



**YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
ÖĞRENCİ DEKANLIĞI**



PANDEMİ İLE BİRLİKTE YAYGINLAŞAN BAĞIMLILIKLAR VE BAŞ ETME YOLLARI



**Öğrenci Dekanlığı
Yıldız Teknik Üniversitesi
Davutpaşa Kampüsü
Taşbina A-2002**

Mail: odek@yildiz.edu.tr Tel: 0212 383 6052 / 53 / 54

Bağımlılık: 1-6

- Bağımlılık nasıl oluşur? 1
Bağımlılık tanısı 2-4
Riskli durumlardan kendimi nasıl korurum? 5-6

Sigara Bağımlılığı: 7-15

- Sigara bağımlılığı nedir? 7
Sigara bağımlıları neler yaşar? 8
Sigara bağımlılığının zararları nelerdir? 9
Sigara kullanımının etkileri 10
Pasif İçiciler 11
Kendimi sigaradan nasıl korurum? 12
Sigara ile ilgili doğru bilinen yanlışlar 13
Sigarayı bıraktıktan sonra 14-15

Alışveriş Bağımlılığı: 16-23

- Alışveriş bağımlılığı nedir? 16-18
Kompulsif satın alma belirtileri 19
Alışveriş bağımlılığı nedenleri 20
Alışveriş bağımlılığında risk faktörleri 21-22
Alışveriş bağımlılığında koruyucu faktörler 23

Sosyal Medya ve Akıllı Telefon

Bağımlılığı: 24-34

- Tanım ve istatistikler 24-26
Sosyal medya bağımlılığı nedir? 27
Sosyal medya bağımlılığının özellikleri 28-29
Sosyal medya bağımlılığının nedenleri 30-32
Sosyal medya bağımlılığında önlem ve tedavi 33-34

Öğrenci Dekanlığı İletişim: 35

Bağımlılık Nasıl Oluşur?

Arkadaş Baskısı

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!” Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için bağımlılık yapıcı madde kullanmaya başlarlar.



Yanlış Algılar

“Bir kereden bir şey olmaz!” Doğru bilinen yanlışlar, deneme cesareti doğurur. Bir kere denemekle kalınmaz, mutlaka devamı gelir.

Sorunlardan Kaçış

“Dertlerini unutursun!” Alkol, madde, sigara kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oy bağımlılıklar aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

Bağımlılık Tanısı İçin:

AŞAĞIDAKİ ÖLÇÜTLERİN YALNIZCA ÜÇÜNÜN BİR ARADA OLMASI YETERLİDİR.


- Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
- Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek

Bağımlılık davranışları incelendiğinde bu davranışların tekrarlayıcı nicelikte olduğu ve birçok hastalık için içerisinde riskler barındırdığı, kişisel ve toplumsal problemlere neden olduğu bilinmektedir. Bu davranışlar bireylerde haz uyandırır da bireylerin kontrollerinin yitimine neden olmaktadır.



Fiziksel bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Ruhsal bağımlılık ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

Bireylerin bağımlılık davranışlarını sergilemenin pek çok nedeni bulunmaktadır. Birey karşılanmayan ihtiyaçları sebebiyle (Örn; sevgi, saygı, değer görme, ait hissetme) kaçma ve kaçınma yoluyla bu durumlarla baş edebilmek için bağımlılık yapıcı maddeler kullanmaya başlayabilir. Ayrıca toplumsal öğrenmeler, haz arayışı, olumlu duygulanımları aktive etmek de bağımlılığın sebebi olabilir.



**YAŞAMDA SORUNLAR
VARSA MUTLAKA
ONLARIN ÇÖZÜMÜ DE
VARDIR. BAĞIMLILIK
ÇÖZÜM DEĞİLDİR.!**



Riskli Durumlardan Kendimi Nasıl Korurum?

"HAYIR" Diyebilirsiniz

- Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap "Hayır!" demektir



Konuyu

Değiştirebilirsimiz

- Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda "Hayır" dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

Yalana Başvurmadan Mantıklı Bir Sebep Açıklayabilirsiniz

- Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi "Hayır! Ağzıma bağımlılığa sebep olan bir madde sürmeyeceğime dair kendime söz verdim." şeklinde reddedebilirsiniz.

