

Teknoloji Bağımlılığı



Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler vb. gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Yapılan araştırmalara göre her 8 kişiden 1'inde teknoloji bağımlılığı görülebiliyor. Teknoloji bağımlılığı hemen hemen her yaşta görülmektedir. Teknolojinin zararları olduğu gibi kişiye yararları da vardır. Uzmanlara göre aslında teknoloji yerinde kullanıldığında zararlı olmadığını ifade etmişlerdir. Ancak teknolojiyi bir bağımlılık haline geldiğinde bireylerde bu durum ciddi bir tedavi durumuna kadar gidebilir. Hatta bazı profesyonel görüşlere göre teknoloji bağımlılığının tedavisi, uyuşturucu bağımlılığı kadar zorlayıcı olabilir. Çünkü teknolojiye aşırı düşkün ve kontrolsüz kişilerde artık bu durum gündelik hayatı etkiler hale gelmekte. Teknoloji bağımlılığının çeşitleri vardır.

Bunlar;

- Oyun bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Video - içerik tüketim bağımlılığı
- Şans oyunları bağımlılığı vb.

Teknoloji bağımlılığının belirtileri

1. Yalnızca birkaç dk diyerek saatlerce zaman harcamak.
2. Çevrenizdekilere, aileye ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
3. Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunların ortaya çıkması.
4. Asosyal bir kişiliğe bürünmek, insanlarla yüz yüze iletişim kurmak yerine internet üzerinden konuşmayı tercih etmek.
5. İnternete girmek için günlük yaşantımızdan; yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan vb. ödün vermek.

6. Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk hissederken bir yandan da büyük bir haz almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
7. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek, yoksunluk hissetmek.
8. Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında oturmak.
9. Her fırsatta internete bağlanmak istemek
10. E-postaları sık sık kontrol etme ihtiyacı duymak
11. Aile ile bilgisayar kullanımı için karşılıklı çatışmaya veya pazarlığa girmek

Teknoloji bağımlılığının nedenleri



- İçe-dönük kişilik yapısı
- Sosyal beceri eksikliği
- Depresyon
- Öfke kontrol problemi
- Özgüven eksikliği
- Dikkat ve öğrenme sorunları
- Akran etkisi
- Modelleme
- Kural-sınır tanımama
- Dürtüsellik
- Enerjisi tükenmiş anne-baba

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

Fiziksel şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk



- Halsizlik
- Sırt ağrıları
- Karpal tünel sendromu
- Baş ağrıları
- Uykusuzluk (insomnia)
- Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşmak yoksunluk duygusu yarattığı için)
- Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak
- Aşırı kilo kaybı veya obezite



Sosyal alanda görülen şikâyetler



- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon
- Depresyon
- Suçluluk duygusu
- Anksiyete

- Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon
- Aşırı savunmacılık
- Ani ruh durum değişiklikleri
- Korku
- Yalnızlık hissi
- Rutin işleri yerine getirirken sıkılma

Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri



- Günlük internet kullanım saatleri üzerinde değişiklik yapın..
- Haftalık internet kullanımını üzerine bir çizelgeleri hazırlayıp,uyulmasını sağlayın.
- Destek grupları veya aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere listelemesini sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda listede bulunanlardan birini yapmasını isteyin.

Ne yapmalı?

- ❖ Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirme yapılmalı, akran grupları içerisinde sosyalleşmesi sağlanmalı.
- ❖ Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına ve etkinliklere yönlendirilmeli.
- ❖ Çocuğunuzun akranları ile ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek etkinlikler planlayın.
- ❖ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamda tanışmış olduğu arkadaşlarını tanıyın.
- ❖ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına dikkat edin.

Ne yapmamalı?

- ❖ Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için kesinlikle bir araç olarak kullanmayın.
- ❖ Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- ❖ Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- ❖ TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli bir ev düzeni oluşturmayın.

