**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

Günümüzde yaygın bir biçimde teknolojiden faydalanmaktayız. Teknoloji hayatımızı kolaylaştırıp bize günlük yaşantımızda fayda sağlasa da teknolojinin kontrolsüz ve fazla kullanımı hayatımızı olumsuz yönde etkileyebilmekte fiziksel ve sosyal yaşantımızı sekteye uğratabilmektedir.

**Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri**

* Sosyal ilişkileri yüz yüze ilişkilere tercih etmek.
* Olumsuz sonuçlara neden olsa bile teknoloji kullanımına devam etmek.
* Bilgisayar ya da ekran başında uzun süre durmak , fiziksel olarak rahatsızlık duyulsa bile kullanıma devam etmek.
* Günün büyük bir bölümünü teknoloji kullanarak geçirmek .
* Gündelik yaşantımızdaki sorumlulukları yerine getirmektense teknolojik cihazlarla ilgilenmek .
* Teknolojik cihazların olmadığı zamanlar gerginlik , yoksunluk ya da sıkıntı hissetmek.

**Teknoloji Bağımlılığı Nasıl Önlenir?**

* Kişinin boş zamanları için aktivite planlaması
* Sanal dünyadan uzaklaşarak gerçek dünya ile olan bağlantısını arttırması
* Hobi edinmesi
* Teknoloji bağımlılığı ile ilgili iç görü ve farkındalık geliştirmesi
* Ailesi ve sosyal çevresi ile daha fazla vakit geçirmesi

Teknoloji bağımlılığının kapsayıcı bir kavram olduğunu söylemek mümkündür, bunlar; ekran bağımlılığı, telefon bağımlılığı, televizyon bağımlılığı , sosyal medya bağımlılığı, online alışveriş bağımlılığı, oyun bağımlılığı , video- içerik tüketim bağımlılığı ve internet bağımlılığı olarak ifade edilebilmektedir. Yaş ve cinsiyet fark etmeksizin herkeste görülebilmektedir. Teknoloji kullanımında bireysel önlemler ile kontrollü kullanım sağlanabilir. Teknoloji bağımlılığının psikolojik ve fiziksel olarak verdiği hasarlarla baş edilememesi durumunda profesyonel destek alınabilir ve tedavi edilebilir bir problem olduğu unutulmamalıdır.

*Fatoş Ece TELLİ*