Israrlara Karşı Sürekli "HAYIR" Diyebilirsiniz

- Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda, tavrınızın net olduğunu gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.

Mizah Kullanabilirsiniz

- Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı göstermek için mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye, "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum." şeklinde cevap verebilirsiniz.



SİGARA BAĞIMLILIĞI

Sigara Bağımlılığı Nedir?



Dikkat! Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir

Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla yayılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir. Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur. Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir



Sigara Bağımlıları Neler Yaşar?



Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

Bağımlılık Döngüsü (Yeşilay)

SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılayamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri bırakmayı tekrar deneme cesaretini azaltır.

SİGARA ÖLDÜRÜR! Sigaraya bağlı sebeplerden dünyada her yıl 7 milyon kişi ölüyor, 1 milyon kişi de pasif içiciliğin sebep olduğu hastalıklardan hayatını kaybediyor.

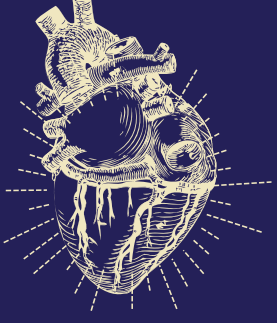
Sigara Bağımlılığın Zararları Nelerdir?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır.



Sigaranın etkileri içilen tütünün türüne, miktarına, kullanma süresine, ne kadar derin içe çekildiğine, kişinin genel sağlığına ve ailesindeki hastalıklara bağlı olarak değişmektedir.

SİGARA KULLANIMININ ETKİLERİ



- Kalp atışının hızlanması, kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması



SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat,
- Kadınlarda kısırılık riski 10 kat,
- İktidarsızlık riski 10 kat,
- Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır

PASİF İÇİCİLER

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.



Unutma! Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kanserojen kimyasal maddeler, içe çekilenden çok daha fazladır. Pasif içici olmanın etkileri sigara içilen ortamda geçirilen süreye, temiz hava miktarına ve ne kadar sigara içildiğine bağlıdır. Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.



KENDİMİ SİGARADAN NASIL KORURUM?



1. Stresle baş etme yöntemlerini öğrenin!
2. Sağlıklı beslenin!
3. Spor yapın!
4. Sigara içmemekle gurur duyun!
5. Yardım istemekten çekinmeyin!
6. "Hayır!" demeyi öğrenin!





SİGARA İLE İLGİLİ DOĞRU BİLİNEBEN YANLIŞLAR

Sigara öfkemi yatıştırıyor, daha karizmatik gösteriyor,
Arkadaşlarım da içiyor, delikanlı adam sigara içer gibi
cümlelere kanma! Bunlar sağlıklı gencin düşmanıdır.



Sigara zayıflatır.



Sigara kişinin
çirkinleşmesine ve kötü
kokmasına neden olur.



Hafif(light) sigara
dahaz az zararlıdır.



Tüm tütün ürünleri
insan sağlığına
ölümcül derecede
zararlıdır.



Sigara dumanını içime
çekmiyorum.



İçer çekilmeyen sigara
dumanı da hastalıklara
neden olmaktadır.



Sigara sorunları unutturur.



Sigara, insan hayatına
yeni sorunlar ekler.



Sigara içmek insanı
sakinleştirir.



Sigara ruh sağlığımızı
olumsuz etkiler.



Sigara sosyalleşmeye
yardımcı olur.



Sigara kullanmayanların
sayısı, sigara
kullananların sayısından
daha fazladır.

SİGARA BIRAKTIKTAN;



20 DAKİKA SONRA,

Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



8 SAAT SONRA,

Kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



24 SAAT SONRA,

Karbonmonoksit vücuttan atılır.



48 SAAT SONRA,

Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi normale döner.



72 SAAT SONRA,

Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.





2-12 HAFTASONRA,

Vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.



3-9 AY SONRA,

Akciğer performansı %5 ila%10 artar. Kesik kesik ve hırıltılı soluk almalar düzelir



12 AY SONRA,

Kalp hastalıklarına yakalanma riski %50 azalır.



12-36 AY SONRA,

Mesane kanserine yakalanma riski %50 azalır



5 YIL SONRA,

Kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski%50 azalır.



