

GEDİZ MEHMETÇİK ORTAOKULU

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı nesne veya yaptığı eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi, onsuz yapamaması durumudur. Kişinin iradesi ortadan kalkar, kontrolünü kaybeder.

İnternete girilmediği zamanlarda, yoksunluk belirtileri gösteriliyorsa (huzursuzluk, kaygı, sinirlilik v.b.)

Duygusal, fiziksel, sosyal, zihinsel sorunlar yaşıyorsa (depresyon, içe kapanma, dikkat bozukluğu, öz bakım ihmal, uykusuzluk, iştah da azalma vb.)

Aynı keyfi almak için giderek daha fazla zaman geçiriliyorsa

Günlük aktivitelerde aksamalar. (Okula, işe devamsızlık, geç kalma, erteleme, sorumluluklarını yerine getirememeye)

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NASIL GELİŞİR?

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NASIL BAŞLAR?

1.Adım (deneysel)

Kişi internette bir şeyi merak ederek başlar. Merakını gidermek için dener. Merakını giderir.

2.Adım (sosyal)

Kişi çevresinde belli bir oyunu oynayan, düzenli kullanan bir guruba girmek ya da orada kalmak için oynar

3.Adım (operasyonel)

Kişi bu aşamada zevk almak, sorunlarından kaçmak onları unutmak için kullanır. Boş vakitlerinde yapacak etkinlik bulamazlar, arkadaş edinmezler, spor yapmazlar, diğer insanlarla gerçek değil sanal ilişki kurarlar

4.Adım(bağımlı)

Bu adımda kişi artık bağımlı olmuştur. Artık çoğu vaktini ekran karşısında geçirir. Kendisini, etrafını, işini sorumluluklarını ihmal etmeye başlar.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NASIL ZARAR VERİR?

İnternet ortamına ulaşım kolay olmasına rağmen kontrol edilmesi zordur. İnternet ortamında geçirilen süre her seferinde biraz daha artarak bireyin günlük aktivitesinin önce aksamasına, giderek yapamaz hale gelmesine neden olur

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NASIL ZARAR VERİR?

İnternet ortamında bireyler oldukları gibi değil, olmak istedikleri gibi görünürler. Bu iki benlik hali arasındaki farkın açılması kişinin asıl benliği ile yabancılaşmasına neden olur.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NASIL ZARAR VERİR?

İnternet ortamında geçirilen sürenin artması ile birey sosyal ortamdan giderek uzaklaşır. İletişim giderek azalır, içine kapanır. Sanal ilişkiler gerçek sosyal ilişkinin yerini tutmaz.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NASIL ZARAR VERİR?

İnternette geçen süre arttıkça kişi öz bakımını ihmal etmeye başlar. Düzenli uyku, yemek yeme alışkanlığı bozulur. Bu yüzden dikkat, algılama, öğrenme gibi bilişsel faaliyetler olumsuz etkilenir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NASIL ZARAR VERİR?

İnternet ortamında kurulan ilişkiler dürüst, samimi güvenilir olmadığından, risklere açıktır. Sanal ortamda işlenen bilişim suçları hızla artmaktadır. (istismar, taciz v.b.)

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NASIL ZARAR VERİR?

İnternette geçirilen süre arttıkça birey gerçeklik duygusundan giderek kopar. Gün içinde çözülemeyen, üstesinden gelinemeyen sorunlardan kaçmak için buna yönelir. Çözümlenemeyen sorunlar giderek bireyi depresif yapar.

İnternet Bağımlılığı ile Nasıl Baş edilir?

Bir sorununuz varsa
önce onu kabul edin,
gerçekçi olarak
değerlendirin, kimden
yardım alabileceğinizi
araştırın

Günlük rutininiz haline
gelen internete
girmek yerine yeni
hobiler edinin. Bu
kendinizi tanımanıza
ve yeteneklerinizi
keşfetmenize imkan
sağlar.

Günlük hayatınızı
zenginleştirecek
sosyal ağlar kurun.
Etrafınızdaki
imkanları araştırın.
Çevirim dışı
olduğunuzda keyif
alacak aktiviteler
keşfedin.

İnternet Bağımlılığı ile Nasıl Baş edilir?

Konuşma ihtiyacı dışında telefonunuzu sürekli elinizde taşımayın. Kendinizi sürekli çevirim içi olmak zorunda hissetmemek için gerçek sosyal ilişkiler kurup, bağlarınızı güçlendirin.

Birkaç saat çevirim dışı olduğunuzda sanal ortamda bir şey kaçırmayacağınızı, kendinizi sosyal ortamdan izole ettiğinizde çok şey kaçıracığınızı fark edin

İnternetin hayatınızda neden bu kadar yer tuttuğunu düşünün. Bu günlük sorunlardan kaçış, yalnızlıkla başa çıkma, güven arayışı olabilir. Gerçek baş etme yöntemleri öğrenin.

PEKİ İNTERNETİ NASIL KULLANALIM?

- Sınırlı kullanın
- Sorumlu kullanın
- Güvenli kullanın
- Aktif kullanın
- İşlevsel kullanın
- Faydalı kullanın
- Bilinçli kullanın
- Sağlıklı kullanın

AILELERE ÖNERİLER

Çocuğunuzun internet ortamında hangi sitelere girip, ne yaptığını izleyin. Zararlı içeriklerden korumak için şifreleme programlarını kullanın.

Çocuğunuzun oynadığı oyunları takip edip, içeriğini araştırın. Ne kadar zaman geçirdiğine dikkat edin, süreyi sınırlayın!

Online iletişim, sohbet, arkadaşlık sitelerinde kimlerle iletişim kurduğunu izleyin. Sanal ortamdaki arkadaşlıkların gerçek ilişkilerin yerini tutmayacağını unutmayın.

Yapmanız gereken işler, yalnız kalma ihtiyacınızı, TV izlemek gibi etkinlikleri çocuğunuzun okulda olduğu saatlerde halledin, onunla kaliteli zaman geçirin, odasına çekilmesini fırsat bilmeyin.

İnternet kullanma konusundaki kuralları açıklayın, birlikte karar alın, kararları uyup uymadığını takip edin. Olabilecek tehlikeler konusunda bilgi verin.

İnternet ortamında sanal paylaşım sitelerinde kişisel verilerini paylaşmaması konusunda bilgilendirin. Bütün ailenin güvenliği için nelerin sakıncalı olacağı hakkında bilgilendirin

Çocuğunuzun gerçek sosyal faaliyetlere katılmak konusunda bilgilendirin, teşvik edin.

***Katılımınız ve Katkınız İçin Teşekkür
Ederiz...***

Yine bekleriz!