

NEDİR İNTERNET?

Nedir internet? Görmeden bakmak, seslenmeden konuşmak, yorulmadan koşmaktır internet. İnternet daldan dala atlamak, varken yok olabilmektir. Seçmektir. İnternet hayattan kaçmaktır. Başka bir boyut, başka bir âlemdir. Bir âlemin klavyeye sığmış halidir. İnternet gelişimdir, bilimdir, özgürlüktür. Oyundur, iştir, gezidir, kitaptır, bankadır, gazetedir, defterdir. **İnternet bazen hastalıktır...**

Kimler internet Bağımlısıdır?

Haftada 8 ila 40 saat arasında internete giren kişiler internet bağımlısı olarak nitelendirilir.

Herkese mail adresi, facebook, twitter hesaplarını vermek veya dağıtmaya çalışmak, internet dışı uğraşlarda ilginin kaybolması, bilgisayardan uzak kalındığında sinirlilik hallerinin gözlenmesi, e-postalara bakmak için aşırı istek duymak, sosyal faaliyetlerde azalma, dostları tarafından anlaşılmama duygusu, spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı belirtileri arasında yer almaktadır.



Bilgisayar başında durmak;

- ✓ Kuru gözler
- ✓ Baş ağrıları
- ✓ Sırt ağrıları
- ✓ Yeme sorunları
- ✓ Uyku sorunları
- ✓ Kişisel temizlikte eksiklikler
- ✓ İçerme dönüklük, kaçınanlık gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarır.

İnternet bağımlılığı için klinik açıldı...



'İnternet bağımlılığı' yalnızlık hissi ve depresyona, toplum, yakın akraba ve arkadaş ilişkilerinde de zayıflamaya sebep olmaktadır!

!!!DİKKAT!!!

➤ İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş. (Sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.)

➤ İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma.

➤ İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması.

➤ İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi.

➤ Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma.

➤ Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim ve kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme.

➤ Başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme.

➤ İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma gibi belirtiler internet bağımlılığının habercisidir.

İnternet Bağımlılığından Kurtulmak Mümkün

- ✓ Öncelikle internet kullanımınızı kısıtlayın. Kendinize bir limit koyun ve bunu düzene sokun.
- ✓ İnternete her gün girdiğiniz saatlerde artık girmemeye başlayın. İnternete tam zıt saatlerde bağlanın.
- ✓ İnternette çıkmanız gerektiğinde bunu size hatırlatacak alarm gibi hatırlatıcı uygulamalar kullanın.
- ✓ İnternetin yoğun olarak kullanılmasına sebep olan uygulamalardan uzak durun. Örneğin internetteki oyun siteleri.
- ✓ İnternete bağlanacağınız zamanı değerlendirebileceğiniz alternatif uğraşlar bulun. Örneğin; kitap okuma, yürüyüş yapma, müzik, spor, dinleme gibi.
- ✓ Gerekirse yardım alın.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI



MUSTAFA KEMAL İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

'Bağlanmayacaksın bir şeye, öyle körü körüne. "O olmazsa yaşayamam." demeyeceksin. Demeyeceksin işte. Yaşarsın çünkü...'

