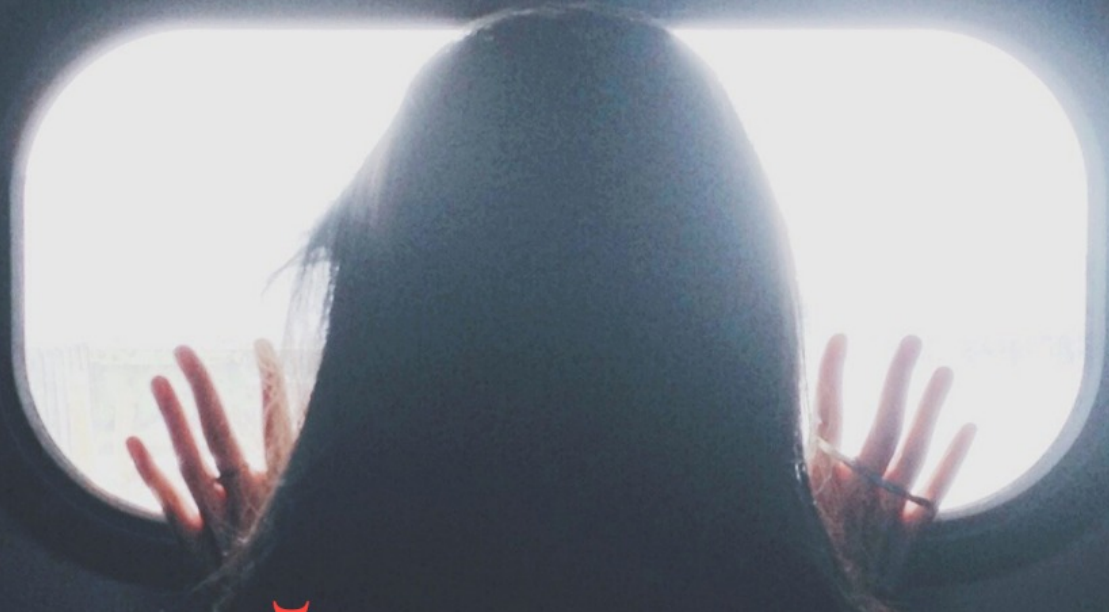


TİRYAKİ

ARALIK 2021



**BAĞIMLI OLMA,
YAŐAMAYI UNUTMA !**

AYGÜL AHILIK - EBUBEKİR SELEN -
AYŐENUR ALTINDEMİR - ZEKİYE EKİCİ

Alkol Bağımlılığı Nedir?

Dünya Sağlık Örgütüne göre, alkol bağımlılığı, alkolün yinelenen bir biçimde veya sürekli kullanımından kaynaklanan kullanım bozukluğu olarak tanımlanmaktadır

Alkol bağımlılığının temel belirtileri arasında şunlar yer almaktadır:

- Kullanımı kontrol etme kabiliyetinin bozulması, Alkol kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar olması,
- Alkol kullanımına diğer etkinliklere göre daha fazla öncelik verilmesi,
- İşte, okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememesi,
- Zararlarla veya olumsuz sonuçlarla karşılaşılmasına rağmen kullanıma devam edilmesiyle kendini gösteren güçlü bir alkol kullanma isteği,
- Alkolün gitgide eski etkisini kaybetmesi (tolerans geliştirilmesi), Çoğu kez, istendiğinden daha fazla ya da daha uzun süreli olarak alkol alınması,
- Alkolün etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişiler arası sorunlar olmasına karşın alkol kullanımını sürdürme,
- Yineleyici bir biçimde, tehlikeli olabilecek durumlarda alkol kullanma,
- Alkol kullanımının kesilmesi veya azaltılması sonrasında yoksunluk belirtilerinin görülmesi.

Alkol Yoksunluğu Nedir?

Alkol kullanım bozukluğu ile ilgili sıkça karşılaşılan durumlardan biri, alkol yoksunluğudur. Uzun süre yüksek miktarda alkol kullanımının bırakılmasından ya da azaltılmasından sonra kandaki alkol düzeyinin azalmaya başlamasından 6-8 saat sonra, genellikle ilk 24 saat içinde ortaya çıkmaktadır. İki hafta kadar aşağıdaki belirtilerin hepsi veya en az ikisinin gelişmesine alkol yoksunluğu denir. Kısaca yoksunluk; alkol kullanılmadığı zaman dilimlerinde ruhsal ve fiziksel sorunların ortaya çıkmasıdır. Belirtiler hafif şekilde seyredebileceği gibi ölüm riski taşıyan tablolara da dönüşebilmektedir.



Alkol Bağımlılığının Yol Açtığı Sağlık Sorunları Nelerdir?

Alkol riskli kullanımı dünya nüfusunun sağlığı konusunda önde gelen risk faktörlerinden biridir ve birçok hastalığa yol açmaktadır, toplumlar üzerinde sosyal ve ekonomik açıdan pek çok yük oluşturmaktadır. Alkol bağımlılığı sıklıkla farklı psikolojik veya bedensel sorunlarla birlikte görülür. Alkol bağımlılığı tanısı alan kişilerde farklı maddelere bağımlılık riski, duygu durum bozuklukları, depresyon, kaygı sorunları şizofreni, kişilik bozuklukları gibi ruhsal problemler görülürken aynı zamanda bedensel olarak da karaciğerde büyüme, yağlanma, sarılık, kanser ve siroz, yüksek tansiyon, kalpte büyüme ve ani kriz, damar tıkanıkları görülmektedir.



Biliyor musunuz?

