

## Bağımlılık Nedir?

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

Kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.

## Online Oyunlar ve Oyun Bağımlılığı Nedir?

Oyun bağımlılığı; bilgisayar, konsol ya da mobil cihazlardan oynanan oyunlar üzerinde aşırı zaman geçirilmesine bağlı olarak, bir insanın fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunlar yaşamasına neden olan bir tür bağımlılık olarak tanımlanmaktadır.

## Belirtileri Nelerdir?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine
- oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki
- başarılardan daha çok önemsemeye başladıysanız,
- Ailenizden uzaklaşıyor, oyun başında geçirilen süreyle ilgili
- tartışmalar yaşıyorsanız,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notlarınız kötüleşmiş, devamsızlık sorunlarınız başlamış, arkadaşlık ilişkileriniz bozulmuş, uykusuz kalmaya başlamışsanız; oyun bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.

## Bağımlılık Gelişebilir!

- Çocuk/genç dış dünyadan kopup bilgisayar ve internet için diğer sorumluluklarını ihmal edebilir.
- Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.
- Kendi oluşturduğu sanal dünyası içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar.
- Sağlığına zarar verebilir.
- İçeride dönüklük (çekinme-kaçınma hâli), özgüvende düşüş, sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler, sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme, çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması, giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama, sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme gibi durumlar gözlemlenebilir.



# ÇEVİRİM İÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI BİLGİLENDİRME BROŞÜR



BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Cad. No:1 Bağcılar/İstanbul



(0212) 432 78 15

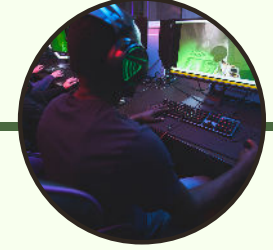


www.bagcilarram.meb.k12.tr



## OYUN BAĞIMLILIĞI KUMAR BAĞIMLILIĞI RİSKİNİ DE ARTIRIYOR!

Özellikle oyunlarda parayla item almak, oyunlarda kullanılan şans kutuları, çekilişler, oyunların kumar oyunlarına benzer görüntüleri ve sahneleri içermesi oyun oynayan gençleri bahis ve kumar oyunlarına özendiriyor. Henüz doğrudan bir ilişki gösterilmemiş olsa da yeni çalışmalar oyun bağımlılarının kumar bağımlılığı geliştirme riski de taşıdığını gösteriyor.



## Peki Ne Yapmalıyım?

01

### Alternatifler Oluşturun.

Evde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun. Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak olabilir, okulda sınıfça ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek olabilir.

02

### Hep Oturmak Olmaz!

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.

03

### Ortak Vakitleri Çoğaltın.

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeye dikkat edin.

04

### Sosyal Beceriler Edinin!

Yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...

05

### Zaman Sınırlaması Şart!

Online oyun oynarken geçireceğiniz zamanı baştan planlayın.

06

### Alışkanlıklarınızla Oynayın!

Alışkın olduğunuz oyun oynadığınız zamanı ve mekânı tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.

07

### Kendinize Hedefler Koyun!

Oyun oynadığınız zamana makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.

08

### Gerektiğinde Yardım İsteyin!

Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.

UNUTMA!  
DÜZENLİ SPOR YAPMAK, MÜZİK  
ALETİ ÇALMAK GİBİ AKTİVİTELER  
KİŞİYİ BAĞIMLILIKLARDAN  
UZAK TUTAR.

