

O SİZİ DEĞİL, SİZ ONU YÖNETİN



Bilinçli Teknoloji Kullanımı

İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Dünyadaki birçok **kütüphane**ye ve **müze**ye erişim sağlayabilir içeriklerine ulaşabilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Birçok **üniversitenin** ders videolarına ulaşabilir **dünyaca ünlü profesörlerin** derslerini izleyebilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Bir **müzik aleti** çalmayı öğrenebilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- İlginizi çeken herhangi bir **hobinizle** ilgili kendinizi geliştirebilecek içeriklere erişebilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Zorlandığınız herhangi bir konuda başka insanların deneyimlerinden yararlanabilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Yeni bir **dil** öğrenebilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- İlginizi çeken birçok topluluğa üye olabilir, sosyal **sorumluluk projelerinde** yer alabilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Dünyanın herhangi bir yerinde yaşayan kendi alanında **başarılı olmuş birçok insanla** iletişim kurabilirsiniz.



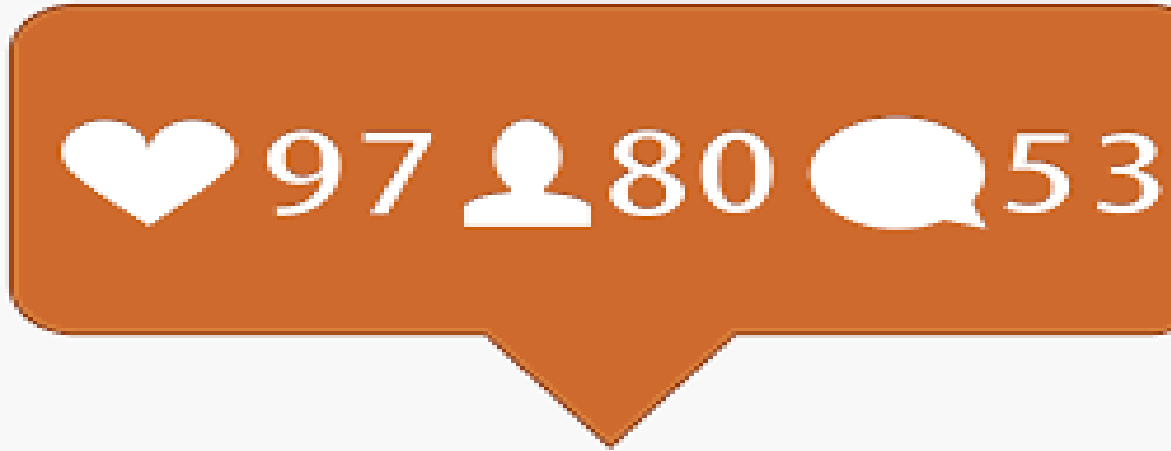
İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Ürettiğiniz içerikleri paylaşabilir ve kendi kitlenizi yaratabilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Sosyal paylaşım ağları ile dünyanın birçok yerinden **yeni dostluklar** kurabilirsiniz.



İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Ülkeler ve en önemlisi insanlar birbirine yaklaşır.



Teknoloji sağladığı olanaklara ve yaşantımıza getirdiği tüm kolaylıklara rağmen birçok **riski de içerisinde barındırır.**





PES ARTIK !