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2018 yılı Küresel Alkol ve Sağlık Durum Raporu'na göre 2016 yılında;

- Yaklaşık 3 milyon ölümün, alkolün zararlı kullanımından kaynaklandığı ve bu ölüm oranının, tüm ölümlerin yüzde 5.3'ünü temsil ettiği tahmin edilmektedir.
- Dünya genelindeki 69 yaş ve altındakiler arasındaki erken ölümlerin yüzde 7.2'sinin alkole bağlı olarak ortaya çıktığı öngörülmektedir. 20-39 yaş arasındaki ölümlerin yüzde 13.5'inden alkolün sorumlu olduğu düşünülmektedir.
- Alkolün zararlı kullanımı, 200'den fazla sağlık sorunuyla ilişkilidir.
- Sadece yüksek düzeylerde alkol alımı değil düşük ve orta düzeyde alkol alımı da kalp hastalıkları ve felç, karaciğer sirozu ve bazı kanser türlerinin gelişimi açısından önemli bir risk faktörüdür. (Avrupa Komisyonu ve OECD'nin AB'de Sağlığın Durumu: Bir Bakışta Sağlık, 2020)

Tedavi İçin

Alkol psikoaktif madde olduğu için kötüye kullanımını veya bağımlılığının geliştiğini kabul etmek zaman alabilir. Alkol kullanan birçok kişi sosyal kullanım düzeyinde devam ederken bağımlılığı gelişmektedir. Alkol kullanan ve bırakmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM), hastanelere bağlı alkol ve madde bağımlılığı tedavi merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak destek alabilirler.



MADDE KULLANIMI GÜN GEÇTİKÇE ARTIYOR!



TÜRKİYE'DE YAKLAŞIK 10 MİLYON İNSAN
MADDE VE DAVRANIŞ BAĞIMLISIDIR.

Madde Bağımlılığı Belirtileri



Uyku bozukluğu ve
içe kapanma



Yeme isteğinde
azalma ya da kilo
verme



**Belirgin
rahatsızlıkların
oluşması**

(Karın ağrısı, sarsılma, titreme,
terleme, ateş, ürperme ya da baş
ağrısı)



Borç almaya
başlama, hırsızlık



**Ruhsal sıkıntılar
yaşama, kendini
kontrol etmekte
zorlanma ve olumsuz
davranışların artması**



**Duygusal durumlarda
ani değişimler ya da
saldırganlık**
(Öfke, mutluluk, üzüntü)



**İş, okul gibi
ortamlarda
başarısızlıkların
artması**



**Yaralanmaların
artması**

Madde Bağımlılığı Nedir?

Vücuda girdiğinde davranışsal, ruhsal ve beden üzerinde olumsuz değişikliklere neden olan ve kişinin bu değişikliklerden zarar görmesine rağmen bırakamamasına madde bağımlılığı denir.

Bağımlı kişi bu tür maddeleri kullanmadığında yoksunluk belirtileri gösterir. Bu yüzden kullanıma devam eder. Zamanla kullanım sıklığını ve dozunu artırmaya başlar. Böylelikle madde bağımlılığının ağına düşmüş olur.

Türkiye'de Madde Bağımlılığı

Dünyada giderek artan madde bağımlılığına dahil olan ülkelerden biri de ne yazık ki Türkiye. Bu artışın yanında bağımlılık yaşı da giderek düşüyor. Ülkemizde madde kullanımına başlama yaşı yaklaşık 20 civarında iken 12-17 yaş aralığı ciddi anlamda risk altına girmiş durumda.

Bağımlılığa neden olan birçok madde bulunmakla birlikte neredeyse %80'e varan bir çoğunluk ilk olarak *esrar* kullanımı ile başlamaktadır. Bu ilk başlangıç genelde arkadaş ya da yakın çevreden geldiği gözlemlenmiştir. Başlangıcın en büyük sebebi ise *merak* duygusu.

Madde bağımlılığında cinsiyet baz alındığında yaklaşık %95'inin erkek, %5'inin ise kadın olduğu belirleniyor.

Yine aynı şekilde eğitim seviyesi göz önüne alındığında büyük bir oranda fark yarattığı ortaya çıkıyor. Yapılan araştırmalarda eğitim seviyesi düştükçe bağımlı olma ihtimalinin arttığı gözlemleniyor. Eğitim seviyesi ilkokul ve ortaokul olan kişilerin bağımlılık oranları %64'ünü oluşturuyor.

Madde bağımlılarının sadece madde değil, bunun yanında birçok bağımlılığa da sahip olduğu net bir şekilde görülmektedir. Bunlar genelde alkol bağımlılığı ve sigara bağımlılığı olarak söylenebilir.

Bunlar göz önüne alındığında ülkemizde bakanlıklar, üniversiteler ve sivil toplum kuruluşları madde bağımlılığı ile ilgili işbirliği ile birçok çalışma düzenlemektedir.

**MADDE
BAĞIMLILIĞINA KARŞI
ÇEVRENİN ÖNEMİ
BÜYÜK!**



Bağımlılık Yapan Maddeler

- **Esrar:** Sigara, kokain ve alkolden sonra en çok kullanılan bağımlılık yapan maddedir. Birçok kullanım tarzı vardır. En bilinenler *marihuana, ot, kenevir, weed*'dir.
- **Kokain:** İlk zamanlarda anestetik olarak kullanılsa da sonradan bağımlılık yapan maddeler arasına girmiştir. *Coke, C, lady* gibi isimlerle anılır.
- **Eroin:** Tek seferlik kullanımda dahi çok yüksek bağımlılık potansiyeline sahiptir. Ülkemizde *peynir, beyaz, kaşar* gibi isimlerle anılır.



- **Ekstazi:** Ağız yoluyla alınır ve 30 dakika içinde etkisini gösterebilir. Bu etki 3-4 saat sürebilir.



- **Uçucu Maddeler:** Birçok madde buna örnek olarak verilebilir. En popüler olanları ise *yapıştırıcılar, spreyleyler, incelticiler (tiner vb.), sıvı yakıtlardır.*
- **Amfetamin:** Günümüzde birkaç hastalık için kullanılıyor olsa da bunu keyif verici madde olarak kötüye kullananlar da vardır.
- **Metamfetamin:** Birçok yöntemle kullanılabilen bu madde ilk olarak sağlık için kullanılmaya başlasa da uyuşturucu madde olarak kötüye kullanılanlar arasında yerini almıştır.



