**TEKNOLOJİ KULLANIMI VE BAĞIMLILIK**

**Teknolojinin sunduğu sayısız imkânların aşırı, kontrolsüz ve yanlış bir şekilde kullanılması kişilerin hayatında ciddi zararlara sebep olabilmektedir. Bu zararlar arasında fiziksel ve psikososyal bir takım problemler yer almaktadır.**

**  
 Teknoloji, günlük yaşantımızda önemli bir rol oynamakta ve giderek hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir. Teknolojinin hayatımıza getirdiği sayısız imkânlar mevcuttur. Teknolojinin sunduğu bu sayısız imkânların aşırı, kontrolsüz ve yanlış bir şekilde kullanılması ise kişilerin hayatında ciddi zararlara sebep olabilmektedir. Bu zararlar arasında fiziksel ve psiko-sosyal bir takım problemler yer almaktadır.**

**Teknolojiyi aşırı, yanlış ve bilinçsiz bir şekilde kullanan bireylerde çok yönlü etkiler görülür. Fiziksel olarak halsizlik, beden duruşunda bozukluk, ellerde uyuşma, gözlerde yanma ve batma, kas ağrıları gibi şikayetler görülürken; psikososyal olarak ise obsesif (takıntılı), depresif, aşırı savunmacı, kaygılı, düşük özgüven, yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama sorumluluklarını erteleme gibi problemler görülebilmektedir.**

**Peki, bir kişinin teknoloji bağımlısı olup olmadığı nasıl anlaşılır?**

**Bir kişi için teknoloji bağımlısı tanımını kullanabilmek için öncelikle kişinin bilgisayardan, telefondan veya herhangi bir teknolojik aletten uzak kaldığında kendini nasıl hissettiği, teknolojik araçlarla ne kadar süre vakit geçirdiği, internette kalabilmek için yapması gereken işleri erteleme eğilimi gösterip göstermediği, internet başında saatlerce vakit harcaması ve bunun farkında olmaması gibi durumlar mutlaka değerlendirilmelidir.**

**Bağımlılık konusunda dikkat çekilecek bir diğer husus da uzmanların madde bağımlılığı ile teknoloji bağımlılığının arasında pek bir fark görmüyor olmalarıdır. Teknoloji bağımlılığı davranışsal bağımlılık olarak adlandırılmaktadır ve bu iki bağımlılığın beyinde aynı noktayı etkilediği ifade edilmektedir.**

****

**Peki, Teknoloji Bağımlılığı ile mücadelede ne gibi yöntemler uygulanabilir?**

* **Teknolojik araçlar ile çocukların çok erken yaşlarda tanıştırılmaması önemlidir.**
* **Ebeveynler teknolojik araçları çocuklarını oyalamak için çocuk bakıcısı gibi kullanmamalıdır.**
* **Çocuklar teknolojik aletleri kullanırken bu konuda doğru ve detaylı bir şekilde bilgilendirilmelidir.**
* **İnternet ve teknolojinin sağlıklı kullanımı konusunda çocukların bilinçlendirilmesinde amaç, çocukların teknolojinin doğru kullanımını alışkanlık haline getirebilmelerini sağlamak olmalıdır.**
* **Çocukların sosyal yaşam alanlarını genişletmek, yapabilecekleri uygun aktivitelere yönlendirilmelidir.**
* **Bireylerin teknolojik araçları aşırı bir şekilde kullanmalarının altında yatan sebepler araştırılmalıdır.**
* **Teknolojik aletler gündelik hayatın stresinden kurtulmak için kullanılıyorsa, alternatif olarak spor yapmak, kitap okumak gibi aktivitelere yer verilmelidir.**
* **İnternet bağımlısı olduğu düşünülen kişiler mutlaka ilgili uzmanlar tarafından destek almalıdır.**

**Sonuç olarak; birçok yönden fırsatlar sunan teknolojik araçları bilinçli kullanmak temel amaç olmalıdır. Teknolojinin kullandığı değil, teknolojiyi kullanan bireyler olmak başarılabilirse, kişi hem kendisine hem de çevresine büyük ölçüde fayda sağlayabilecektir.**