

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



**Teknoloji bağımlılığına dair bilinmesi gereken ilk şey bu kavramın bir şemsiye terim olduğudur. Teknolojiye olan bağımlılık kavramıyla; internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ve potansiyel zararlarına rağmen aşırı akıllı cihaz kullanımı gibi örnekler aklımıza gelmelidir. Bu bağımlılığın büyük kısmını çocuklar ve gençlerde görüyor olsak da farklı yaş aralıklarına sahip popülasyon için de aynı şeyleri söyleyebiliriz.**

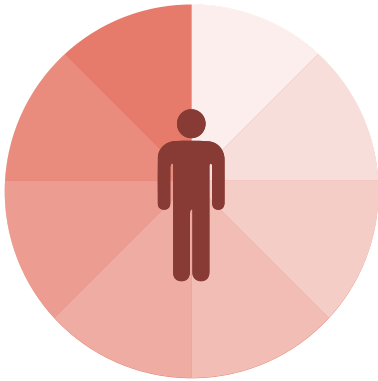
**Peki teknoloji kötü bir şey midir? Uzmanların görüşüne göre hayır. Teknoloji kötü bir şey değildir ve bağımlılık yapması olanaksızdır. Teknolojiyi bir bağımlılık dönüştüren bireylerin kendisidir. Ayrıca yine birçok uzmanın profesyonel görüşüne göre teknoloji bağımlılığının tedavisi uyuşturucu bağımlılığından daha zorlayıcı olabilmektedir.**

**Bunun nedeni teknolojinin gündelik yaşantının bir parçasına dönüşmüş ve her an ulaşılabilir olmasıdır.**

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ NELERDİR?

Birçok sağlık örgütü tarafından teknoloji bağımlılığı; birçok bağımlılığı kapsayan şemsiye terim olarak açıklanmıştır. Ancak teknoloji bağımlılığına tam olarak neyin neden olduğu tanımlanmamıştır. İnsanların zararlı alışkanlıkları ve bağımlılıklarında olduğu gibi teknoloji bağımlılığının da çeşitli kişisel davranışların, biyolojik ve genetik nedenlerin yanı sıra yaşam ortamının etkili olduğu düşünülmektedir. Teknoloji bağımlılığına neden olduğu düşünülen en önemli 3 faktör şunlardır:

**Zihin sağlığı geçmişi:** Center for Internet kurumunun araştırmalarına göre teknoloji bağımlılığı anksiyete, depresyon, sosyal fobi ve uyku problemleri çeken kişilerde daha sık görülüyor.



**Kişilik:** Sosyal ilişkiler konusunda başarısız ve çekingen bireyler, teknolojinin sunduğu avantajlardan faydalanmayı daha az korkutucu kabul ediyor. Bu kişiler için internet ve sosyal medya insanlardan bir kaçış biçimi olurken, anonim olarak bir topluluğa tehdit edilmeden dahil edilme şansı sunuyor.

**Çevre:** İş stresi, akademik stres ve kişisel hayatta yaşanan olaylar insanları teknoloji bağımlılığına sürükleyebiliyor. İş ve eğitim hayatında başarısız bir kariyere sahip olmak, stres seviyesini düşürmek için kişileri internete sevk ediyor.



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



Tüm uzmanların teknoloji bağımlılığı teşhisi için önerdikleri ilk adım kişinin kendisini sorgulamasından geçiyor. Eğer aşağıdaki sorularından **beş veya daha fazlasına evet** yanıtı verebiliyorsanız, bu teknoloji bağımlısı olduğunuza işaret olabilir:

1. İnternet kullanım süreniz sona erdiğinde bir sonraki kullanımın ne zaman olacağı ve neler yapacağınızı merak ediyor musunuz?

2. Doyum noktasına ulaşmak için her seferinde internet veya teknolojiyle daha çok vakit geçirmeniz gerektiğini hissediyor musunuz?

3. İnternet veya teknoloji kullanımını azaltmaya veya durdurmaya çalışırken kendinizi huzursuz, karamsar, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?

4. Aslen hedeflediğinizden daha uzun süre dijital aygıtları kullanıyor musunuz?

5. Teknolojiyi problemlerden kaçmak ya da çaresizlik, suçluluk, endişe ya da depresyon duygularını hafifletmek için bir yöntem olarak kullandığınız oluyor mu?