**BEDENINE
DEČER
VER.**



**Türkiye'de
Nüfusun
%92.2'si
cep
telefonu
kullanıyor.**

Tütün Bağımlılığı

Bağımlılık kişinin madde alımı üzerindeki kontrolünü kaybetmesini ifade eder. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) madde bağımlılığını “kullanılan bir psikoaktif maddeye kişinin daha önceden değer verdiği diğer uğraşlardan ve nesnelere belirgin olarak daha yüksek bir öncelik tanıma davranışı” olarak tanımlar. Diğer bir deyişle madde kullanımı bireye ve topluma zarar verici düzeyde bir davranış haline gelir. Sigara içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütünde esas bağımlılık yapan madde nikotindir. Sigara, daha çok alışkanlık yapıcı daha az zevk verici bir bağımlılık türü olarak kabul edilmektedir.



Sigara Nedir ?

Sigara gibi tütün ürünlerinin içinde çok fazla sayıda kimyasal bulunuyor. Bu kimyasal maddeler insan sağlığına doğrudan olumsuz etkiler verebiliyor. Sigara kullanımının insan sağlığına olan zararı ispatlanmıştır. Sağlık kuruluşları bu konuda yaptıkları bilgilendirmelerle, sigaraların mutlaka bırakılmasını bildiriyor. Sigara kullanan kişilerde birçok sağlık problemi oluşur. Sigara özellikle ciğerlere çok zarar veren tütün ürünleridir. İçeriğinde kimyasal maddeler sebebiyle insanların ömrünü kısaltır. Sigara, gerek bizzat kullanan gerekse içmeyen ancak sigara içilen ortamda bulunma sonucu pasif olarak soluyan insanlarda çok önemli bir hastalanma ve ölüm nedenidir. Sigara ve tütün kullanımı dünyada önlenemez ölüm nedenlerinden en önemlisidir. Her yıl dünyada yaklaşık 5 milyon insanın sigara ve tütün kullanımına bağlı hastalıklardan hayatını kaybettiği tahmin edilmektedir. Sigara ve tütün kullanımının bu boyutuyla sürmesi durumunda 2030 yılında dünyada 8 milyon kişinin sigara ve tütün kullanımına bağlı hastalıklardan hayatını kaybedeceği öngörülmektedir. Bu ölümlerin %70'inin gelişmekte olan ülkelerde olacağı düşünülmektedir.



Sigara/Tütün Bağımlılığının Belirtileri

Sigara bağımlılığı, klinik olarak önemli bir bozulmaya veya sıkıntıya yol açan sorunlu tütün kullanımı olarak tanımlanmaktadır.

Bağımlı olarak tanımlayabilmek için, 12 aylık bir süre içinde, aşağıdaki belirtilerden en az ikisini içermesi gerekir;

- Daha büyük dozlarda ve/ya amaçlanandan daha uzun bir süre kullanmak.
- Sürekli, kullanımı azaltma isteği ve başarısız girişim(ler)
- Sigara/tütün kullanmak için ayrılan zamanın fazla olması.
- Sigara/tütün kullanmak için ezici bir istek veya dürtü.
- Sigara/tütün kullanması nedeniyle kişinin iş, okul veya ev hayatı için yükümlülüklerini yeterince yerine getirememesi.
- Sigara/tütün kullanımından kaynaklanan sosyal/kişilerarası problemlere rağmen, kullanıma devam edilmesi.
- Sigara/tütün kullanımının, sosyal, mesleki ve eğlence faaliyetlerinden tamamen vazgeçilecek veya büyük ölçüde azaltılacak şekilde önceliklendirilmesi.
- Sigara/tütün kullanımının fiziksel olarak tehlike yarattığı durumlarda bile, kullanmaya devam edilmesi.
- Sigara/tütün kullanımından kaynaklanan fiziksel ve psikolojik riskleri ve sorunları bilmesine rağmen kişinin içmeye devam etmesi.
- İstenen etkiyi elde etmek için, sigara/tütün miktarında önemli bir artış olması veya aynı miktarda sigaranın kişi üstünde artık istenen etkiyi yaratmaması.

- Sigara/tütün kullanımının karakteristik yoksunluk belirtilerinin kişide mevcut olması ve/ya yoksunluk semptomlarını hafifletmek veya önlemek için sigara içilmesi.

Yoksunluk belirtileri 24 saat içinde ortaya çıkar ve şunları içerebilir:

- Asabiyet
- Kaygı
- Konsantrasyon zorluğu
- İştahta artış
- Depresif hal
- Uykusuzluk

Bu belirtiler yoksunluktan iki ila üç gün sonra zirve yapar ve iki ila üç hafta sürer.



Tütün Bağımlılığının Nedenleri

Sigara içme, özellikle nedenleri açısından önemli bir ruhsal-toplumsal sorundur. Sigara içme oranı ile yaş dönemleri arasında ilişki saptanmıştır. Yapılan bazı çalışmalarda 13-19 yaş grubundakilerin sıklıkla ruhsal toplumsal etkenlerle ilişkili olarak sigaraya başladığı bildirilmiştir. Toplumsal, ruhsal ve genetik faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan sigara alışkanlığının daha çok çocukluk ve gençlik çağında kazanılan bir davranış olduğu, aile yapısı ve sosyal desteğin sigara ve diğer madde kullanımında etkili olduğu bildirilmiştir. Ergenlik döneminde kendisine model arayan bireyin, evde anne babadan, okulda sigara içen öğretmeninden ve arkadaşından etkilendiği belirtilmektedir. Bedensel çalışmayı gerektiren işlerde çalışanlar arasında, zihinsel çalışmayı gerektiren işlerde çalışanlara göre, erkeklerde, ailede veya yakın arkadaşları arasında sigara içen bulunanlarda, kentsel bölgede yaşayanlarda, yüksek gelir düzeyine sahip olanlarda, ağır çalışma koşullarına sahip olanlarda ve örseleyici yaşantı öyküsü olanlarda da sigara içme oranı daha yüksek bulunmuştur.

