KÜTAHYA
SAĞLIK BİLİMLERİ
ÜNİVERSİTESİ

# DİJİTAL BAĞIMLILIK NEDİR?

Teknoloji ve sosyal medya kullanımında denge kurmak

## 1 BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık; kişinin bir maddeye, nesneye veya davranışa karşı kontrolünü kaybetmesi, zarar gördüğü halde kullanıma devam etmesi ve yoksunluk yaşamasıdır. Fiziksel ve ruhsal boyutu olan bu süreç günlük hayatı olumsuz etkileyebilir.

## 2 BAĞIMLILIK TÜRLERİ

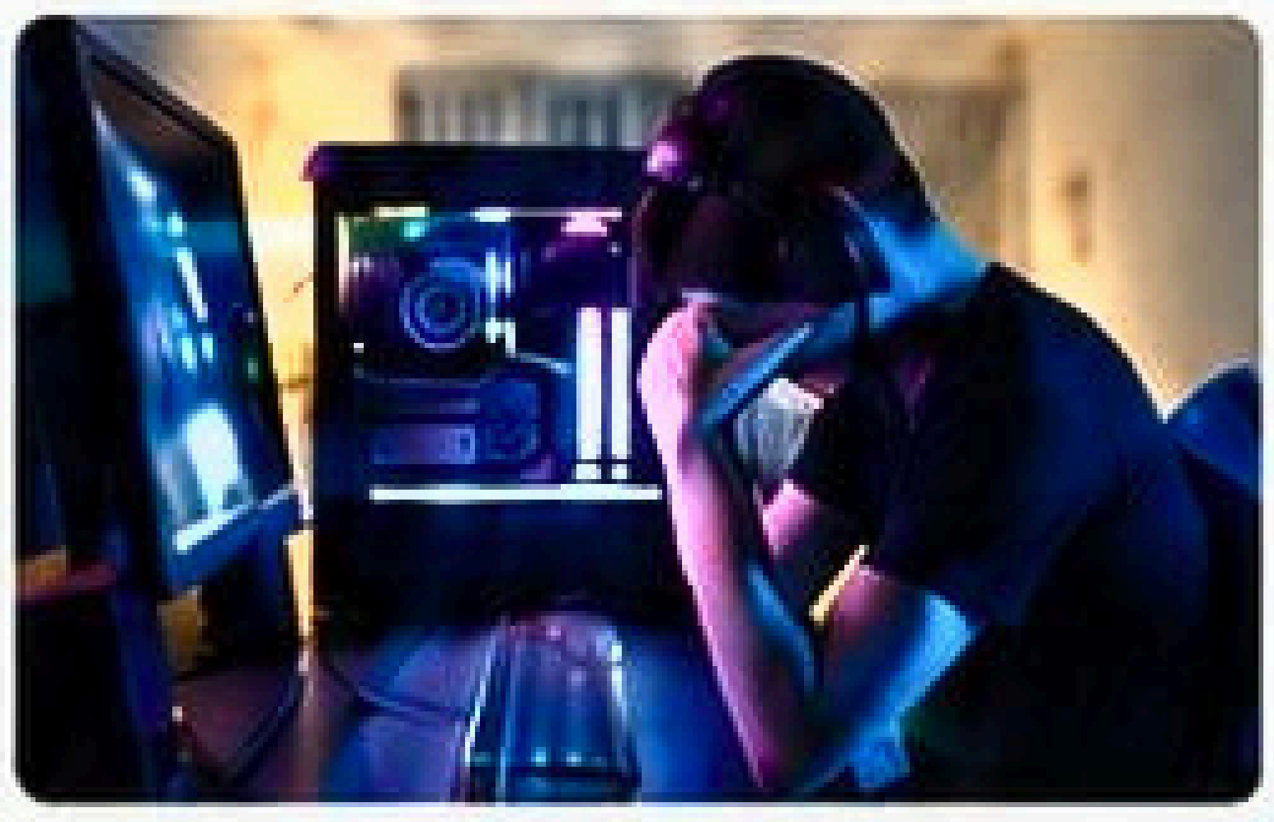
① Sigara bağımlılığı
② Alkol bağımlılığı
③ Madde bağımlılığı
④ Kumar bağımlılığı
⑤ Alışveriş bağımlılığı
⑥ Teknoloji bağımlılığı

## 3 TEKNOLOJİNİN HAYATIMIZA FAYDALARI

- ✓ İletişimi kolaylaştırır
- ✓ Bilgiye erişimi hızlandırır
- ✓ Verimliliği artırır
- ✓ Sağlık alanında yenilikler sağlar

## 4 TEKNOLOJİNİN OLUMSUZLUKLARI

- ✗ Dijital bağımlılık
- ✗ Gizlilik ve güvenlik sorunları
- ✗ Sosyal izolasyon
- ✗ Fiziksel sağlık üzerindeki etkiler