ARACIYLA AMCAYA ÇARPTI,
İNİP FOTOĞRAFINI
ÇEKTİ



HAYRETE DÜŞÜREN KARE

Boğularak ölen yaşlı
adamin cesedinin yanında
denize girdiler



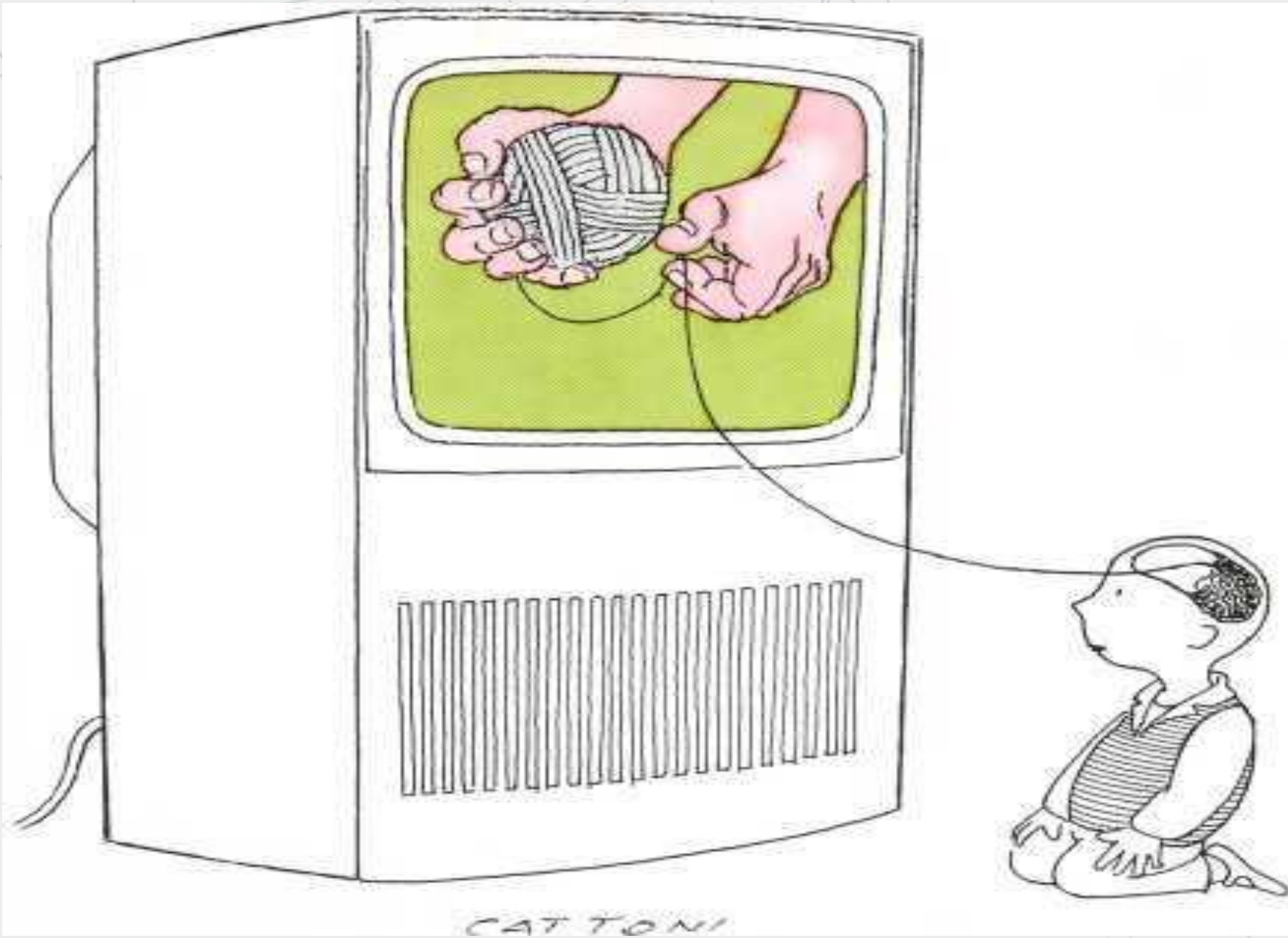




**Yeni nesil bu hastalığın pençesinde
KENDİLERİNİ YATAK ODASINA KAPATIP...**



HIKIKOMORI



CATTONI



Gönüllü
Esaret!..

İletişimimiz değişti !..





Gezilen mekanlar
değişti !..



Oyun karakterleri çalınınca sinir krizi geçiren Naz Çetin, savcılığa başvurdu!



Bursa'da yaşayan 2 çocuk annesi 30 yaşındaki Naz Çetin, şifresinin kırılarak, 4 yıldan bu yana internet üzerinden oynadığı 'Metin 2' oyununda oluşturduğu 3 karakterin üzerindeki donanımların çalındığını örnekle savcılığa suç duyurusunda bulundu.

Popüler strateji oyunlarından birisi olan Metin 2'de kendisine, 'Lara croft', 'Mitix' ve 'Cekuud' isimlerini taşıyan üç farklı karakter oluşturan ve bu karakterlerle oyunun 9. seviyesine kadar yükselen Çetin, karakterlerini 'çelik zırh, çift el, dolunay kılıcı, vücut yansıtma, cennet gözü kolye, bıçak, sersemletme, altın bilezik, delici ve büyü savunma' gibi silahlara kavuşturmuş. İşte tüm bu ek donanımlarının oyununun şifresi kırılarak kimliği belirsiz kişiler tarafından çalınması üzerine girdiği şokla sinir krizi geçirip bayılan Naz Çetin'i, aynı oyunu oynayan eşi Ümit Çetin uyandırıp teselli etmiş.

Olayla ilgili Cumhuriyet Savcılığı'na giderek karakterlerinin üzerinde bulunan, yasak olmasına rağmen internet üzerinden satılan ve fanatikleri tarafından 6,000 TL'ye kadar paralar verilip alınan donanımları çalan kişinin bulunması için başvuran Çetin'in şu cümlesi de en az haberin kendisi kadar enteresan: Karakterlerimin donanımları çalıdıktan sonra kendimi 'çıplak bir bebek' gibi hissettim. Artık sadece karşılıklı oyun oynadığım arkadaşlarımdan verdiğim emanet karakterlerle oyunu oynamaya devam edebiliyorum. Dilenci durumuna düştüm!

Olaya el koyan Jandarma Bilişim Suçlar Şubesi konuyla ilgili tarafından inceleme başlatmış durumda. 30 yaşındaki 2 çocuk annesi bir kadının bu haline mi şaşırılır yoksa kendisini teselli eden kocasının diğer yandan da onun oyun arkadaşı olmasına mı şaşırılır bilemedik!

Kesin olarak bildiğimiz şu ki, Metin 2 (ve benzerleri) gerçekten de bilinçsiz ellerde büyük tehlike arz eden, hatta kimi zaman sonu ölümle biten vak'alara sebebiyet veren oyunlar. Benzer diğer örnekler aşağıda:



İNTERNETTE 1 SANİYE

Gün : Saat : Dakika : Saniye

00 : 00 : 00 : 01



Facebook
486,108
Likes



Instagram
340,277
Likes



Twitter
50,764
New tweets



Snapchat
12,152
People using service

UBER

Uber
29
Uber rides



Lyft
1
Rides



Google
64,584
Searches



Youtube
877,842
Video views



Pinterest
1,134
Articles pinned



Tumblr
Signups: 7
Posts: 4,319
Blogs: 14
Visitors: 539
Revenue: \$ 21



Cloud storages
\$9,878
Capitalisation



Yandex
3,834
Searches



Baidu
8,443
Searches



Bing
12,644
Searches



Dropbox
11,669
Files Shared



Google Drive
\$89
Revenue



Box
\$70
Revenue



iCloud
\$80
Sales



Skype
2,721
Calls



Tinder
375
Matches



Happn
1
New users



Airbnb
84
Bookings



Booking
84
Unique visitors



TripAdvisor
462
Reviews



Skyscanner
28
Visitors



Ebay
3,618
Searches



Groupon
\$123
Revenue



PayPal
\$11,178
Total payments



Oyun

Sosyal Medya

Kısa Video

Film

Müzik

Bilgi

Sınırları olmayanların sorunları olur.