Ergenlikte sigara içiminin erişkinlikte sigara içimi için en önemli risk etkenidir. Sigara içilen çevreden uzak duruldukça sigara içimi azalmaktadır Bu yanında hafif şiddette depresyonun sigara içimini artırdığı, düzenli sigara içenlerde depresyon oranının ve bununla bağlantılı olarak intihar oranlarının içmeyenlere göre daha yüksek olduğu belirtilmektedir. Depresyonu olanların sigarayı bırakma oranları içenlere göre daha düşük olduğu belirtilmektedir.

Ergenlerde Sigara/Tütün kullanımı risk faktörleri:

- Düşük sosyoekonomik durum
- Daha düşük akademik başarı seviyeleri
- Tütün ürünlerine yüksek düzeyde erişim
- Tütünden kaçınmak için gerekli beceri eksikliği (öz-yeterlik, ret becerileri)
- Tütün kullanımının normatif olduğu ve zararlı olmadığı algıları
- Önemli kişiler tarafından tütün kullanımı ve bu kişiler arasında tütün kullanımının onaylanması
- Ebeveyn desteği eksikliği.



Tütün Bağımlılığı ve Sigaranın Sağlığa Zararları Nelerdir?

Tütün bağımlılığı olan kişiler bu durumdan kolay bir şekilde kurtulamıyor. Tütünlerin içinde yer alan nikotin, insanların bağımlı olmasına neden oluyor. Bağımlı olan kişiler beyinlerine gönderilen sinyallerle sigara ihtiyacı olduğunu düşünüyor. Fakat sigarayı bırakmanın birçok yöntemi bulunuyor. İnsanlar bu konuda birçok araştırma yaparak sigarayı kolay yoldan bırakmanın yollarına ulaşmaya çalışıyor. Sigaranın sağlığa olan zararları herkes tarafından bilinmesine rağmen, kullanımına devam ediliyor. Sigara kullanımı insan vücudunda kalıcı hasarlara yol açabiliyor. Sigaranın bilinen en büyük zararları şu şekildedir;

- Kalp ve damar hastalıkları
- Mide hastalıkları
- Kanser
- KOAH
- Tırnaklarda sararma
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Öksürük
- Halsizlik
- İştah kaybı
- Hızlı kilo verme



Tütün Bağımlılığının Tedavisi

Nikotin bağımlılığı ile diğer bağımlılık sendromları birbirine benzerdir. Bu benzerlik "tedavi için de geçerlidir. Tedavide amaç uzun erimde sigara kullanımının bırakılmasıdır. Tedavideki hedefler öncelikle içme davranışını denetleme, miktarını azaltma ve daha sonra bırakmayı içermektedir. Birden bırakma doğru mudur? Olanaklı mıdır? Azaltarak bırakmak mı önerilmelidir? Olanaklı mıdır? Bu sorular nikotin bağımlılığının, diğer bir deyişle sigara bırakma tedavisi açısından her zaman sorulan, yanıtları hastaya göre değişen sorulardır.

Tütün bağımlısı kişilere, sigarayı bıraktırmak 5 farklı dönem içerisinde irdelenir. Genel olarak kişide psikososyal tedavi, psikolojik tedavi ve ilaç tedavisi kullanılmaktadır. Hastaya olan pozitif yaklaşım da tütün bağımlılığı tedavisinde büyük önem taşımaktadır.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Çocuğunuzu tablet veya telefonunu bir kenara bırakması için ne sıklıkla uyarıyorsunuz? Güzel haber: Yalnızca 5 dakika daha oynadıktan sonra bırakacak. Kötü haber: 5 dakikanın gerçek dünyadaki karşılığı, teknoloji bağımlıları için “günlerce” anlamına gelebiliyor.

Gerçekle yüzleşelim: Büyük bölümümüz farkında olmadan teknoloji, internet veya oyun bağımlısıyız. Uzmanların paylaştığı verilere göre, günümüzün ortalama 4.7 saatini akıllı telefonlarımızla geçiriyoruz. Buna; çalıştığımız bilgisayarları, tabletleri ve TV kaçamaklarımızı eklediğimizde ise her gün göz bebeklerimizin 11 saatlik dev mesaisini tamamladığı gerçeğiyle karşılaşyoruz.

Teknoloji bağımlılığı artık elle tutabildiğimiz diğer tüm nesnelere kadar gerçek. Çocuklarda teknoloji bağımlılığı grafiği ise büyük sıçrayışlarla yoluna devam ediyor.

Sevdiklerinizi ve kendinizi (ihtiyacınız olmadığını düşünmenize rağmen) bu tehlikelerden korumak için yapabileceğiniz çok şey var! Hadi, biraz yavaştan alın ve işe bu yazıyı sonuna kadar okumakla başlayın!