## 5 KISA VİDEOLARIN BİLİNMEYEN ETKİSİ

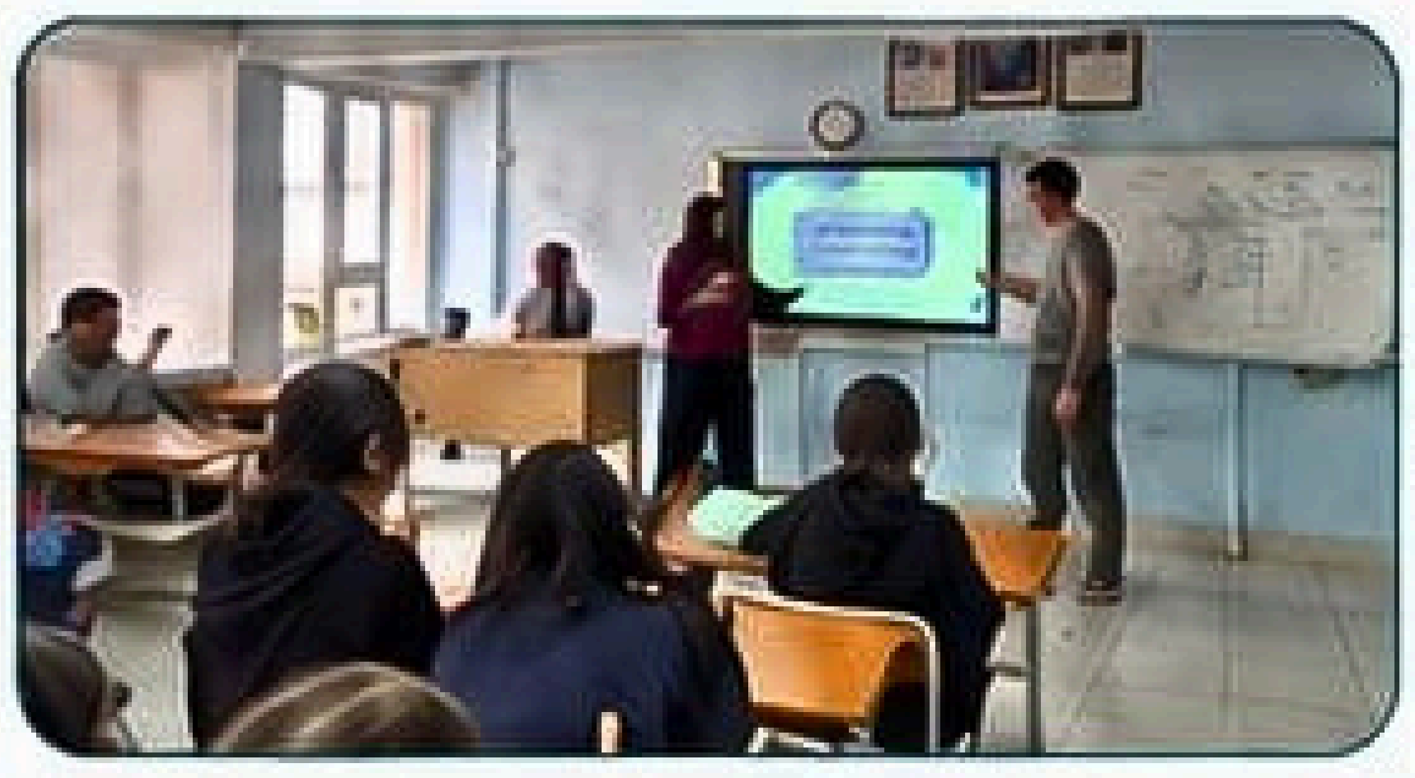
- ! Dikkat süresini kısaltabilir
- ! Sabırsızlığı artırabilir
- ! Hızlı tüketime alışkanlık oluşturabilir
- ! Konsantrasyonu azaltabilir