Fiziksel & Psikolojik Sorunlar

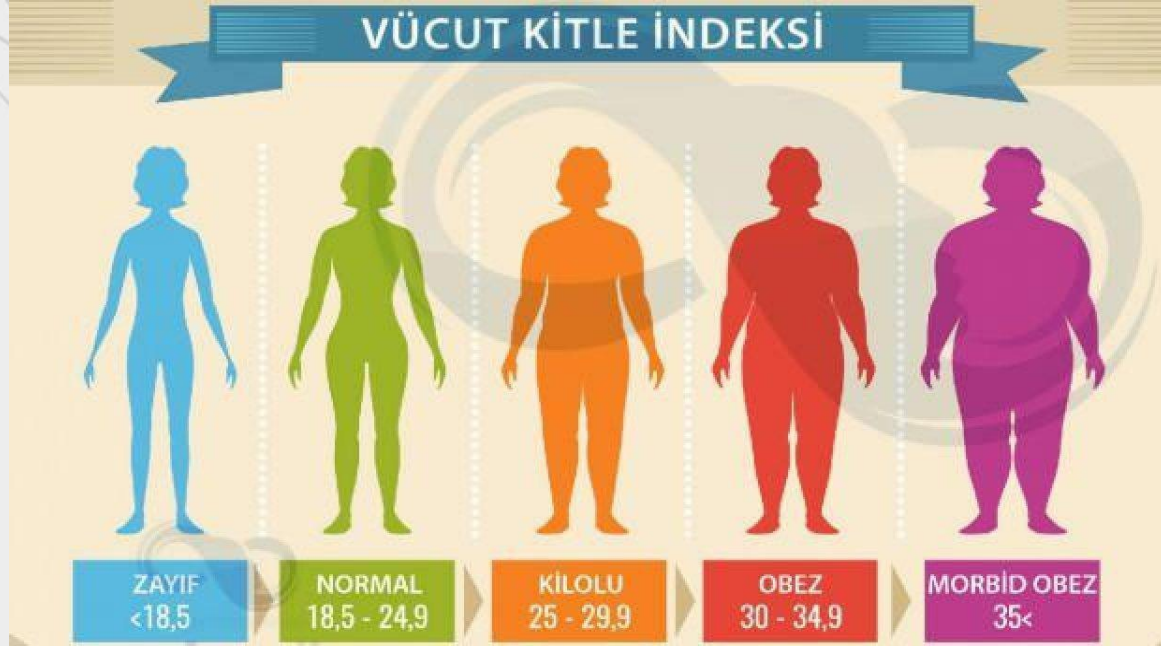
Gereğinden fazla kullanıldığında zaman kaybına neden olur.



Ekran karşısında geçirilen uzun süreler fiziksel sağlık (en başta göz sağlığı ve ortopedik sağlık) sorunlarına yol açabilir.



Sağlığımızı **korumak** geri kazanmaya çalışmaktan çok daha kolaydır.



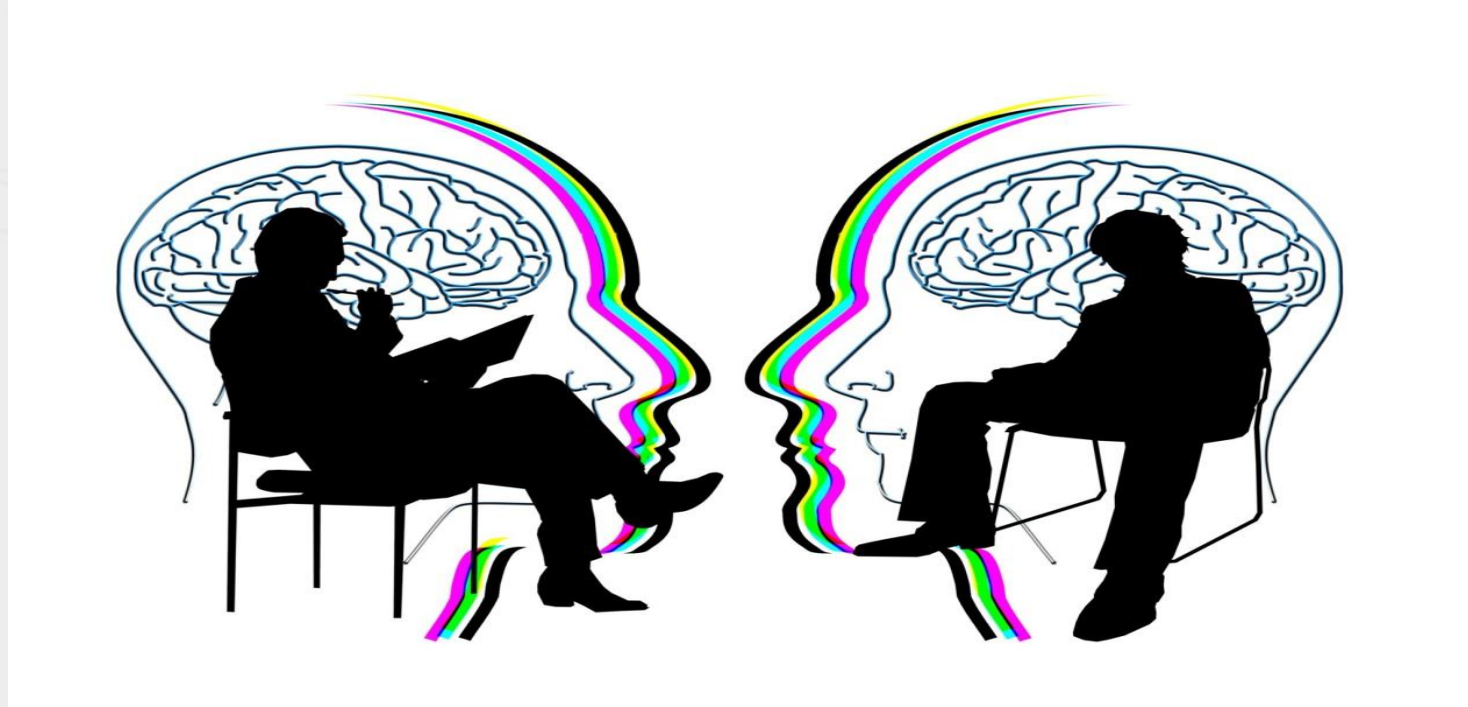
Sağlığını korumak geri kazanmaya çalışmaktan çok daha kolaydır ve bu **ruh sağlığı için de** geçerlidir.

Bu konuda en sık ve yaygın karşılaşılan sorun;

BAĞIMLILIKTIR.



Ekran karşısında geçirilen uzun saatlerin birçok psikolojik probleme yol açtığı bilinmektedir.



- İzlenilen içeriğe bağlı olarak şiddete yönelime yol açabilir.

H E R T Ü R L Ü
**ŞİDDETİ
KINIYORUZ!**

#ŞİDDETEHAYIR

- Bunun yanında sosyal medya araçlarında geçirilen zamanda bireyin kendini başkaları ile kıyaslaması sonucunda çeşitli **kaygı bozuklukları** oluşabilmektedir.