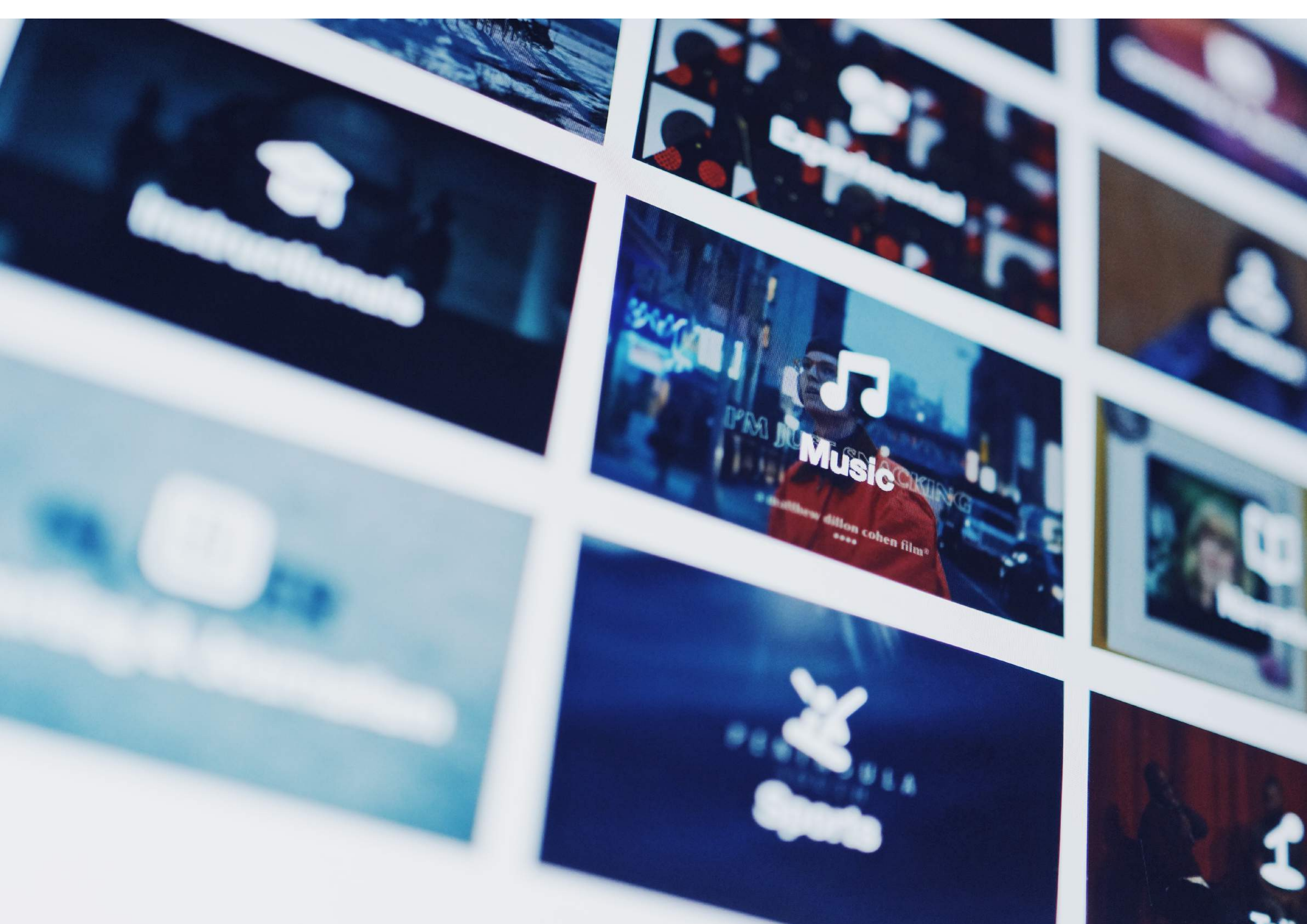
Devir teknoloji devri, bunu fazlasıyla biliyoruz. Yalnızca birkaç “dokunuş” ya da “tıklama” ile dünyayı avcumuzun eline getirme lüksüne sahibiz öyle ki es kaza telefonumuzu evde unutsak sanki bir yarımızı da evde bırakmışçasına müptelası olmuş bile olabiliriz. Her şeyin fazlasının zarar olduğunun sonuna kadar bilincinde olmamıza rağmen elimizin alıştığı şeylerden de vazgeçmek büyük mesele. Sosyal medya bağımlılığı ya da cep telefonu bağımlılığı gibi türleri olan teknoloji bağımlılığına dair birkaç önemli not paylaşmak istiyoruz. Öncelikle teknoloji bağımlılığı nedir kısaca bir değinelim.



Teknoloji bağımlılığı ne demek?

Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Tıpkı sigara bağımlılığı ya da alkol bağımlılığı gibi ruha zarar verecek düzeydedir diyebiliriz. Yapılan araştırmalara göre her 8 kişiden 1'inde teknoloji bağımlılığı görülebiliyor. Teknoloji bağımlılığı hemen her yaşta görülebilir hale geldi. Teknolojinin zararları kulağımızı tırmalarken teknolojinin yararlarını da göz ardı etmemiz imkânsız. Uzmanlara göre aslında teknoloji kötü bir şey değildir. Ancak teknolojiyi bir bağımlılık haline dönüştüren bireylerde bu durum ciddi bir tedavi gerektirebilir. Hatta bazı profesyonel görüşlere göre teknoloji bağımlılığının tedavisi, uyuşturucu bağımlılığı kadar zorlayıcı olabilir. Çünkü teknolojiye aşırı düşkün ve kontrolsüz kişilerde artık bu durum gündelik hayatı etkiler.





Teknoloji bağımlılığının altında yatan pek çok sebep vardır. Bunlardan birkaçını listeleyelim.

Teknoloji bağımlılığının sebepleri nelerdir?

Teknoloji bağımlılığı altında pek çok nedeni barındırır. Kişisel davranışların, biyolojik ve genetik nedenlerin etkili olduğu görülüyor. Teknoloji bağımlılığına neden olan bazı faktörleri aşağıdaki gibi özetleyebiliriz.

- **Zihin sağlığı**

Teknoloji bağımlılığın zihin sağlığı yerinde olmayan bireylerde daha fazla görüldüğü biliniyor. Özellikle anksiyete, depresyon, sosyal fobi ya da uyku sorunları olan kişilerde teknoloji bağımlılığının izleri daha çok görülüyor.

- **Kişisel özellikler**

Özellikle sosyal ilişkiler konusunda başarısız ve aynı zamanda utangaç olan kişilerde teknoloji bağımlılığı görülebiliyor. Kişi utangaçsa ve sosyalleşme konusunda sıkıntı yaşıyorsa kendini sosyal mecralarda daha güvenli ve rahat hissedebiliyor. Bu nedenle topluma karışmak yerine tüm vaktini sosyal medyada geçirebiliyor.

