

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

Aşırı Zaman Harcama:

Dijital bağımlılıkla mücadele eden bireyler genellikle dijital cihazlarını veya platformlarını aşırı derecede kullanırlar. Bu durum genellikle günlük aktiviteler, sosyal etkinlikler veya uyku sürelerinden çalınan zaman anlamına gelir.

Sosyal Etkinliklerden Uzaklaşma:

Dijital bağımlılar, dijital cihazlarına veya platformlarına olan bağımlılıkları nedeniyle sosyal etkinliklerden kaçınılabılır. Bu durum genellikle sosyal yalıtılmışlık, arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar veya aile ilişkilerinde gerilimlere neden olabilir.

Cihazsız Kalma Korkusu (Nomofobi):

Nomofobi, bir kişinin mobil cihazı olmadan kalmaktan duyduğu aşırı korku veya endişe anlamına gelir. Bu durum genellikle anksiyete, panik ataklar veya depresyonla sonuçlanabilir.

Huzursuzluk ve İrritabilite:

Dijital bağımlılar, dijital cihazlarını veya platformlarını kullanmadıklarında genellikle huzursuz ve sinirli olabilirler. Bu durum genellikle diğer kişilerle olan ilişkileri olumsuz yönde etkileyebilir.

Odaklanma Zorluğu:

Dijital bağımlılar, dijital cihazlarını veya platformlarını kullanmadıklarında genellikle odaklanma zorluğu yaşayabilirler. Bu durum genellikle akademik veya iş performansında düşüşlere yol açabilir.

Fiziksel Sağlık Sorunları:

Dijital bağımlılık, göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrısı, el ve bilek rahatsızlıkları gibi fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açabilir, bu da obezite, kalp hastalığı ve diyabet gibi ciddi sağlık sorunları riskini artırabilir.

DİJİTAL BAĞIMLILIK ÇEŞİTLERİ

Telefon Bağımlılığı: Bu bağımlılık türü, genellikle bir kişinin cep telefonunu aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanması ile karakterizedir. Cep telefonu bağımlılığı, genellikle mesajlaşma, arama yapma ve sosyal medya platformlarını kontrol etme gibi etkinliklerden dolayı oluşur.

İnternet Bağımlılığı: İnternet bağımlılığı, kişinin interneti aşırı derecede kullanmasından kaynaklanır. Bu durum, çevrimiçi etkinliklere aşırı derecede odaklanmayı ve günlük yaşamdaki diğer önemli aktiviteleri ihmal etmeyi içerebilir.

Sosyal Medya Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, sosyal medya platformlarını aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanma eğilimi ile karakterizedir. Sosyal medya bağımlılığı genellikle sürekli durum güncellemeleri, fotoğraf paylaşımları ve diğer kullanıcıların gönderilerini kontrol etme gibi davranışları içerir.

Video Oyun Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, video oyunlarına aşırı düşkünlük ve kontrol edilemez bir şekilde oynama eğilimini içerir.

Online Alışveriş Bağımlılığı: Bu tür bağımlılık, sürekli ve kontrolsüz online alışveriş yapma isteğini içerir.



DİJİTAL BAĞIMLILIK BİLGİLENDİRME

BROŞÜR

ÖĞRENCİLER İÇİN

Bağımlılık; bir varlığa veya nesneye duyulan isteğin kişinin yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen kendini durduramaması olarak tanımlanır.

Dijital bağımlılık ise bireyin dijital cihazlara olan bağlılığını kontrol etmekte zorlanması ve bunun sonucunda da sosyal, psikolojik ya da fiziksel sorunlar yaşaması durumudur.

BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

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

Telefon
(0212) 432 78 15

Posta
www.bagcilarram.meb.k12.tr

Instagram
bagcilarram

Dijital Bağımlılığın Etkileri Nelerdir?

Sosyal İzolasyon: Dijital cihazlar ve platformlar üzerinde çok fazla zaman geçiren bireyler, sosyal etkinliklerden ve yüz yüze etkileşimlerden uzaklaşabilirler. Bu durum, sosyal becerilerin azalmasına ve yalnızlık duygusunun artmasına neden olabilir.

Duygusal Sorunlar: Dijital bağımlılık, çeşitli duygusal sorunları tetikleyebilir. Anksiyete, depresyon, düşük özgüven ve duygu durum bozuklukları, dijital bağımlılığın yol açabileceği olası duygusal sağlık sorunlarıdır.

Uyku Bozuklukları: Aşırı ekran zamanı, uyku kalitesini ve miktarını olumsuz etkileyebilir. Bu durum, uykusuzluk, gece boyunca uyanma ve aşırı uykululuk gibi uyku bozukluklarına neden olabilir.

Öğrenme ve Bellek Sorunları: Dijital bağımlılık, bireyin dikkatini dağıtabilir ve konsantrasyonunu azaltabilir, bu da öğrenme ve bellek süreçlerini zorlaştırabilir. Ayrıca, çoklu görevler ve sürekli bilgi bombardımanı, bellek oluşumunu ve bilgiyi uzun süreli belleğe aktarmayı zorlaştırabilir.

Fiziksel Sağlık Sorunları: Dijital bağımlılık, göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrısı, el ve bilek rahatsızlıkları gibi fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, hareketsiz bir yaşam tarzına yol açabilir, bu da obezite, kalp hastalığı ve diyabet gibi ciddi sağlık sorunları riskini artırabilir.



DİJİTAL BAĞIMLILIĞI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

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.

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.



Zaman sınırlaması şart!

Dijital ortamda geçirilecek zamanı önceden planlayın. Bu süreleri belirlerken, dijital cihazları yalnızca belirli saatlerde veya kısa aralıklarla kullanmayı hedeflemek etkili bir stratejidir.

Dijital Detoks yapın.

Dijital cihazların bilinçli ve planlı bir şekilde kullanımının azaltılması veya belirli bir süre tamamen bırakılmasıdır. Dijital detoks süreci boyunca, genellikle sosyal etkinliklere, fiziksel aktivitelere veya hobi edinmeye daha fazla zaman ayırabilirsiniz. Bu süreç, teknolojiye olan bağımlılığı azaltmanın yanı sıra, genel yaşam kalitesini de artırmaya yardımcı olabilir.

Sosyal beceriler edinin.

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

Kendinize Hedefler Koyun!

Gerektiğinde yardım isteyin.

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