- Yine uzun süreler boyunca gerçek yaşamdan uzak kalınması ve sosyal temasın azalması sonucunda **gerçeklik algısının yitirilmesine, bireyin sosyal becerilerinin gerilemesine** yol açtığı bilinmektedir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ BAZI SEMPTOMLAR

NOMOFOBİ

Telefonsuz kalma korkusu

FOMOFOBİ

Haberlerden geri kalma korkusu

STALK

İnsanları gözetleme

SİBER-KONDRIA

Sağlıkla ilgili bilgi araması sonucu sağlık kaygısının daha da artması

PLAGOMANİ

Şarjsızlık korkusu

EGO SÖRFÜ

Kendimiz için ne yazıldığına bakmak

TIKINMALI İZLEME

Dizileri, filmleri arka arkaya izleme

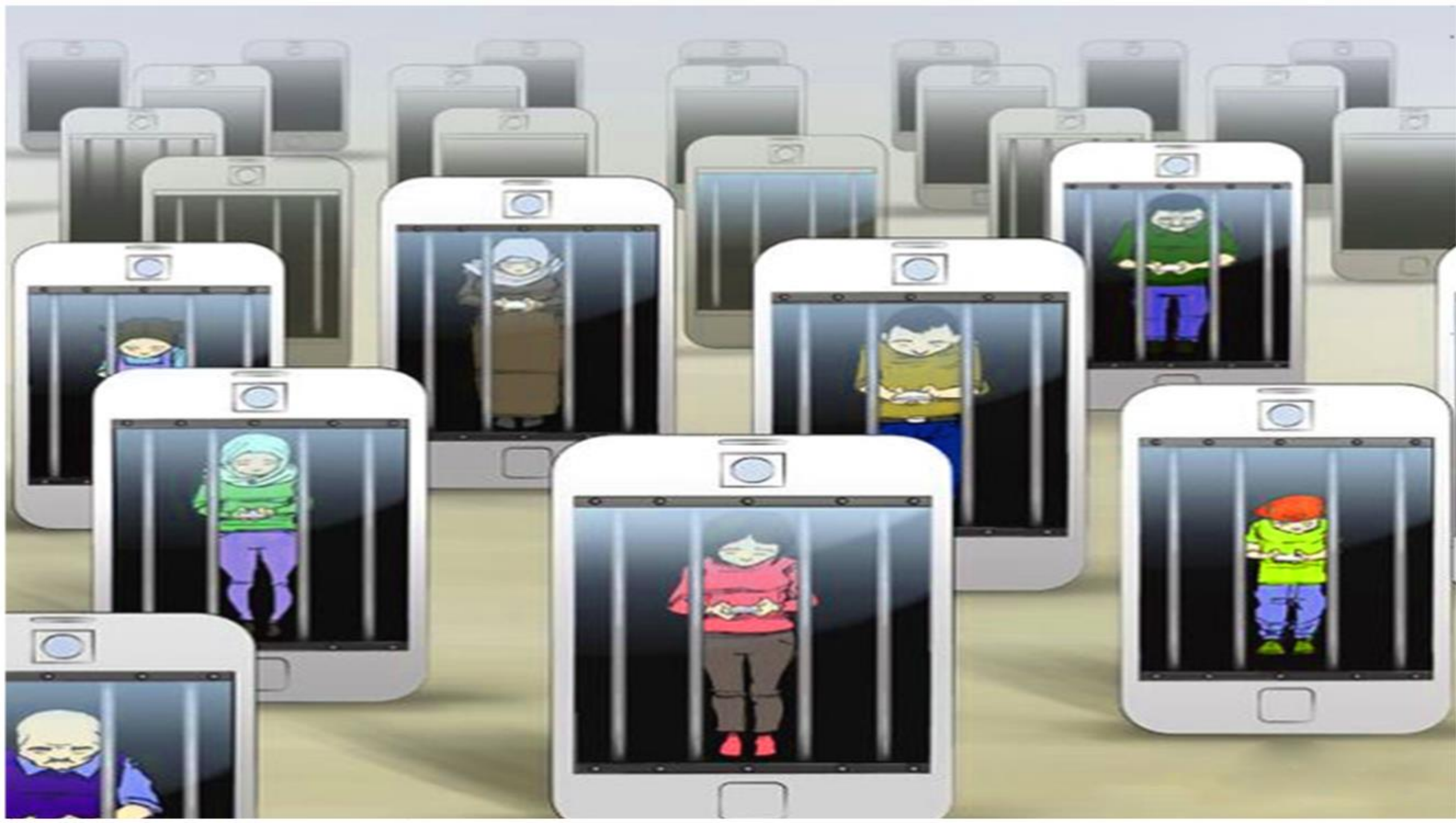
PHANTOM VIBRATION

Telefonu titremiyorken sürekli titrediğini hissetmek

NETLOSFOBİ

Her ortamda interneti arama





Teknolojinin esiri olma!



İnternetteki;
«tebrikler, ödül kazandınız.
ödülünüzü almak için tıklayın.»
gibi aldatıcı resim, yazı ve
linklere **dikkat et.**



Bu sitelere asla **doğum tarihi**,
cep telefonu ve **adres** gibi özel
bilgiler vermeyin. **Fark etmeden**
ücretli servislere üye olmuş olabilirsiniz.

«**Sosyal medya hesabına kimler göz attı**,
görmek ister misin?» gibi sahte uygulamalara
karşı uyanık olun.



Kaynak güvenilir mi?

İletişim bilgisi var mı?

**Bilgileri en az
3 farklı
güvenilir
kaynaktan
kontrol et.**

Sayfa içeriği güncel mi?

Alan uzantısına dikkat
.gov .org .com vb.?

← ↻ ⓘ Güvenli değil | www.

**İnternetteki
her bilgi doğru
olmayabilir!**



Şifre Güvenliği

- En az **sekiz karakter**, size özel kodlamalardan oluşan kullanıcı dostu hatırlanabilir şifreler belirleyin.
- **Bütün hesaplar için farklı şifreler kullanın.**
- Şifrelerinizi belli periyotlarla değiştirin.
- Mümkünse **iki adımlı kimlik doğrulama** kullanın.



