

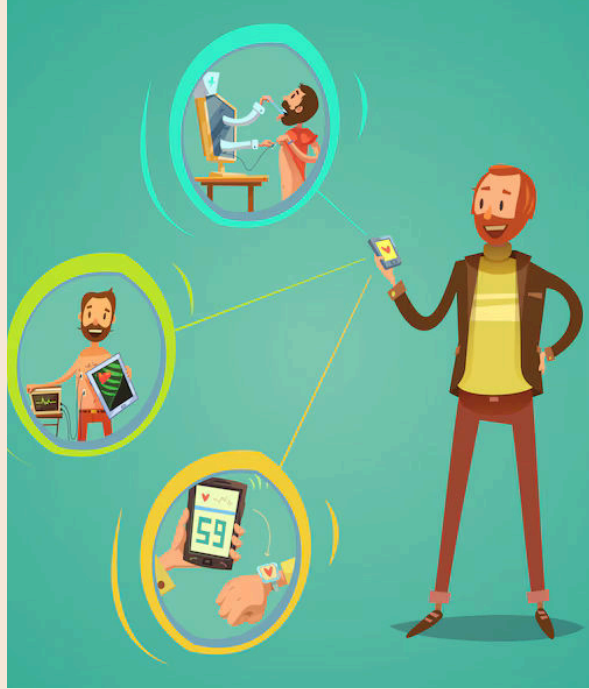
BAĞIMLILIK

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN OLUŞMA NEDENLERİ

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
- Can sıkıntısı
- Dışlanma korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek

TEKNOLOJİYE DEĞİL HAYATA BAĞLAN



BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- 1-Aşırı Zaman Geçirme: Teknolojik cihazlarla (telefon, bilgisayar, tablet vb.) geçirilen zamanın giderek artması.
- 2-Teknolojik Cihazlardan Ayrılmada Zorluk: Dijital cihazları kullanmaktan uzun süre uzak kalmakta zorluk yaşamak
- 3-İhmal Edilen Sosyal İlişkiler: Dijital cihazlar yüzünden arkadaşlar, aile veya iş ilişkileri ihmal edilebilir.



DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ

- Psikolojik Etkiler:
Anksiyete, depresyon,
stres gibi ruhsal sağlık
sorunları.
- Sosyal Etkiler: Aile içi
ilişkilerde sorunlar,
yalnızlık hissi.
- Fiziksel Sağlık Sorunları:
Uykusuzluk, baş ağrıları,
göz rahatsızlıkları.
- İş veya Okul
Performansında Düşüş:
Dikkat eksikliği,
odaklanma güçlüğü.

DİJİTAL BAĞIMLILIKLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- Zaman Sınırlamaları
Koyun
- Fiziksel Aktiviteye Zaman
Ayrın
- Sosyal İletişimi Artırın
- Uyku düzeninizi oluşturun



DİJİTAL BAĞIMLILIKLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI



- Kendinize hobiler edinin
- Rehber öğretmeninden
yardım al

