

## TEKNOLOJİ

Bağımlılık; kişinin bir şeyin kendisine olan zararlarını bilmesine rağmen onu kullanmaya devam etmesi, yokluğunda psikolojik ve fizyolojik olarak yoksunluk yaşaması durumudur.

**Teknoloji bağımlılığı** ise kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanmasıdır. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

### **Teknoloji bağımlılığı neleri kapsar?**

Teknoloji kötüye kullanımı ve teknoloji bağımlılığı aşağıdaki alanlarda sıklıkla görülmektedir:

- \*Oyun bağımlılığı (bilgisayar ya da internet),
- \*Sosyal medya bağımlılığı,
- \*Cep telefonu bağımlılığı (sms, oyun, whats up vb.) ve
- \* İnternet bağımlılığı (surf vb.).

İnternetin yanlış kullanımı, internet bağımlılığına yol açabileceği gibi, kumar, alışveriş vb. internet haricindeki diğer davranış bağımlılıklarını besleyici bir rol üstlenebilir. Buna en sık verilebilecek örnekler online kumar bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığıdır.



### **İnternet kullanımının ne kadarı fazladır?**

Goldberg'in 1996 yılında İnternet Bağımlılığı için uyarladığı tanı ölçütlerine göre 12 ay içinde kişinin internet kullanımına bağlı olarak aşağıdaki yedi kriterden en az üçünü karşılanması ve bu durumun kişide yoğun bir sıkıntıya yol açması gerekir:

1. Tolerans gelişimi: Aşağıdakilerden en az birinin olduğu internet kullanım miktarındaki artış:

a. İstenen keyfin alınabilmesi için internet kullanım süresinin belirgin oranda artması

b. Sürekli olarak aynı sürelerde internet kullanımına karşın alınan keyifte kayda değer azalma olması

2. Yoksunluk gelişimi:

a. Yoksunluk sendromu yaşama (Aşağıdakilerden en az birinin olduğu belirtiler):

i. Yoğun ve uzun süreli internet kullanımını bırakma ya da azaltma

ii. Bırakma ya da azaltma sonrası aşağıdakilerden en az iki tanesinin birkaç günden 1 aya varan süre zarfında ortaya çıkması:

1. Psikomotor şikayetler

2. Anksiyete

3. İnternette neler olduğuna dair takıntılı düşünceler

4. İnternete dair fanteziler ve hayal kurma

5. İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma

iii. Yukarıda (ii kriterinde) yer alan semptomların sosyal, mesleki ya da kişinin önemli işlevsellik alanlarında sıkıntı ya da bozulmaya yol açması.

b. Yoksunluk belirtilerini azaltmak ya da engellemek için internet ya da benzer online servislere bağlanmak

3. İnternet kullanımının genellikle planlandığından daha uzun süreler devam etmesi

4. İnternet kullanımını bırakmak veya kontrol altına almak için sürekli bir isteğin veya boşa çıkan uğraşların olması

5. İnternette zaman geçirmek için uzun süreler ayırma (e-kitap satın almak, yeni web tarayıcılarını denemek, programları araştırmak, yüklenen dosyaları düzenlemek vb.)

6. İnternet kullanımını nedeniyle önemli toplumsal, mesleki etkinlikler veya boş zaman aktivitelerini azaltmak ya da tamamen bırakmak

7. İnternet kullanımının yol açtığı ya da kötüleştirdiği kalıcı ya da tekrarlayan fiziksel, sosyal, mesleki ya da psikolojik sorunların bilinmesine rağmen internet kullanımına devam etme (uykudan mahrum kalma, evlilik sorunları, erken saatteki randevulara gecikme, mesleki sorumlulukların ihmali ya da önem verilen kişiler tarafından terk edilme duyguları gibi)

**Teknoloji neden sorun olsun ki?**

Teknoloji kullanımı birçok yönden daha üretken olmamızı ve yaşamımızı koordine ederken zaman kazanmamızı sağlar. Örneğin; alışveriş ya da banka işlemlerinin online olarak yapılabilmesi, görüşmek için fırsat yaratamadığımız kişilerle sosyalleşebilmek, uzaktan eğitim, bilgiye ulaşım ve hatta online terapi gibi sağlık uygulamalarına erişim, teknolojinin yaşamımıza getirdiği kolaylıklardan yalnızca bir kısmıdır.

Bunlara rağmen, yaşamı kolaylaştıran teknolojinin bir araçtan amaca dönüştüğü aşırı kullanım biçimi; sosyal ilişkiler, eğitim hayatı, iş yaşamı, fiziksel sağlık ve psikolojik sağlık gibi çeşitli alanlardaki yetilerimizi önemli ölçüde bozabilmektedir.

### KENDİMİ NASIL KORURUM?

Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırmalısınız.

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanmalısınız.

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemelisiniz.

Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koymalısınız.

Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanmalısınız

Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığımız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlamak teknoloji bağımlılığından uzaklaştırır.