Uygulama Güvenliği

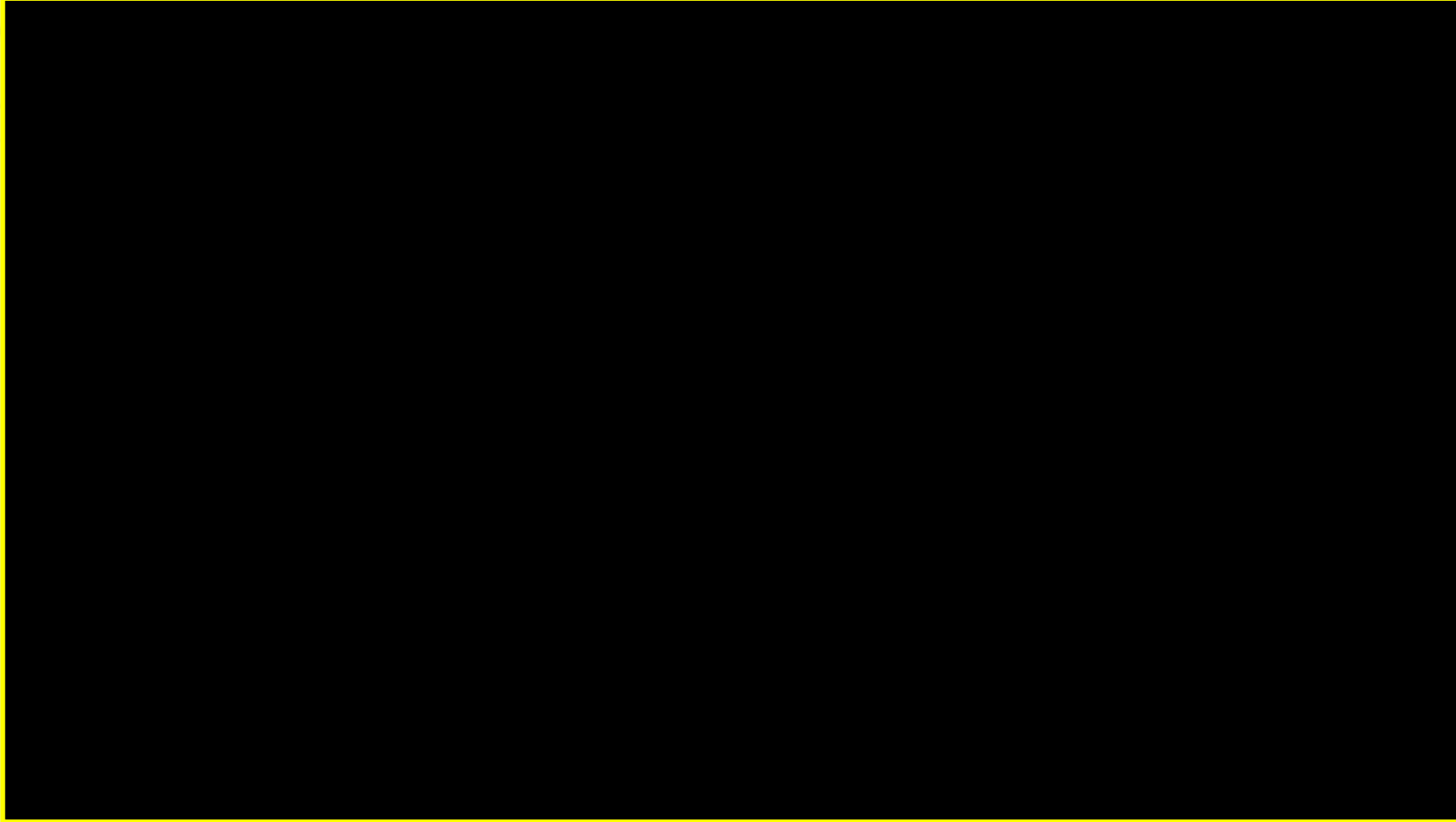
- Uygulamaları **Google Play ve App Store** gibi resmi uygulama mağazalarından indirin.
- **Uygulama araştırırken uygulamaya ait açıklamalar, kullanıcı yorumları, uygulama puanı, indirilme sayısı ve geliştiricisi gibi detayları inceleyin.**
- Uygulamanın **gereğinden fazla izin** isteyip istemediğini sorgulayın.
- **Kamera, kişiler, konum, mikrofon, SMS ve telefon gibi özelliklere hangi uygulamaların eriştiğini düzenli olarak kontrol edin.**
- Kullanmadığınız uygulamaları düzenli olarak tespit edip kaldırın.



Sosyal Medya Hesaplarınızın Şifreleri Sizin Özel Hayatınızın Kapısının Anahtarıdır.

1. Paylaşmadan önce düşünün
2. Her uygulamaya erişim hakkı vermeyin
3. Başkalarına ait cihazlar üzerinden hesaplarınıza giriş yapmayın
4. Güvenli olmayan bağlantıları analiz edin ve tıklamayın
5. İfade özgürlüğünün bazı sonuçları vardır, asla unutmayın.

❖ Gerçek hayatta yapmadığını sanalda yapma



❖ Sosyal medyada dikkat etmemiz gerekenler

Sosyal medyadaki paylaşımlarınızı istemediğiniz kişilere kapatın;

- Gönderilerinizi
- Ailenizle ilgili bilgilerinizi
- İlişki durumunuzu
- İlgilendiklerinizi
- Dini inanç ve siyasi görüşünüzü
- Bulunduğunuz yeri
- Size ait fotoğraf ve videolarınızı

❖ Sosyal medyada dikkat etmemiz gerekenler

Tanımadığınız kişilerin arkadaşlık tekliflerini reddedin.
Çünkü;

- Tanımıyorsunuz.
- Niyetini bilmiyorsunuz.
- Zarar görebilirsiniz.
- Üzülebilirsiniz.

❖ Sosyal medyada dikkat etmemiz gerekenler

Sosyal medyadaki özgeçmişimiz

- Sosyal medyada yaptığımız her türlü beğenme, yorum yapma ve paylaşım bizim özgeçmişimizin bir parçasını oluşturmakta.
- Bu özgeçmiş de bir işe girecek olduğumuzda ya da bir okula kabul edilirken bile karşımıza çıkabilmektedir.



