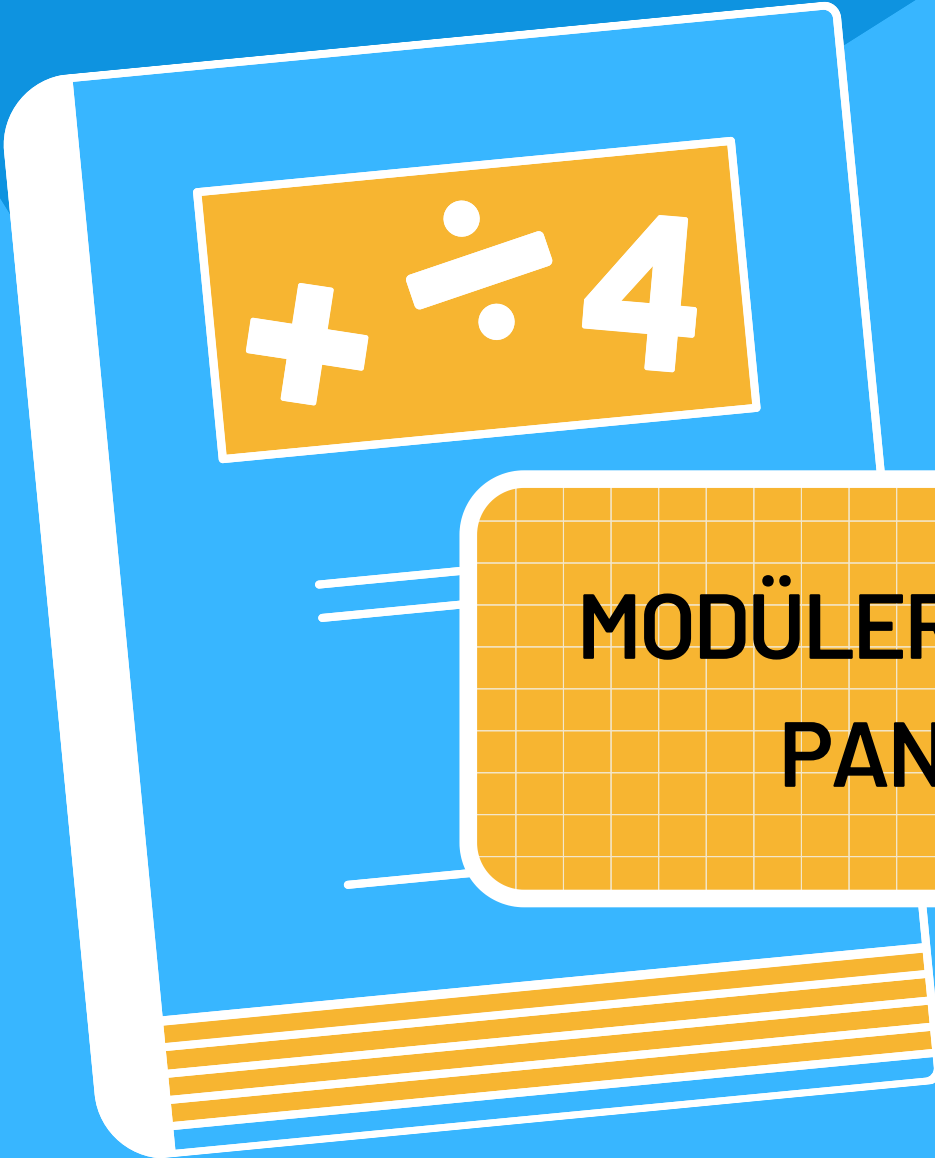


# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI MODÜLER PANOSU

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



MODÜLER TANITIM  
PANOSU

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, bireylerin teknolojik cihazlar veya dijital platformlar karşısında kontrolsüz ve aşırı zaman geçirme eğiliminde olması durumudur. Bu bağımlılık, sosyal medya, video oyunları, akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve internet gibi teknolojik araçların aşırı kullanımını kapsar.





# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI TÜRLERİ

## 1. İnternet Bağımlılığı:

- Sürekli çevrim içi olma isteği.
- Sosyal medya, forumlar veya bloglarda saatlerce vakit geçirme.

## 2. Sosyal Medya Bağımlılığı:

- Beğeni, yorum veya takipçi sayısına aşırı önem verme.
- Sosyal medyada geçirilen zamanın kontrol edilememesi.