6. Akıllı telefonunuzdan gelen bildirim veya mesajlara hemen cevap verme ihtiyacı hissediyor musunuz?

7. Telefonunuz çalmasa veya titretmese bile sürekli olarak kontrol ediyor musunuz?

8. Sanal dünyada vakit geçirirken, gerçek zamanda neler olduğunu görmezden gelmeye çalışıyor musunuz?

9. Teknolojik cihazlardan ayrı kaldığınızda kendinizi endişeli hissediyor musunuz?

10. İnternet kullanımını kontrol etmek, kısmak ya da durdurmak için birden fazla başarısız girişiminiz oldu mu?

11. Teknoloji kullanımı yüzünden kayda değer bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatı kaybettiniz mi? Ya da risk altında bıraktınız mı?

12. Teknoloji kullanımına ilişkin olarak aile bireylerinize, arkadaşlarına veya terapistinize yalan söyleme yoluna başvurduğunuz oldu mu?

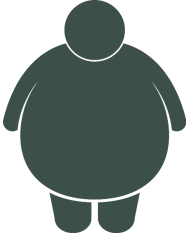
13. İnterneti problemlerden kaçmanın bir yolu olarak kullandınız mı?

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ZARARLARI

**Teknoloji bağımlılığı** mağdurların hayatının her alanını etkileyebilecek ciddi bir sorundur. Teknoloji bağımlısı bir birey fiziksel şikayetlerinin yanı sıra sosyal şikayetlerle karşılaşabilir. Teknoloji bağımlılığının zararlarına ilişkin en önemli şikayetler:

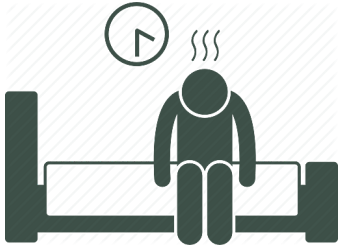


**İçe kapanıklık:** Teknoloji bağımlılığı gerçek dünyanın renklerini soluklaştırırken, sanal dünyanın renklerini parlatabilir. Bunun bir sonucu olarak içe kapanıklık hali yaşanması olasıdır. Araştırmalara göre sosyal olmayan insanların doğal yaşam sürelerinin daha kısa olduğu gözlemlenmektedir.



**Sosyal yetenek kaybı:** İnternet gibi teknolojik aygıtlardan haberleşmek ve iletişim kurmak zahmetsizdir. Yüz yüze iletişimin azaltılması, insanların vücut dilini anlama ve anlatma kabiliyetlerini köreltir ve içine kapanıklığa neden olabilir.

**Obezite:** Video oyunları ve saatlerini geçiren, arkadaşlarıyla sosyal medya üzerinden haberleşen ve YouTube'dan eğlenceli videolar izlemeyi arkadaşlarıyla yüz yüze kuracağı iletişime tercih eden bağımlılar obezitenin kurbanı olabilirler. Obezite riskinin azaltılması için öğünlerinizin planı kadar günlük hareket miktarınız da önemlidir.



**Sağlıksız uyku alışkanlığı:** Teknoloji bağımlılığının en ciddi zararlarından biri sağlıksız uyku düzenine geçiş yapmanızı kolaylaştırmasıdır. Teknoloji beynimize eğlence sunarken dijital ekranların yaydığı mavi ışıklar onu dinlenme aşamasına sokmamızı engeller. Gündüz ve geceleri uzun süre bilgisayar ekranı başında oturmak melatonin hormonu salgılanarak uyku kimyamızı değiştirir.



**Şiddet eğilimi:** Teknoloji bağımlılığı bireylerin hayali dünyalara dalması ve siber zorbalığın maduru olmalarına neden olabilirler. Bu ve bunun gibi durumların bir sonucu olarak içine kapanık yaşayan bireyler başka insanların kendisine sundukları karşısında kolayca şiddet yoluna başvurabilirler.

**Gizlilik ihlali:** İnternet insanların kişisel bilgilerini saklamak için güvenilir bir ortam değildir. İnternet bağımlıları kişisel bilgilerini paylaşma eğiliminde olurlar. Bu, meraklı gözler ve korsanların doğrudan hedefi haline gelmelerine neden olabilir.



**Yalan alışkanlığı:** İnsanlar en çok internette yalan söylerler. Söyledikleriniz ve gösterdikleriniz dijital ortamlarda kolayca manipüle edilebilirler. İnsanlar kendilerini olmadıkları gibi göstermek için yalan söyleyebilirler. Kimi zaman Yalanların mağduru olabileceksen bazen maktulü de siz olabilirsiniz.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ZARARLARI



**Stres:** Teknoloji bağımlısı olduğunuzda bunu hissedebilir ve pişmanlık duygusuyla baş etmek zorunda kalabilirsiniz. Suçluluk duygusuna karşı ayakta durmakta başarılı olsanız bile stres seviyenizi farkında olmadan yükseltebilirsiniz.