10-15 YIL SONRA,

Kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.



PSİKOLOJİK DESTEK ALARAK BU BAĞIMLILIĞINIZDAN KURTULABİLİRSİNİZ

ALİŐVERİŐ BAĞIMLILIĞI

Online iŐlemler ve etkileŐimler, hayatımızın birÇok alanına etki etmektedir. evrimiŐi ortam iŐlerimizi yürüttüğümüz, öğrendiğimize, okuduğumuz, sosyal iliŐki kurduğumuz, eğlendiğimize bir saha olmakla beraber alışveriş konusunda da çok seçeneğe kolayca eriŐilebildiğimize bir alandır.



Alışveriş ve satın alma olgusuna baktığımızda alıŐveriŐin; ihtiyaca dayalı, bütçeye uygun ve zamana yayılmış Şekilde yapılması daha akılcı bir etkinlik olarak kabul edilir. Ancak arzulara dayalı olarak ihtiyacı olmadan satın alma eğilimi gösterme akılcı olmayan satın alma türlerinin ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

BU TÜR SATIN ALMA:

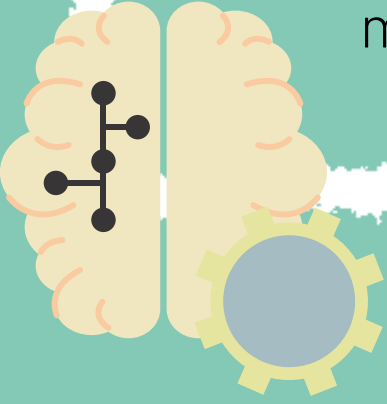
-Akılcı ve rasyonel olmayan,
-Bireyin kendini yapmaktan alıkoyamayacağı
tekrarlayıcı,
-İçsel dürtüleri sonucu gerçekleşen,

-Kendine ve çevresindekilere, farklı ortamlarda ve farklı kişilerle etkileşimlerindeki yaşantılarına maddi, manevi zararlı olma eğilimi olan,

-Bireyin kendi hayatının kontrolünü kaybetmesine yol açan

ŞEKİLDE ORTAYA ÇIKMAKTADIR.

Bu tür satın almalar Kompulsif satın almalardır. Bu alımları yapan bireyler ne almaları gerektiğinin farkında olmaksızın, satın almanın vereceği doyum ile harekete geçerlerken ürün için değil tüketim mutluluğu için alışveriş yaparlar.





Kompulsif satın almada Őu dört belirtiden en az birinin gerçekleŐmesi beklenir:

- Satın alma ya da satın alma dürtüleri ile sık sık meşgul olmanın karşı konulamaz, mücadeleci veya anlamsız bir Şekilde deneyimlenmesi,
- Sık sık satın alınabilecek miktardan fazla alım, sık sık gerekmeyen eŐyaların satın alınması veya daha uzun süre alışveriş yapılması ya da amalanandan daha uzun srelerde alışveriş yapılması,
- Satın alma meŐgulliyetleri, dürtüleri veya davranışları gözle görülebilir ve iŐaret edilebilir Şekilde sıkıntıya yol açar, zaman alıcıdır, sosyal veya mesleki iŐleyiŐe önemli ölçüde müdahale eder veya finansal problemler yaŐatır,
- AŞırı alım veya alışveriş davranışı münhasıran hipo mani veya mani dönemlerinde oluŐmaz.



Zorunlu satın alma, finansal ve yasal sorunlar, psikolojik sıkıntı ve kişiler arası çatışma dahil olmak üzere olumsuz sonuçlara yol açar.

Alışveriş Bağımlılığının Nedenleri Şunlar Olabilir:

- Olumsuz Benlik
- Düşük Benlik Saygısı
- Düşük Özgüven
- Yüksek Benlik Saygısı
- Yüksek Özgüven





Alışveriş Bağımlılığı Risk Faktörleri

-Alışveriş olanakları ve seçeneklerin artması ve pek çok seçenek içinde insanın materyal arzuları artması

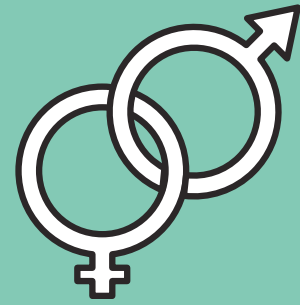


-Yaş ile ilgili olarak farklı yaş dönemlerinin farklı etkileri olması

-Bireyin uyum sorunları yaşaması ve ruhsal bozukluklarının olması

-Bireyin benlik bütünlüğü olmaması ve özgüven düşüklüğü.