❖ Sosyal medyada dikkat etmemiz gerekenler



İşe alımlarda Sosyal Medya Profili

- Her 10 işletme sahibinden 9'u, işçi seçiminde, işçilerin sosyal ağ aktivitelerini kontrol ediyor.
- Bu araştırmada başarısız olarak işe alınmayanların oranıysa, her 10 kişide 7 kişi.

Sanal dünyadaki gerçek ayak izlerimiz

- Birçoğumuz sanal dünyada dolaşırken «**dijital ayak izleri**» bıraktığımızın farkında mıyız?
- Burada asıl dikkat etmemiz gereken şey ise bu izlerin gerçek hayatımıza ne şekilde etki ettiği.

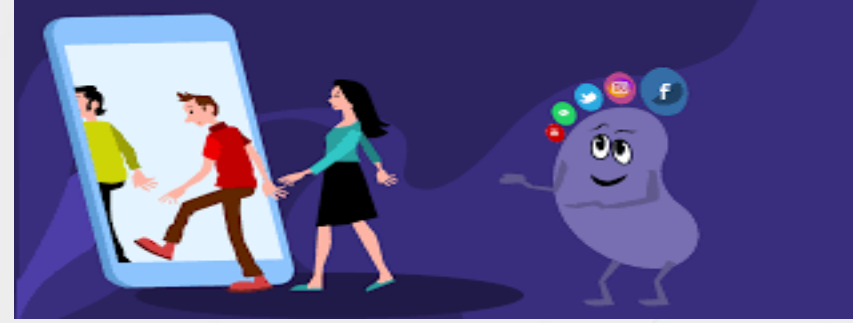


İnternette yaptığın her tıklama
Geçmişine bıraktığın bir ayak izi

DİJİTAL AYAK İZİ

Dijital ayak izi ikiye ayrılır,

1-Pozitif Ayak İzi



2-Negatif Ayak İzi



Once you
post it you
lose control

Sosyal medya araçları ve çeşitli sohbet platformlarında yabancılarla kurulan iletişim birçok güvenlik riskini de beraberinde getirmektedir.



Her kişisel resim, video veya diğer içeriklerin **tüm internet kullanıcıları tarafından erişilebilir olduğunu aklınızdan çıkarmayın**

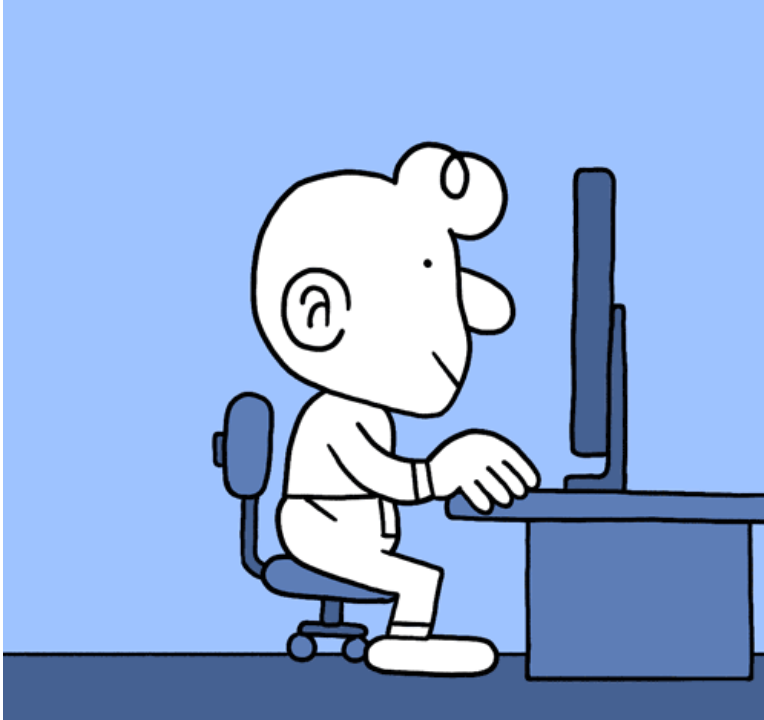
Bir şey paylaşıırken kendinize sorun:

«Bunu gerçek dünyada söyler miydim?»



SİBER ZORBALIK NEDİR?

*Bir kişiye karşı,
internet ya da cep telefonu
kullanılarak sürekli bir şekilde
gerçekleştirilen saldırgan
davranışlardır.*



SİBER ZORBA OLMA!



Siber Zorbalık



**Neler
Yapmalıyız?**



**Neler
Yapmamalıyız?**



BLOG

HABERLER

DİJİTAL OYUNLAR

GÜVENLİWEB



ARA

SOSYAL MEDYA REHBERİ

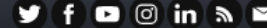
KAYNAKLAR

GALERİ

ETKİNLİKLER

GİZLİLİK VE GÜVENLİK AYARLARI

BİZİ TAKİP EDİN:



İnternetin Bilinçli Kullanımı

İnternet ve Sağlık

İnternette Hak & Hukuk ve Sorumluluklar

Çevrimiçi Oyunlar

Ebeveyn Denetim Araçları

Kişisel Verilerin Korunumu

İnternet Etiği

İnternet Okur-Yazarlığı & Arama Motorları

Sosyal Ağlar ve Mobil Ağlar

Siber Zorbalık

Dijital Vatandaşlık

İnternette Güvenlik

İnternet Bankacılığı & Çevrimiçi Alışveriş

Sosyal Ağlarda Güvenlik

Kablosuz Ağ & Modem Güvenliği

İşletim Sistemi Güvenliği

Spam & Phishing

Kötücül Yazılımlar (Virüsler, Truva Atları,

Kimlik Hırsızlığı & Dolandırıcılık

Şifre Güvenliği

Web Güvenliği

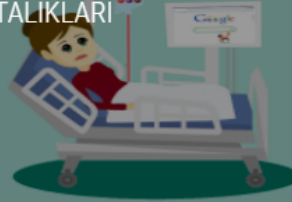
Saldırıya Uğramış (Hacked) Hesaplar Gü

Kötücül Yazılımlar - 2 (Casus Yazılımlar,

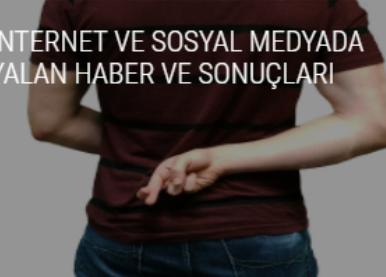
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINDA KİŞİLİK ÖZELLİKLERİNİN ETKİSİ



TEKNOLOJİ ÇAĞININ E- HASTALIKLARI



İNTERNET VE SOSYAL MEDYADA YALAN HABER VE SONUÇLARI



HABER

16

SALI



2021 GÜVENLİ İNTERNET GÜNÜ ONLINE EĞİTİMLE KUTLANDI

15:23

25

CUM



İNTERNET BANKACILIĞINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

14:55

BİLGİ

Tıkla kazan! Kazandınız! Linke tıklayın! Anketi doldur kazan! türünden tekliflere aldanmayın. İnternette de tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi "bedava" diye bir şey yoktur.



