

İnternet Bağımlılığından Kurtulmak Mümkün !

- Öncelikle öğrencileri internet kullarımlarını kısıtlamaları konusunda bilgilendiriniz. Kendilerine bir limit koymalarına ve bunu düzene sokmalarına yardımcı olunuz.
- Çocukların internete her gün girdikleri saatlerde artık girmemeye başlamaları konusunda velileri bilgilendiriniz.
- İnternet kullanımını sınırlamaları konusunda bilgilendiriniz. Örneğin bir yere yetişmeleri gerekiyorsa çıkmaları gereken saatten 1 saat önce internete bağlanmalarını isteyiniz
- İnternette çıkmaları gerektiğini hatırlatacak alarm gibi hatırlatıcı uygulamalar kullanmalarını isteyiniz.
- İnternetin yoğun olarak kullanılmasına sebep olan uygulamalardan uzak durmaları konusunda velileri bilgilendiriniz. Örneğin internetteki oyun sitelerinin girişlerinin yasaklanması.
- İnternete bağlanacakları zamanı değerlendirebilecekleri alternatif uğraşlar öneriniz. Örneğin; kitap okuma, yürüyüş yapma, müzik dinleme gibi.
- Önüne geçilemiyorsa ailelerden psikolog ve psikiyatr desteğini almalarını isteyiniz.



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

**HAZIRLAYANLAR
SEMA ESİN ÖZDEMİR
MEHTAP KARA**

**60. YIL ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

**İNTERNET
BAĞIMLILIĞI**



► Nedir İnternet?

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

Kimler İnternet 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 anlaşılma 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
- İçeride dönüklük, kaçınanlık gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarır.



!!!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 uzaklaşmak için kullanma gibi belirtiler *internet bağımlılığının habercisidir.*