-Para ile ilgili olarak gelir düzeyi algısında bozulma



-Cinsiyet

-Modern teknolojinin zaman kazandıran sayısız araçlar sağlaması



-Sosyal destek ağlarının olumsuz etkisi

-Temel risk faktörleri araştırması sonuçları: depresif mizaç, karar verme zorlukları, mükemmelliyetçilik beklentileri, satın alma ile ilgili yanlış inançlar



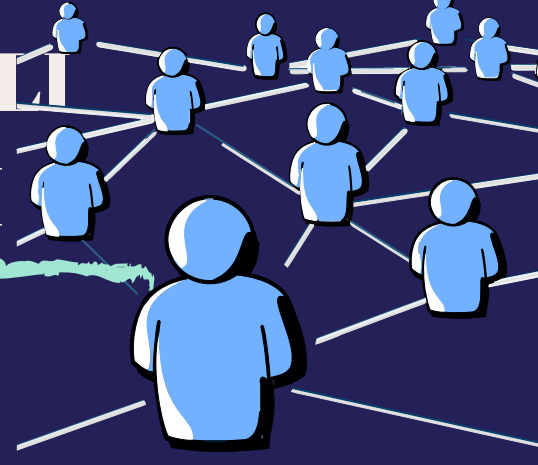
Araştırmalar parayla ve alışverişle daha fazla ilgili olan bireylerin daha az mutlu olduklarını göstermektedir.

ALIŐVERIŐ BAĞIMLILIĞINDA KORUYUCU FAKTÖRLER

- İnsanın sıkıntılarını paylaşabileceği, endişelerini dağıtabileceği yakın kişilerin olması,
- Ekonomik açıdan geçinebilecek gelirin olması,
- Aylık harcamalarına ihtiyaç temelinde belirleyip bütçe yapması,
- Tutumluluk ve para biriktirme,
- Alışveriş yapma dışında insanın kendisini geliştirici, yapmaktan zevk aldığı ve yapabildiği hobi geliştirmesi, iş ve uğraş içinde olması,
- Yaşamında ulaşmak istediği hedefi olması,
- Benlik algısının olumlu ve benlik bütünlüğü olması,
- İnternet kullanımını amaçlı ve sınırlı tutması,
- İnternet sitelerindeki uyarıcı ve cezbedici unsurlara karşı durabilmesi,
- Bireyin gerektiğinde psikolojik yardım araması koruyucu faktörler arasında sayılabilir.

PSİKOLOJİK DESTEK ALARAK BU BAĞIMLILIĞINIZDAN KURTULABİLİRSİNİZ

SOSYAL MEDYA VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI



Yaşamımızın neredeyse ayrılmaz bir parçası haline gelen internet kişiler arası iletişimden üretime kadar bütün olanakları arttırıp geniş kullanım oranlarına erişmiştir.





- Dünyada 4 milyar internet kullanıcısının aktif bir şekilde sosyal medya ve akıllı telefon kullanmaktadır.
- Türkiye’de nüfusun %63 ü sosyal medya kullanıcısı olduğu ve günde ortalama 3 saati sosyal medyada geçirmekte. Bu alanda Türkiye dünyadaki ülkeler sıralamasında 13. Sırada bulunuyor.
- Facebook uygulamasını en yüksek düzeyde kullanan ülkeler sıralamasında Hindistan birinci sırada yer alırken, Türkiye’de 51 milyon kullanıcı ile dokuzuncu sırada yer almaktadır.
- Ülkemiz nüfusa göre en yaygın Instagram kullanan ülkeler sıralamasında İsveç’ten sonra %41’lik oranla ikinci sırada yer alıyor.
 - Türkiye’de 33 milyon Instagram kullanıcısı bulunmaktadır.
- Dünyadaki sosyal medya kullanıcılarının %93’ünün akıllı telefon ve tablet üzerinden sosyal medya erişim sağlıyor.
- Ülkemizde aktif bir şekilde sosyal medya hesabı olan kişilerin %52’si sosyal medyayı akıllı telefonlarından kullanıyor.
- Yetişkinlerin %74’ün internet sosyal medya amacıyla kullandıkları görülmektedir.



