**Teknoloji Bağımlılığı Nedir?**

**Kişinin teknoloji kullanımında kendine engel olamaması, kullanım süresini kontrol edememesi durumu olarak tanımlanabilir.**

**Belirtilerini şu şekilde sıralayabiliriz:**

1. **Teknoloji kullanım süresinin giderek artması,**
2. **Başka aktivitelerden zevk almama,**
3. **Teknolojik aletlerden yoksun kalınca huzursuz ve mutsuz hissedilmesi,**
4. **Teknoloji kullanımı nedeniyle işlerin ve sorumlulukların aksaması,**
5. **Teknoloji kullanım zamanında giderek artışın yaşanması,**
6. **Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçilerin alması**
7. **Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyulması,**
8. **Teknoloji ile geçirilen süre zarfında fiziksel şikâyetlerin (baş ağrısı, görme ve duruş bozuklukların vb) baş göstermesine karşın kullanıma devam edilmesi olarak sıralayabiliriz.**

****

**Kurtulmak İçin Neler Yapılabilir?**

* **Her şeyde olduğu gibi spor yapmak teknoloji bağımlılığı için iyi bir çözüm olacaktır.**
* **Severek yapabileceğiniz etkinlik ya da hobi bulun.**
* **Sosyal ortamlarda daha fazla vakit geçirmeye çalışın. Sosyal ilişkilerinize ağırlık verin.**
* **Özellikle sosyal medya ve oyun için harcadığınız zamanı sınırlandırın. Kademeli olarak azaltın.**
* **Yeni sosyal beceriler(iletişim becerileri, öfke kontrolü vb.) kazanmanız süreci daha kolay atlatmanızı sağlayacaktır.**
* **Teknoloji bağımlılığının sonuçlarını hatırlatıcı küçük notlar alıp odanıza asmanız sizi daha çok güdüleyecektir.**
* **Gerektiğinde bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyiniz.**

****

****

****

**MERSİN ZEYNEP TOROĞLU ÇAMLIBEL LİONS ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ**

**MART BÜLTENİ**