**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI,** teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

**BELİRTİLERİ NELER OLABİLİR?**

1. Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması
2. Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
3. Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
4. Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması,zamanın büyük çoğunluğunun fiilen

ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

1. Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
2. Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi

**SEBEPLER NELER OLABİLİR?**

1. Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
2. Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
3. Merak duygusunu kontrol edememek
4. Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
5. Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
6. Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
7. Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
8. Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
9. Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

**KİMLER RİSK ALTINDA?**

1. Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
2. Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
3. Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
4. Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
5. Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
6. Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
7. Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
8. Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI**

1. Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
2. Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
3. Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
4. Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
5. Aşırı zaman alıyor ve ulaşılamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
6. Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,

**sosyal medya bağımlısı** olduğunuzdan söz edilebilir.

**SOSYAL MEDYAYI KÖTÜYE KULLANMANIN SONUÇLARI**

1. Fiziksel Gelişim
2. Psikolojik Gelişim
3. Sosyal Gelişim
4. Zihinsel Gelişim
5. Manevi Gelişim

**CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞI**

Aşağıdaki cümlelerin **en az 5**’ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir.

**1.** Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.

**2.** Cep telefonumu her zaman yanımda taşırım.

**3.** Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.

**4.** Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.

**5.** Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.

**6.** Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.

**7.** Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim

**CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞIYLA BAŞ ETMEK İÇİN**

1. Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.)

cep telefonunuzu elinize almayın.

1. Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.
2. Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
3. Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
4. Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
5. Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, bir işle uğraşırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.