsel bağımlılıklara kötü alışkanlıktır, kendi kendine geçer, askere gidince geçer, evlenince geçer diye bakıldığı için maalesef tedavi anlamında olması gereken noktada değiliz. Dolayısıyla bu noktalardan bakıldığında kimyasal bağımlılıklardan daha ziyade eylemsel bağımlılıklar kişiye daha çok zarar verebilir.

### **Teknoloji/internet bağımlılığını önlemek için ne gibi önlemler alınmalıdır?**



Teknoloji ve internet bağımlılığını önlemek için atılması gereken önemli iki adım var. Birincisi; çocuklara ve gençlere doğru bir bilgilendirme ile sağlıklı bir çerçeve çizmektir. Yani, internetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağıyla ilgili detaylı, doğru ve yeterli bilgi vermek ve bu bilginin alışkanlık haline gelmesini sağlamaktır. İkincisi; teknoloji ve internet bağımlılığına sebep olan risk faktörlerini ortadan kaldırmaktır. Şehirleşmeyle beraber çocukların ve gençlerin yaşam alanları inanılmaz derece daralmış durumdadır. Bundan dolayı enerjilerini boşaltmakta, kendilerini ifade etmekte ve sağlıklı bir şekilde sosyalleşmekte sıkıntı yaşıyorlar. Bunun çözümü olarak çok kolay ulaşılabildikleri, her halükarda kabul edilebildikleri ve oldukça ekonomik olan internete yöneliyorlar. Kendilerini ifade etmede ya da enerjilerini boşaltmada çok ciddi ve yaygın bir araç olarak kullanıyorlar interneti. Dolayısıyla internet bağımlılığını önlemek anlamında atılacak en önemli adım, risk faktörlerini minimuma indirmeye çalışarak çocuklara gerçek hayatta yaşam alanı sağlamaktan geçiyor.

## Teknoloji bağımlılığından kurtulmak isteyenler neler yapmalıdır?

**YEDAM**  
**Danışma Hattı'na**  
**son 15 günde**  
**8412 çağrı geldi.**



Çağrı konu dağılımı şu şekilde gerçekleşti:

**6673 kişi** tütün bağımlılığı

**602 kişi** alkol bağımlılığı

**801 kişi** madde bağımlılığı

**336 kişi** kumar ve teknoloji bağımlılığı

**444 79 75**



Öncelikle şayet gerçekten teknolojiye bir bağımlılık varsa bununla alakalı uzman desteğine başvurulmalıdır. Bunun haricinde teknoloji kullanımına götüren sebeplerle alakalı okumalar yapılmalı, bilgi sahibi olunmalıdır. İkincisi; teknoloji bağımlılığına sebep olan durumlar ortadan kaldırılmalıdır. Şayet hayat tarzından kaynaklı sebepler varsa hayat tarzının değiştirilmesi, sosyal sebeplerden kaynaklanan sebepler varsa sosyal çevrenin yeniden gözden geçirilmesi gerekir. Psikolojik anlamda bir alt yapı söz konusuysa, kişinin o alt yapıyla alakalı kendi farkındalığını, kendi bilinçlenmesini artırması gerekir. Bu anlamda baktığımızda insanların kendini, sosyal çevresini tanımadığını görüyoruz. Bu nedenle kendini tanımaya dönük bazı süreçlere girmesi lazım. O yüzden mutlaka psikolojik bir içgörü lazım. Bu anlamda belki en çok üzerinde durulması gereken şey, teknoloji bağımlılığı yaşayan bir insanın bu sorunu kabul etmesi, bu sorunla alakalı yardım istemekten utanmaması, bu sorunu aile üyeleriyle, yakınlarıyla paylaşması, onların desteğini istemesi, bu sorunla alakalı yapabileceği teknikleri, taktikleri öğrenmesi ve hayatına acil bir şekilde uygulamasıdır.

## **Çocuğumda teknoloji bağımlılığı belirtileri var. Ne yapmalıyım?**



Çocukta teknoloji bağımlılığı belirtileri varsa, ilk başta şunu tespit etmek gerekiyor: Bu bir teknoloji bağımlılığı mıdır, yoksa ciddi anlamda hayata zarar verecek şekilde bir kötüye kullanım mıdır? Teknoloji bağımlılığı varsa mutlaka psikolojik ve psikiyatrik desteğe başvurmak gerekir. Uzman görüşü almak ve bağımlılık tanısı konulduktan sonra tedavisine başlanması gerekir. Çünkü bağımlılık dediğimiz şey bir hastalıktır. Hastalıktan bahsediyorsak tedaviden de bahsetmemiz gerekiyor. Tedaviden bahsediyorsak da orda bir ehil insan, uzman insan görüşüne, yardımına desteğine başvurmamız lazım. Şayet sorun bağımlılık düzeyinde değil, kötüye kullanım düzeyindeyse; yani kişi interneti veya teknolojik araçları hayatında olumsuz etki edecek düzeyde kullanıyor ise, o zaman bu olumsuz ve kötüye kullanıma sebep olan faktörlerin üzerinde durmak lazım. Yasaklamak, çocuğa yaptırımlar uygulamak bir yere kadar fayda sağlar. Önemli olan o kötü ve yanlış kullanıma, olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etmeye neden olan risk faktörlerini ortadan kaldırmaya çalışmaktır.

## **Güvenli ve kontrollü internet kullanımı becerilerini çocuklarımıza nasıl kazandırabiliriz?**

Güvenli ve kontrollü bir internet becerisini kazandırma şüphesiz hem bilgi tarafı olan hem uygulama tarafı olan bir özellik. Bu anlamda anne babanın ve okulun çocuklara bu becerileri kazandırmak için ciddi anlamda bir eğitim vermesi lazım. Öncelikle olaya sadece güvenli kullanma olarak bakamayız. İnterneti doğru, güvenli ve etkili kullanmanın pek çok boyutu var. Aktif kullanma eğitimi, yani kişinin sadece tüketmesi değil, aynı zamanda internette bir şeyler üreterek var olması çok önemli becerilerden bir tanesi. Bir süre içerisinde kullanma, amaçlı kullanma; yani sadece vakit geçirmek için değil, amaç doğrultusunda internet kullanmak da çok önemli. Sorumlu kullanma, yani kullanırken kimseye zarar vermeme yine önemli bir başka boyut. Yasal kullanım, herhangi bir şekilde yasal süreçleri ihlal etmeme başka bir boyut. Tüm bu boyutların hem ailede hem okulda öğretilmesi lazım, birinci olarak. İkincisi; anne, baba ve öğretmen tarafından hem okul bazında hem de aile bazında uygulamaların denetlenmesi ve en önemlisi model olarak rehber edilmesi lazım. Burada tabii bir riskin de üzerinde durmak lazım. İnternet bağımlılığının yaygınlaşmasının en önemli sebeplerinden bir tanesi de ekran çevresinin çocuklar üzerinde baskı kurmasıdır. Bu anlamda bağımlılığın önüne geçme noktasında pozitif ekran kültürü oluşturmak, çok kritik bir öneme sahiptir. Yani bağımsız, hayata katılan, interneti doğru, faydalı ve sınırlı bir şekilde kullanan bir ekran çevresi ve ekran kültürü oluşturmak, internet bağımlılığını önlemede çok önemli bir adım.

Bağımlı Olma, Bağlı ol!

Sevgilerimle...

**Rehberlik Servisi**