- **Dış etkenler**

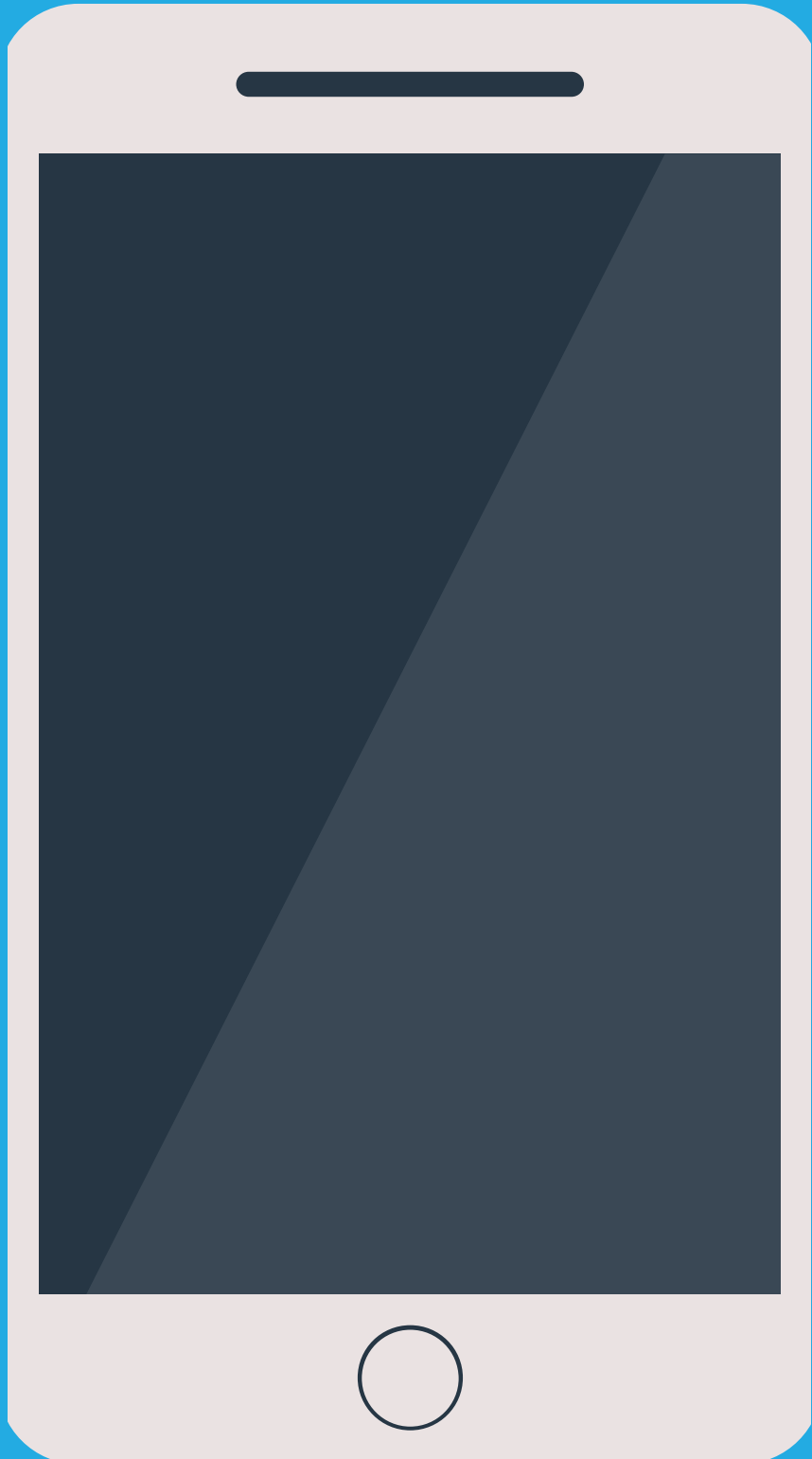
Dış etkenlere kısaca çevresel olaylar diyebiliriz. Örneğin iş stresi yaşayan kişilerin sosyal medyaya daha düşkün olduğu görülebiliyor ki aynı şekilde kişisel hayatta yaşanan olaylar da insanı teknoloji bağımlılığına doğru sürükleyebiliyor. Kişi iş hayatında başarısız ise kendini teknoloji ile yoğurabiliyor ve böylece stres seviyesini düşürebiliyor.

Teknoloji bağımlılığı çeşitleri:

- Oyun bağımlılığı
- Sosyal medya bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Video - içerik tüketim bağımlılığı
- Açık arttırma ve şans oyunları bağımlılığı

Yukarıdaki bağımlılık faaliyetleri insanlara sadece bağımlı olduklarında zarar vermez.

Mesela; sosyal medya bağımlısı olmamanıza rağmen sosyal medya hesaplarınızdan gelen mesajlara hızla yanıt verme çabanız, üretkenliğinizi düşürebilir. Ya da trafikte seyir halindeyken bildirimlerinize bakma dürtünüze yenik düşmeniz, korkunç sonuçlara neden olabilir.