Size nasıl
yardımcı
olabilirim?





İnternet Yardım Merkezi

Uyarı: İnternet Yardım Merkezi, kullanıcıların internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı kapsamında yaşadıkları problemlere yönelik çözüm önerileri sunmaktadır. İnternet Yardım Merkezi tarafından verilen cevaplar, bilgilendirme ve tavsiye niteliğinde olup hukuki bir geçerliliği bulunmamaktadır. Kullanıcıların, İnternet erişiminde ve/veya internet erişiminde kullanılan cihazlarda (bilgisayar, cep telefonu, tablet, modem vb.) yaşadıkları donanım ve altyapıya ilişkin sorunları, Ürün/cihaz özellikleri, mukayese, kurulum ve ayarlamalarına ilişkin soruları, İnternet Yardım Merkezinin hizmet alanı dışındadır.

Merhaba, size nasıl yardımcı olabilirim?

Ulaşmak istediğiniz hizmet, sorun veya bilgiyi birkaç basit kelime ile aratın.



İNTERNETTE YASADIŞI İÇERİKLER



İNTERNET VE MAHREMİYET



İNTERNETTE BİLGİ GÜVENLİĞİ VE
ALİŞVERİŞ



SOSYAL AĞ PLATFORMLARI



GÜVENLİ İNTERNET HİZMETİ



DİJİTAL OYUNLAR



SİBER ZORBALIK



İNTERNET VE SAĞLIK

Oyundan servet kazanıyorlar

İngiltere'de yaşayan Ben ve Matthew Horton adlı ikizler video oyunu geliştirerek 13 yaşında para kazanmaya başladı.



Şimdi 20 yaşında olan ikizler geliştirdikleri çevrimiçi oyunlarda ekstra özelliklerin kilidini açmak isteyen oyunculardan 5 sterlin ücret alarak yılda toplam 200 bin sterlin kazanır hale geldi.

Oyun geliştirme platformu Roblox'ta aralarında "Bacon Hair" gibi popüler oyunlarının da bulunduğu 20 oyunu bulunan Ben ve Matthew Horton, "Koronavirüs salgını oyunlarımıza ilgiyi artırdı. Toplamda 100 milyondan fazla oyuncumuz var. Ailemizin borçlarını da ödemeyi başardık" dedi.

Oyun tasarlayan genç mühendisler 2 milyona yakın yatırım aldı

Türkiye'deki gençlerin oyunlarla ilişkisi oynamaktan tasarlamaya döndü. Ülkenin dört bir yanından gelen başarı hikayelerinin bir yenisi de Gaziantep'ten çıktı. Genç bilgisayar mühendisi girişimciler tasarladıkları oyun ile yatırımcılardan 1 milyon 850 bin lira yatırım desteği aldı. Hedefleri ise Peak games gibi global piyasada başarılı olmak.

Haber Merkezi • 08 Temmuz 2020, 10:19 • Son Güncelleme: 08 Temmuz 2020, 10:36 • AA



Gaziantep'te yaşayan mühendisler destek aldı.

ÖNERİLEN VIDEO



Milli İHA Anka, mobil oyun oldu

TUSAŞ tarafından üretilen Türk savunma sanayisinin milli insansız hava aracı çözümleri Anka-S, Türk savunma sanayisinin ilk mobil oyun haline geldi. Anka-S, Türk savunma sanayisinin ilk mobil oyun haline geldi. Anka-S, Türk savunma sanayisinin ilk mobil oyun haline geldi.

TEKNOLOJİ E-POSTA ABONE OL

**Peki sen internet bağımlısı mısın?
Hadi birlikte test edelim.**

- 1. Arkadaşlarınla ya da ailenle yemekten gözün sık sık cep telefonuna kayıyor mu?**
- 2. Arkadaşlarınla buluşmak, kültürel etkinliklere katılmak yerine ekran karşısında eğlenmeyi tercih ediyor musun?**
- 3. Beş dakika bakacağım diyerek eline aldığın cihazınla çok daha uzun saatler harcadığını biraz da şaşırarak fark ediyor musun?**

**Peki sen internet bağımlısı mısın?
Hadi birlikte test edelim.**

- 4. Cep telefonun yanında olmadığında kendini yalnız, çaresiz veya gergin hissediyor musun?**
- 5. Ekran karşısında geçirdiğin saatler yüzünden derslerinde gerileme oluyor mu?**
- 6. Video oyunları oynamak ya da ekran karşısında zaman geçirmek için kız/erkek arkadaşınla buluşmayı ertelediğin oluyor mu?**

**Peki sen internet bağımlısı mısın?
Hadi birlikte test edelim.**

7. Bilgisayar ya da mobil cihazlar karşısında daha fazla vakit geçirebilmek için geç yattığın oluyor mu?

8. Yüz yüze iletişim kurmak sanal ortamda iletişim kurmaktan daha zor geliyor mu?

9. Ekran karşısında geçirdiğin saatler sonunda sırtında boynunda bileklerinde ağrılar oluyor mu?

**Peki sen internet bağımlısı mısın?
Hadi birlikte test edelim.**

**10. Güneşli güzel bir günde açık havada takılmak
yerine bilgisayar veya benzer cihazlarda vakit
geçirmeyi tercih eder misin?**

Eğer soruların **yarısından daha fazlasına** evet cevabı verdiysen bağımlılık sorunun olabilir.