**Sosyal ilişki sorunları:** Teknolojinin size sunduğu dünyanın büyüüne kapıldığınız müddetçe sosyal ilişki kurma arzusu hissetmeyebilirsiniz. Büyünün etkisi altındayken bu durum bir sorun olmamasına rağmen büyüün bozulmasıyla birlikte yerini büyük bir pişmanlık duygusuna bırakacaktır.



**Sürekli dikkat dağınıklığı:** Teknolojik aygıtlara duyduğumuz ilgi bazen öyle bir boyuta ulaşır ki, onları kontrol etmediğimizde büyük ve harika bir olayı kaçırdığımızı düşünürüz. Fırsatları kaçırmamak için sürekli dijital aygıtlarımızı kontrol ederken daha kıymetli bir hazine olan pürdikkat çalışma fırsatını kaçıırız.

**Boyun ve baş ağrıları:** Sürekli dijital ekranlara bakmak boynunuzu aşağı veya yukarı eğip uzunca bir süre öyle durmanız anlamına gelir. Bunlarının birer sonucu olarak baş ve boyun ağrılarına ek olarak göz ağrıları ve bulanık görme sorunları açığa çıkabilir.

**Duruş kusurları:** Uzun süre bilgisayar veya oyun konsolu başında vakit geçirmek, zamanla duruşunuzun değişmesine ve postür bozukluklarının oluşmasına sebebiyet verebilir.



**Başarısızlık ve erteleme hastalığı:** Teknoloji dünyasından kopup gerçek dünyadaki sorumlulukların peşine düşmenin heyecan verici olmadığı bir çeşit gerçek. Bu gerçek iş, okul ve sosyal ilişkilerde başarısızlık olarak geri dönerken aynı anda erteleme hastalığına yakalanmanıza neden olabilir.

**Görme ve işitme kaybı:** Kulaklıklar faydalı birer aygıt olmasına rağmen uzun vadeli ve sürekli kullanımında işitme kaybına neden olabilirler. Dijital ekranlara çok fazla bakmak ise kişilerin hayatlarının erken dönemlerinde görüş düzelticiler kullanmak zorunda kalmasına neden olurlar.



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL ÖNLENİR?

Teknoloji bağımlılığını önlemek için kendiniz, bir yakınınız veya çocuklarınız için alabileceğiniz çeşitli önlemler vardır.

2 yaşından küçük çocukların teknolojiden faydalanması, internet veya televizyon gibi aygıtları kullanması uygun değildir.

2 yaşını aşkın okul öncesi yaş grubu çocukların **günde 30 dakika**, ilkokuldaki gençlerin **günde 45 dakika**, ortaokuldaki gençlerin **günde 1 saat**, lise çağındaki gençlerin ise **günde 2 saat** internet kullanması uygundur.

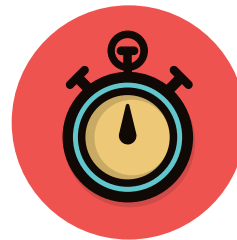
## 1 GÜNDE



Okul Öncesi  
30 dk



İlkokul  
45 dk



Ortaokul  
60 dk



Lise  
120 dk

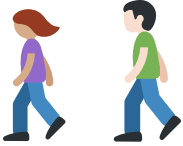
# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL ÖNLENİR



Teknoloji kullanımınızı sınırlayın. Bir işinizi görmek için elinize telefonunuzu alıyorsanız ne kadar süreceğine kesin ve esnetilemez şekilde karar verin.



Teknoloji dışında dünyada birçok şey var. Tutkularınızı ve hobilerinizi keşfedip, vaktinizi bunlarla geçirmeye çalışın. En önemlisi sporu hayatınıza bir rutin olarak kazandırmaya çalışın.



Aileniz ve arkadaşlarınızla daha çok zaman geçirin. Sosyal faaliyetlere katılın ve yürüyüşlere çıkın.



Doğayı keşfedin ve kendi içinizde onu size çeken şeylerin ne olduğunu bulmaya çalışın.



Derslerinize veya işinize odaklanarak başarınızı arttırmak için adımlar atın.



Esnetemeyeceğiniz şekilde düzenli bir ajanda veya çizelge oluşturun. Zamanınızı nasıl ve ne şekilde, kimlerle geçirdiğinizi takip edin.



Yorgun olduğunuzda dinlenmek için teknolojik aygıtları kullanmak yerine biraz kitap okuyun veya şekerleme yapın.