Teknoloji Bağımlılığının Zararları

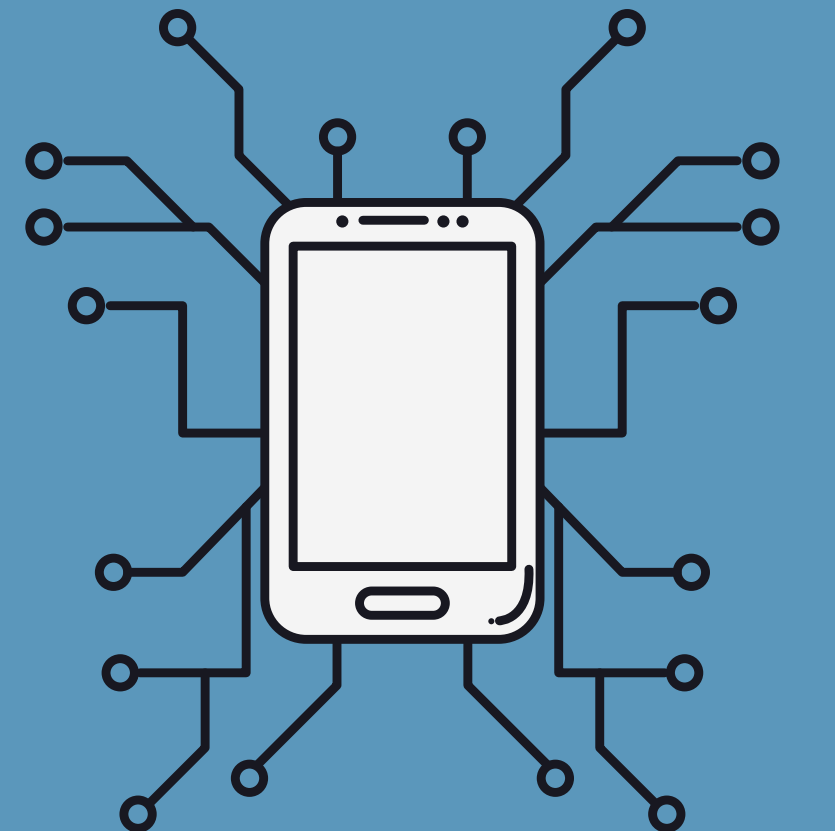
Teknoloji bağımlılığının zararları etkileri duygusal ve fiziksel olabilir.

Teknoloji bağımlılığının duygusal zararları:

- Depresyon
- Suçluluk duygusu
- Anksiyete
- Teknoloji/internet kullanırken öfori duyguları
- Öncelikleri belirleyememek veya planları sürekli ertelemek
- Dış dünya ve sosyal çevreden izolasyon
- Zaman kavramını yitirmek
- Aşırı savunmacılık
- İşten sakınmak; mesai veya okuldaki görevlerini yerine getirmemek
- Sorumlulukları sürekli erteleme ve aksatma
- Ani ruh durum değişiklikleri
- Korku
- Yalnızlık hissi
- Rutin işleri yerine getirirken sıkılma
-

Teknoloji bağımlılığının fiziksel zararları:

- Sırt ağrıları
- Karpal tünel sendromu
- Baş ağrıları
- Uykusuzluk (insomnia)
- Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşmak yoksunluk duygusu yarattığı için)
- Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak
- Boyun ağrıları
- Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri
- Aşırı kilo kaybı veya obezite



1. Arkadaşlarınız ve/veya ailenizle yemekten gözünüz hep cep telefonunuzda mı?

- Evet
 Çoğunlukla
 Nadiren
 Hayır

2. Kültürel etkinlik ya da yüzyüze eğlence yerine cep telefonu/tablet/bilgisayar ile vakit geçirmeyi mi tercih ediyorsunuz?

- Evet
 Genellikle
 Bazen
 Hayır

3. Kısa bir süre diye başlayıp cep telefonu/televizyon/ tablet/bilgisayarda saatlerce vakit harcıyor musunuz?

- Evet
 Çoğunlukla
 Nadiren
 Hayır

4. Cep telefonunuz yanınızda olmadığında kendinizi yalnız, çaresiz ya da boşlukta hissediyor musunuz?

- Evet
 Genellikle
 Bazen
 Hayır

5. Yüz yüze iletişim kurmakta giderek zorlanırken sanal ortamda kendinizi daha rahat hissediyor musunuz?

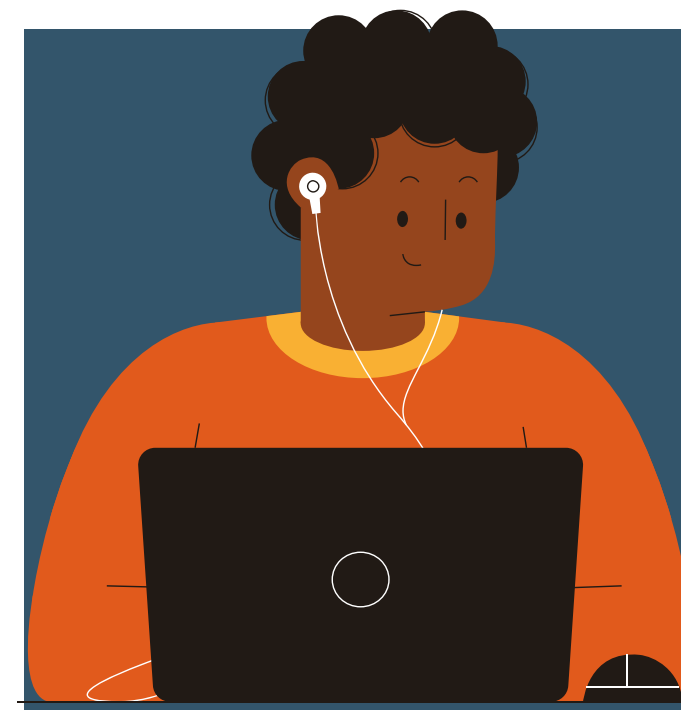
- Evet
 Çoğunlukla
 Nadiren
 Hayır

6. Cep telefonu, televizyon, tablet ya da bilgisayarda geçirdiğiniz saatler yeme düzeninizi, uyku saatlerinizi, çalışmanızı ya da sorumluluklarınızı aksatıyor mu?

- Evet
 Genellikle
 Bazen
 Hayır

7. Güzel bir bahar günü için aşağıdaki hangi öneri sizin için daha cazip?

- Sosyal medyada takılmak
 Arkadaşlarınızla play station oynamak
 Cep telefonundan müzik dinleyerek dışarıda yürümek
 Dışarıda yürüyüş yapmak



Teknoloji bağımlılığı tedavisi nasıldır?