Sosyal medya ve akıllı telefonlar bu derecede yaygın olarak neslimize belirli avantajlar getirirse de yoğun internet kullanımının getirdiği birtakım olumsuzluklar yaşanmaktadır.

- İnternet kullanan kişilerin yaklaşık %1 ile %8 bağımlı hale gelmektedir.
- İnternete bağımlı olan kişilerin bağımlı olmayan kişilere göre anlık mesajlaşma uygulamasını iki kat daha fazla zaman harcamaktadırlar. Aynı zamanda bu kişiler senkronize iletişim kurabilen uygulamalara on kat daha fazla zaman harcamaktadırlar.



Peki Nedir Sosyal Medya Bağımlılığı?



Sosyal medya ve akıllı telefonların aşırı kullanımı bireyi hem zihinsel hem duygusal olarak meşgul etmeye başladığında yani ailevi, mesleki ve sosyal etkileşimlerini engellediğinde artık bağımlılık boyutuna ulaştığı söylenebilir.

Sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığından bahsettiğimizde bu mecralara ulaşmanın bireyin yaşamında birinci öncelik haline geldiği ve dolayısıyla zaman yönetimini gerçekleştiremeyen bağımlı bireylerin depresyona girdiği görülmektedir. Bu kişiler:

- Cep telefonlarına erişemediklerinde rahatsızlık duymaktadırlar.
- Bağımlılık kişide kaygı, depresyon ve uykusuzluk gibi psikolojik rahatsızlıklar yaşayabilirler.
- Okulda akademik problemlerle karşılaşmaları muhtemeldir.



Sosyal medya bağımlılığı sahip bireylerde temel bağımlılığın da ifadesi olan altı farklı özellik ön plana çıkmaktadır:

1. Belirginlik:

Sosyal medyanın bireyin yaşamında birinci önceliği alması, diğer sorumluluklarından daha önemli hale gelmesi; duygu, düşünce ve diğer davranışlarını kontrol altına almasıdır.



2. Duygu-durum düzenleme: :

Sosyal medya hesaplarını yönetirken bireylerde bu durumun farklı zamanlarda farklı hisler uyandırmasıdır.

Bir nevi kişiye özel deneyimlerdir ve sosyal medyada karşılaştıkları beğeni, takipçi alma ya da kaybetme gibi durumlara karşı bireylerin baş etme stratejilerini gösterir.

3. Tolerans:

Bireyin beğeni almak ya da takipçisini arttırma gibi ödülleri sayesinde bu olumlu sonuçları tekrar elde edebilmek için sosyal medya kullanımını gitgide daha da fazlalaştırmasıdır.



5. Çatışma:

Sosyal medya hesaplarında oldukça fazla zaman geçirilmesi nedeniyle bireyin günlük yaşantısında sorunlar yaşamaya başlamasıdır.

4. Çekilme Belirtileri:

Bireyin sosyal medya hesaplarında paylaşım yapmadığı zaman hissettiği olumsuz duygulardır. Bir nevi bu duygular kişide ceza etkisi yaratabilir.



6. Tekrarlama:

Bireyin sosyal medya ile uğraşını bitirmek için oldukça fazla çaba sarf etmesi ancak kısa süreli bir nevi sosyal medya detoksu yapabilse dahi sosyal medya kullanımına kısa sürede yeniden denemesi ve kullanımı bırakamamasıdır.

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİ

-Sosyal medya ya harcanan zamanın artması ile birlikte davranışı olan psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlar da artar. Yani sosyal medya kullanımı artık sevilen bir şey olmaktan ziyade aranan bir şey olmaya başlar. Bir başka deyişle kişiler sosyal medyadan uzak kalma korkusuyla kendilerini daha fazla orada kalmak zorunda hissetmektedirler. Böylece sosyal medya davranışı bağımlılık aşamasına gelmektedir.