Bu bağımlılığı kendi başına yenmen güç olacaktır.

Okulunun **psikolojik danışmanından/rehber öğretmeninden** yardım almak iyi bir fikir olabilir.

**Bilinçli teknoloji kullanımı konusunda
dikkat edeceğiniz **birkaç kural**,
teknolojinin sağladığı geniş olanaklara
güvenle ulaşmanızı sağlayacaktır.**

Teknoloji ile ne kadar zaman geçirmeliyiz?



Okul Öncesi
Yaş grubu günde
30 dakika



İlköğretimin
İlk dört yılında
günde 45 dakika
45 dakika



İlköğretimin
İkinci dört yılında
günde 1 saat
1 saat

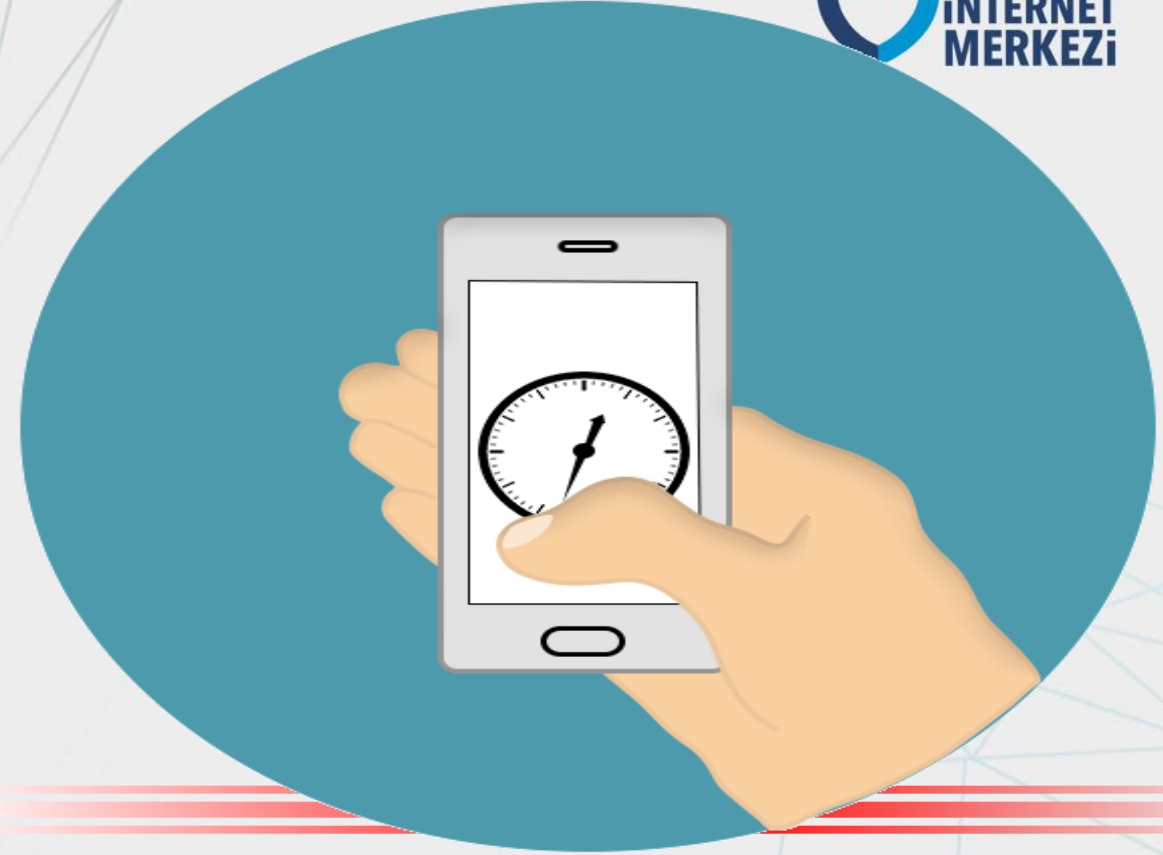


Lise Çağında
Günde 2 saat
2 saat

**Sınırsız internete sahip
olabilirsin ama
zamanın sınırlı.**

İnternette zaman kaybını önlemek için:

- **Kendine sınırlar belirle.**
- **Gününü planla.**
- **Önce sorumluluklar sonra internet kuralını benimse.**



Teknoloji bağımlısıysanız veya bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için
ne yapmalısınız?

Aalışkanlıklarınızla Oynayın!

Aalışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.

Dış Durdurucu Kullanın!

Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.

Kendinize Hedefler Koyun!

Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



Teknoloji bağımlısıysanız veya bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için
ne yapmalısınız?

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun!

Sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin e-postayı çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.

Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceğini hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.

Ölmeden Önce Yapmak İstediklerinizi Listeleyin!

Hep yapmak isteyip yapmaya bir türlü vakit bulamadığınız faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlayabilirsiniz.



Teknoloji bağımlısıysanız veya bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için **ne yapmalısınız?**

Aile Terapisine Başvurun!

Sağlıklı aile ilişkilerinin bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir husus olduğunu dikkate alabilirsiniz.

Bağımlısı Olduğunuz Teknolojik Cihazı Ailece Kullanın!

Evde birden fazla sayıda olan bağımlılık konusu cihazları azaltıp tek bir cihazı, ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanabilirsiniz.

Spor Yapın!

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.



Teknoloji bağımlısıysanız veya bundan şüphe duyuyorsanız kontrolü elinize almak ve bağımlılıktan sıyrılmak için **ne yapmalısınız?**

Yardım ve Destek İsteyin!

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilmenizi hem de tedavi sürecini devam ettirebilmenizi sağlayacaktır.

Düşüncelerinizi Kontrol Edin!

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerinizi ve şartlanmışlıklarınızı gözden geçirebilirsiniz.

Yeni yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir.

Sosyal Beceriler Edinin!



❖ Sosyal medya tavsiyeleri

- İnsanlarla olan ilişkilerini geliştir.
- Okul değiştirdiğin vakit sürpriz paylaşımlarının seni bulmasına izin verme.
- İstedğin meslek ve kariyer planını tehlikeye atma.
- İletişimini sağlam tut, samimi ol.
- Gerçek Dünya'nı unutma
- Bağımlı olma.