Yukarıda da sözünü ettiğimiz gibi teknoloji bağımlılığı da en az diğer bağımlılıklar kadar zararlıdır. Teknoloji bağımlılığının altında psikolojik nedenler yatıyor olabilir. Bu nedenle önce psikolojik etkileri ve nedenleri ortaya çıkarmak gerekir. Yapılan tespitin ardından uzman görüşü doğrultusunda tedavi sürecine geçilebilir. Önemli olan mutlaka işin uzmanı kişilerden destek almaktır. Doğru tedavi ile teknoloji bağımlılığı konusunda iyi bir yol kat etmek mümkündür.



Teknoloji bağımlılığının tedavisi olarak kullanılan en yaygın yöntemler:

- Kişisel, grup veya aile terapisi
- Davranış değiştirme
- Diyalektik davranış terapisi (DBT)
- Bilişsel davranışçı terapi (CBT)
- Hipoterapi / At terapisi
- Sanat terapisi
- Rekreasyon tedavisi
- Gerçeklik terapisi
-

**Peki, teknoloji hep bir öcü mü olmalı? Kesinlikle hayır!
Christian Lous Lange'in de söylediği gibi:**

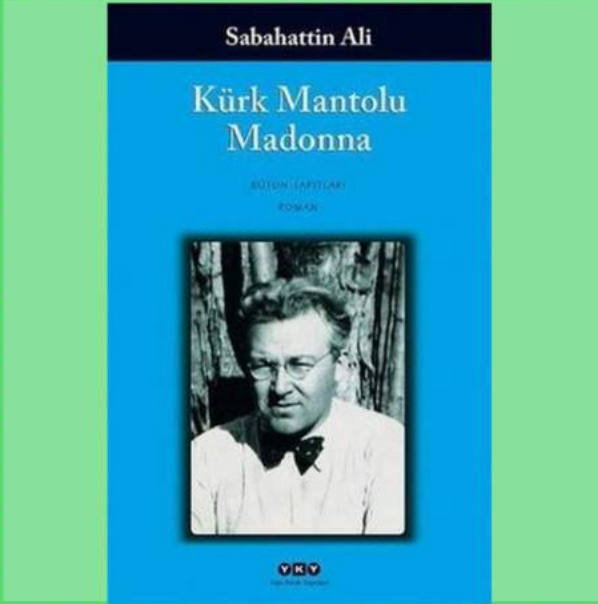
"Teknoloji faydalı bir hizmetkar, tehlikeli bir hükümdardır."

Kendiniz ve çocuğunuz için daima teknolojiyi faydalı bir hizmetkar olarak kullanın ve sizi yönetmesine asla izin vermeyin.



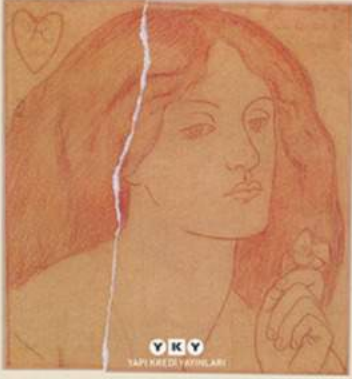
KİTAP KULÜBÜ

BU AYIN KİTAP ÖNERİLERİ



ORHAN
PAMUK

KIRMIZI SAÇLI KADIN



SAPIENS'in yazarından

Yuval Noah Harari



21.
YÜZYIL
İÇİN
21 DERS

Türkçe Sözlük

ÇOCUKLAR İÇİN



BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK

Kendine İyi Davran

Bağımlılıktan korunmak için belli başlı bazı yollar vardır.

NO

**"HAYIR"
DİYE BİLMEYİ
BİLMEK**



**Aktiviteler
yapmak**



**Doğru arkadaş
seçimi yapmak**



Bilgili olmak



**Kendini iyi
tanımak ve
değer vermek**



**Sınırları ve
haklarını bilmek**

BAĞIMLI İLE KONUŞTUK

Yaklaşık 4-5 yıldır sigara kullanıyorum. Çok küçük yaşlarda bir defa denemiştim ama hiçbir zevk almadığımdan ve yaşım çok küçük olduğu için devam etmemiştim. Aradan yıllar geçtikten sonra yaşadığım problemlerden dolayı bir defa paket alıp "Ne olacak sanki? Ben bağımlı olmam." diyerek başladım. Çay-kahve içerken, yemek yedikten sonra falan derken zamanla kullanma sıklığım arttı. Çevremdekiler "Sen de bağımlısı olmuşsun." dediklerinde inkar edip "Ben istesem bırakırım." diyordum ve gerçekten öyle olduğunu sanıyordum. Bazen bana fiziksel anlamda zarar verdiğini hissediyordum ve bu yüzden bırakmaya karar veriyordum. Bunu her seferinde 24 saatten önce bozdum. En ufak bir problem ya da boşlukta hissetme beni tekrar sigara içmeye götürüyordu.

Bu sadece kötü hissettiğim anlarda değil, keyifli olduğum anlarda da istek uyandırıyordu. Artık bir el alışkanlığına bile dönmüştü. Birini beklerken, bir yere giderken, bir yerde otururken sigara içmek bana keyif veriyordu. Hatta sadece sigaraya değil, aldığım markaya bile bağımlı olmuşum. Önemli olan herhangi bir sigara içmek değil, sadece onu içmekti. Artan fiyatlardan sonra bende eksilen parayı hissettiğim için bırakmaya karar verdim. Ama yine yapamadım. "İstesem bırakırım." meselesinin "İstemeyi bırakamadığım." konumuna geldiğini anlamıştım. Bu sebeple artık bağımlı olduğumu kabul ettim. Ben bağımlı olduğumu inkar etsem de artık her ey için çok geç kalmıştım.

**21 YAŞ
SİGARA BAĞIMLISI**

“
**BAĞIMLILIK BİR
ADAPTASYONDUR. FAKAT
SENİN İÇİN DEĞİL - BİR
KAFESTE YAŞAMAK İÇİN.**

Johann Hari

BAĞIMLILIĞA SON VER.

Psikolojik sağlığınız da mental sağlığınız kadar önemlidir.