

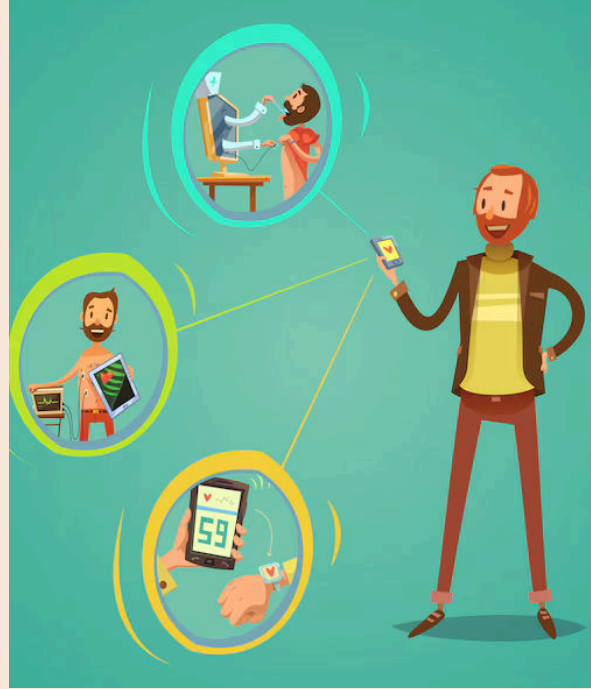
# BAĞIMLILIK

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

