



KOCASINAN
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri
Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.
Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister
Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.



Bağımlılıktan Korunmak İçin Öneriler

YAVAŞ YAVAŞ AMA KARARLI OLARAK AZALTIN YERİNİ DOLDURUN, KULLANIMI AZALTTIĞINIZDA YENİ FAALİYETLERE YÖNELİN (SPOR, HOBİ, VB.) DÜŞÜNÜN! SANAL ORTAMDAKİ BAŞARI VE SAYGINLIK MI DAHA DEĞERLİ, GERÇEK HAYATTAKİ Mİ? ZARARLARINI, SİZDEN ALDIKLARINI DÜŞÜNÜN. GEREKİRSE UZMAN YARDIMI ALIN.