## 3. Oyun Bağımlılığı:

- Çevrim içi veya çevrim dışı video oyunlarına aşırı odaklanma.
- Günlük aktivitelerin ve sorumlulukların ihmal edilmesi.

## 4. Akıllı Telefon Bağımlılığı:

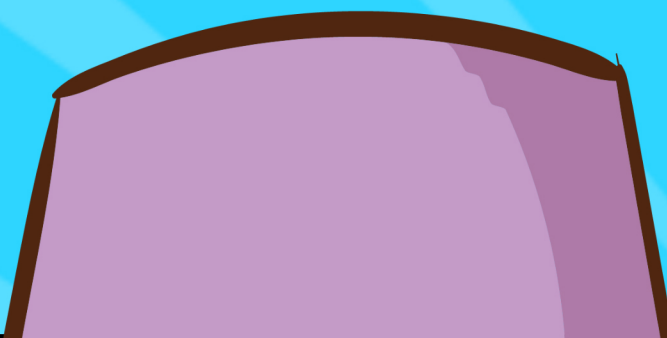
- Sürekli telefon kontrol etme ihtiyacı.
- Telefon olmadan huzursuzluk veya panik hissetme.

## 5. Alışveriş Bağımlılığı (Online Alışveriş):

- Sürekli online alışveriş sitelerinde gezinme ve gereksiz harcamalar yapma.



# Teknoloji



# Bağımlılığı



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI FİZİKSEL BELİRTİLERİ

- **Göz Yorgunluğu (Dijital Göz Sendromu):** Uzun süre ekrana maruz kalma nedeniyle gözlerde kuruluk, kızarıklık ve yanma.
- **Boyun ve Sırt Ağrıları:** Yanlış oturuş pozisyonları sonucu kas-iskelet sistemi problemleri.
- **Uyku Bozuklukları:** Gece ekran ışığına maruz kalmak melatonin salgısını azaltır ve uyku düzenini bozar.
- **Obezite Riski:** Hareketsizlik sonucu kilo alımına sebep olabilir.



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA ÇÖZÜMLER

## • 1. Farkındalık ve Sınır Koyma:

Günlük ekran süresini sınırlamak için uygulamalar kullanılabilir.

Belirli saatlerde cihazlardan uzak kalınmalı.

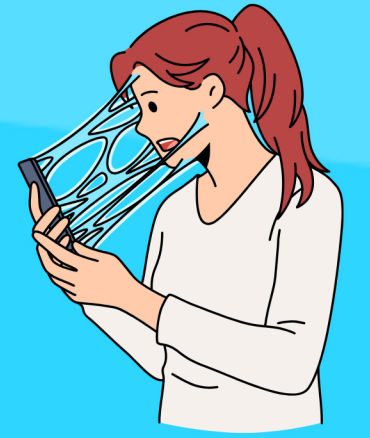
## • 2. Alternatif Aktiviteler:

Sosyal etkinlikler, hobiler ve doğa yürüyüşleri gibi offline aktiviteler teşvik edilmelidir.





## BELİRTİLERİ NELER?



- **Zaman Kontrolünün Kaybı:** Kişi, planladığından daha fazla süre boyunca teknolojiyle meşgul olur.
- **Sosyal İzolasyon:** Aile, arkadaşlar ve sosyal etkinliklerden uzaklaşma.
- **Uyku Düzeninin Bozulması:** Geç saatlere kadar teknolojiyle ilgilenme.
- **Sorumlulukların İhmal Edilmesi:** İş, okul veya günlük görevlerin aksatılması.
- **Kaygı ve Sinirlilik:** Cihazlardan uzak kalındığında huzursuzluk ve gerginlik hissedilmesi.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BEYİNE ETKİSİ

## 1. Dopamin Etkisi:

- Sosyal medyada beğeni almak veya oyunda başarı elde etmek dopamin salgılanmasını tetikler.
- Bu durum kısa vadeli mutluluk sağlarken uzun vadede bağımlılık riskini artırır.

## 2. Beyin Plastisitesi:

- Sürekli ekran kullanımı, beyin ödül ve motivasyonla ilgili bölümlerini etkileyerek bağımlılığı pekiştirir.

## 3. Bilişsel Problemler:

- Dikkat eksikliği, hafıza sorunları ve problem çözme yetisinde düşüş görülebilir.



