



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri:

1. Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam etmek
2. Bağımlı olunan şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmeyi istemek
3. Teknoloji istendiği gibi kullanılmazsa aksi, asabi ve öfkeli olmak
4. Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanmak
5. Bağımlı olunan şeyi kullanmazken bile onu düşünmek

Teknolojik Bağımlılıklar: televizyon, tablet, telefon, internet, sosyal medya vb.



Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Zaman
sınırlaması
şart!

Başka
Alternatifler
Oluştur!

Spor
Yap!

Dışarı
Çık!

Program
Yap!

Gerektiğinde
yardım
almasını bil!

Ailenle
geçirdiğin
Zamanı
arttır!