

TEMA: OYUN VE TELEFON BAĞIMLIĞI

DEĞERLİ VELİLER, SEVGİLİ ÖĞRENCİLER

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi olarak bu ayın konusunu oyun ve telefon bağımlılığı olarak belirledik. Bültenimizin başta öğrencilerimiz olmak üzere konuya ilgi duyan herkese faydalı olması dileğiyle. Keyifli okumalar dileriz.





ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ

OYUN VE TELEFON BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILIK

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı ve davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işlerle ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyükoranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERİ İÇERİR?

- Televizyon
- Telefon
- Tablet
- Bilgisayar oyunları
- Oyun konsolları
- İnternet
- Sosyal medya



ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ

OYUN BAĞIMLILIĞI

BELİRTİLERİ

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemek
- Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak Bilgisayar başında olamayınca huzursuz ve sinirli olmak
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma

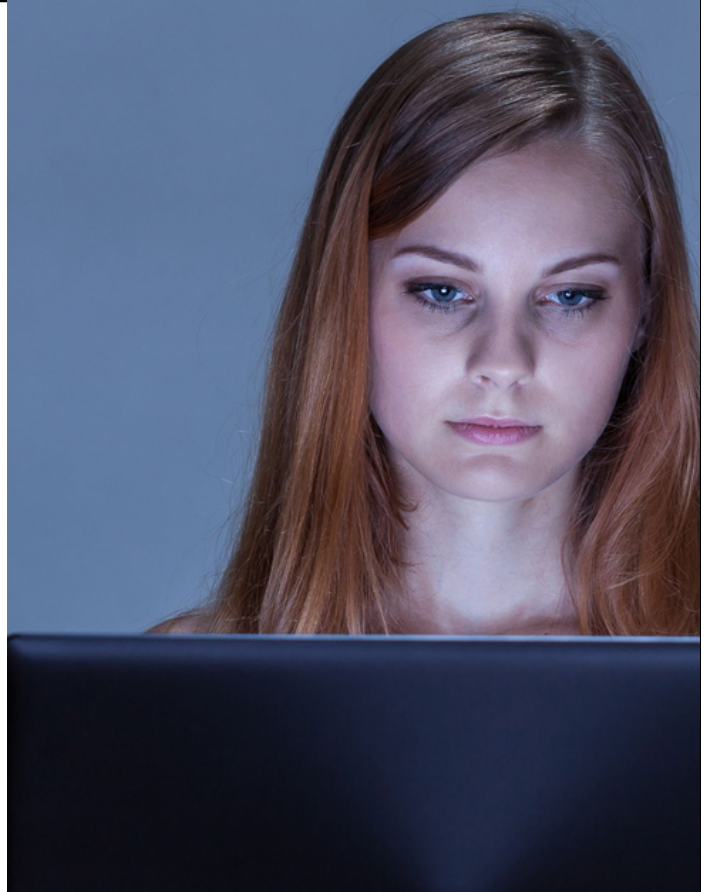
ÖNERİLER

Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.

Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)

Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi? Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.

Gerekirse uzman yardımı alın.





ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ

TELEFON BAĞIMLILIĞI

BELİRTİLERİ

- Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
- Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
- Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
- Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
- Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
- Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
- Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.