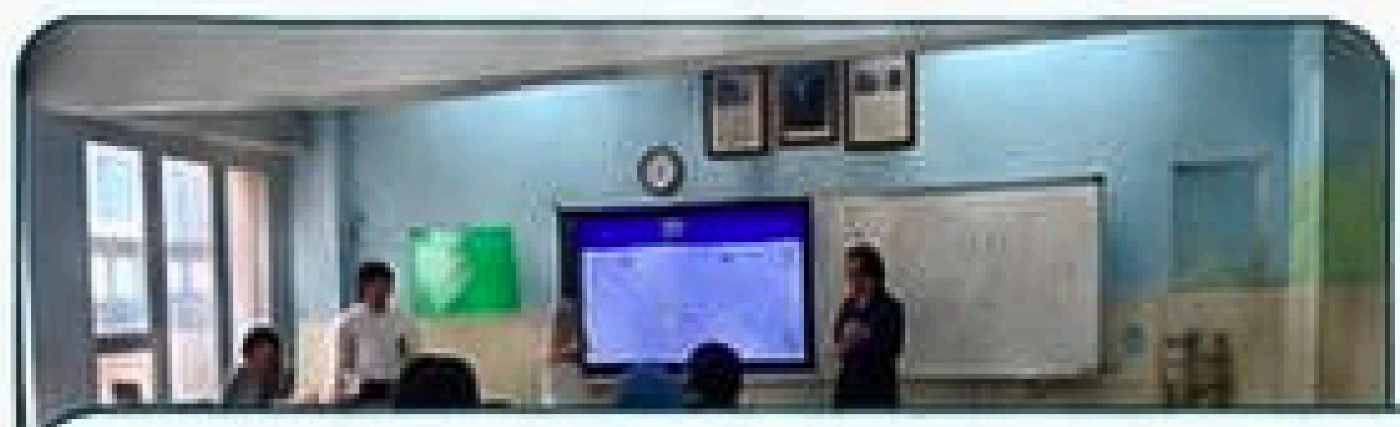
## 6 EKRAN SÜREMİZİ NASIL AZALTABİLİRİZ?

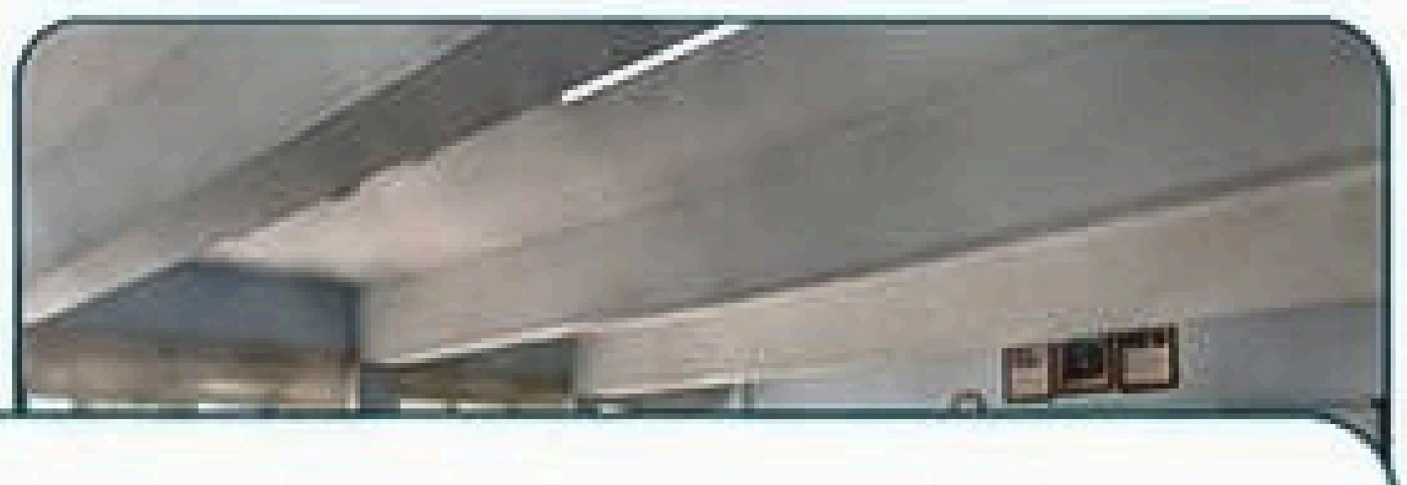
- ✓ Ekran süresini takip et ve sınır koy
- ✓ Bildirimleri kapat
- ✓ Sosyal medya uygulamalarını göze veya sil
- ✓ Yatmadan en az 1 saat önce ekranları bırak
- ✓ Fiziksel aktivitelerle yönel
- ✓ Teknoloji detoksu yap

## 7 KENDİNE SOR!

☐ '5 dakika' deyip 2 saat telefonda kaldın mı?
☐ 'Son video' deyip daha fazlasını izledin mi?
☐ Ders çalışırken dikkatin dağıldı mı?
☐ Ekran süren bazen çok yükseliyor mu?
☐ Telefondan ayrı kalmak zor geliyor mu?







### HAZIRLAYANLAR:

Arda Tunç
Zeynep Damla Kılınç
Özge Eda Satılmış
Alper Kerem Ay
Rahime Dağ
Esila Tulum
Sercan Kaçmaz

**DANIŞMAN:** Ömer Faruk Tekin

Bilinçli teknoloji kullanımı sağlıklı yaşamın bir parçasıdır.