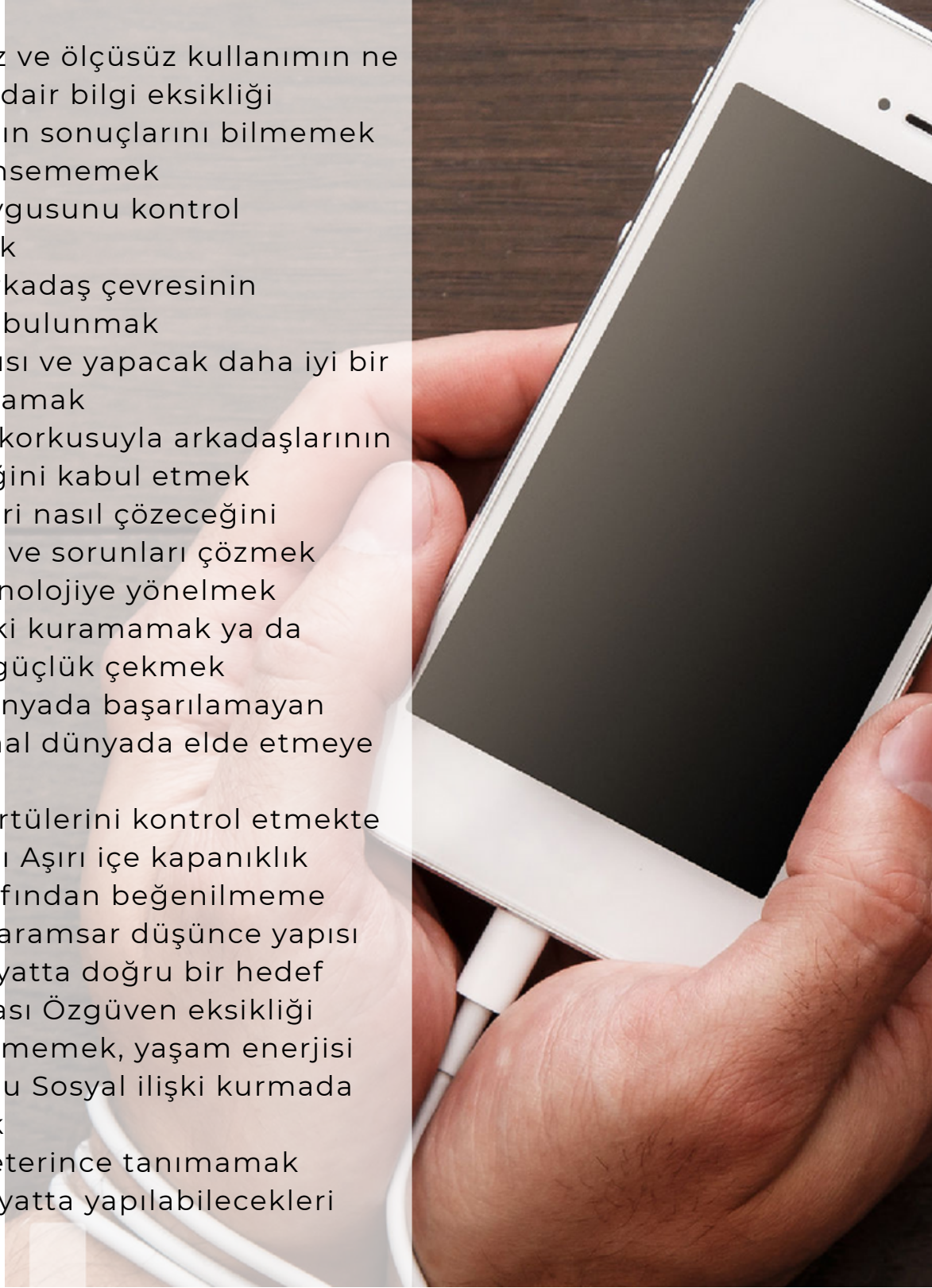


ÖNERİLER

- Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın. Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimدهyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.

BAĞIMLILIĞIN SEBEPLERİ

- KontROLSÜZ ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak
- Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması Aşırı içe kapanıklık
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu Karamsar düşünce yapısı
- Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması Özgüven eksikliği
- Hayatı sevmemek, yaşam enerjisi yoksunluğu Sosyal ilişki kurmada zorlanmak
- Kendini yeterince tanımamak
- Gerçek hayatta yapılabilecekleri bilmemek



NE ZARARLARI VAR?

- Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçüsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.
- Örneđin teknoloji kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde düşünce süreçleri bozulur. Kişinin duyarlılıkları azalır, genel sağlık düzeyi düşer. **Bu kişilerde obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, korku dolu, şüpheli düşünceler artabilir.**
- Yođun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren gençlerin sosyal gelişimleri önemli ölçüde geriler. **Özgüvenleri düşer, sosyal kaygı düzeyleri ve saldırganlıkları artar.**
- Yapılan araştırmalar, internette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır.
- Bilgisayar oyunları ise bağımlı kullanım olduğu takdirde zarar açısından internet kadar zararlıdır. Uzmanlar bilgisayar oyunlarının **zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler.**



DEĞERLİ VELİLER;

KİMLER RİSK ALTINDA?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

PEKİ, NEDEN?

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar telefon ve oyun bağımlılığının diğer psikolojik hastalıklarla birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılarının % 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. İnternet bağımlılığıyla birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir:

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu % 10
- Psikotik (şizofreni vb.) bozukluk % 14
- Depresyon % 25
- Madde kullanımı % 38

Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon durumlarında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımı görülebilmektedir.



ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ

NE YAPMALIYIZ?

TEKNOLOJİ KULLANIMINI TAM ZIT SAATLERE KAYDIRMAK

Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı mekânlar ve zamanlar bağımlılığa sebep olacak kadar uzun kullanıma müsait olduğu için bağımlılık oluşmuştur. Bu anlamda teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Mesela bir kişi en çok akşamları teknoloji kullanıyorsa sabah kullanmaya, odasında kullanıyorsa herkesin olduğu bir zamanda oturma odasında kullanmaya başlayabilir.

DIŞ DURDURUCULAR KULLANMAK

Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.

TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ HEDEFLER BELİRLEMEK

Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması başta sık ama kısa süreli aralar vermeye başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

ÇOK KULLANILAN BELLİ İŞLEVLERDEN UZAK DURMAK

Teknolojinin en çok kullanılma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Uzak durulamıyorsa sayı ve süre koymak işe yarayabilir. Mesela günde iki defa gireceğim ve yarım saat kalacağım gibi.

HATIRLATICI KARTLAR KULLANMAK

Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettirdiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

KİŞİSEL DEFTER OLUŞTURMAK

Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.

AİLE TERAPİSİNE BAŞVURMAK

Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının sebebi de olabilir, sonucu da. Her halükârda sağlıklı aile ilişkileri bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir unsurdur

TEŞEKKÜRLER... REHBERLİK SERVİSİ



ERDEM

YAZILIM ANADOLU
LİSESİ