-Özgüveni düşük, sosyal olarak yalıtılmış ve dürtü kontrolü zayıf bireylerin bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanma ihtimalin daha yüksek olabilir. Çünkü reddedilme ihtimalini olabildiğince düşük olduğu bu ortamlarda günlük hayatta ifade edemedikleri fikirlerini her konuda diledikleri gibi ifade edebilen içedönük kişilik yapısına sahip olan bireyler için sanal ortam oldukça özgür bir alandır.



-Sosyal medya kişinin kendisini istediği gibi hatta olduğundan daha iyi gösterebilme imkanı Narsistik kişilik yapısına sahip bireyler için de bir velinimettir. Her zaman ön planda, sahne ışıkları altında olmak isteyen Narsistik kişilik özelliğine sahip bireyler aslında hissettikleri aşağılık komplekslerini üstesinden gelebilmek için sosyal medyaya daha bağımlı hale gelebilirler.

-Sosyal medyada insanları birbirine düşürmek, fikirlerini karşısındakini düşünmeden fütursuzca dile getirme imkanı bulabilen vicdanın düşük düzeyde olan bireylerin de bu faaliyetlerden çok daha zevk aldıkları ve sosyal medyayı aşırı bir şekilde kullandıkları görülmektedir.

-Dürtüsellik, vicdan yoksunluğu, ben Merkezilik, kendisini farklı şekillerde ifade etme ve kolay yalan söyleyebilme elverişli bir ortam olmasından dolayı sosyal medya antisosyal kişilik olan bireyleri için de oldukça cezbedici bir platform olarak düşünülebilir.

-Sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığını açıklayan çeşitli kuramlar sosyal medyada yapılan paylaşımlara gelen beğenilerin, artan takipçi sayısının kişilerin ödül mekanizmasını harekete geçirdiği, sürekli paylaşım yapmanın bir zorunluluk olarak görülmesiyle mantıkdışı inançların devreye girdiği, ya da gerçek yaşamda riskli görülen sosyalleşmenin bu mecralarda nispeten risksiz bir şekilde yapılabildiği şeklinde açıklamalar getirmektedirler.



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINDA ÖNLEM VE TEDAVİ

-Yaşam tarzı ve fiziksel aktivite, dış dünyada gerçek sosyal ilişkiler kurmak, uyku ve eğitim aktivitelerini dengeleyebilmek sosyal medya kullanımı alanında öz disiplinli olgunlaşma gerektirmektedir.

-Sosyal medya kullanımını normal düzeylere getirebilmek için tüm aktiviteyi doğrudan kesmekten aşamalı olarak kontrol altına almak tercih edilmelidir. Yeniden nüks etmenin önlenmesinde sosyal medya kullanımının aşamalı bir şekilde azaltılması önerilir.

Bunların dışında:

- Sosyal medya bağımlılığının belirtilerini öğrenin.
- Kullandığınız sosyal medya hesabınızda ne yaptığınızı sorgulamaya başlayın.



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINDA ÖNLEM VE TEDAVİ

Her bir sitede ne kadar zaman harcadığınızı not edin.

-0 sosyal medya uygulamasını sizin için neyin değerli kıldığına karar verin.

-Sosyal medya hesaplarınızı kontrol etmek için günün belli bir saatini belirleyin.

-Akıllı telefonunuza gelen bildirimleri kapatın.

-Sosyal medyayı azalttığınızda elde edeceğiniz kazanımlara odaklanın.

-Mümkün olduğunca fazla arkadaş edinme yarışına girmeyin.

-Sosyal medya hesabınızı kontrol etme dürtünüzü olabildiğince ertelemeye çalışın.

-Sosyal medya hesabınıza girme düşüncesi aklınıza geldiğinde meditasyon yapın.

PSİKOLOJİK DESTEK ALARAK BU BAĞIMLILIĞINIZDAN KURTULABİLİRSİNİZ



İLETİŞİM

Öğrenci Dekanlığı
Yıldız Teknik Üniversitesi
Davutpaşa Kampüsü
Taşbina A-2002
Davutpaşa Mah.
Davutpaşa Caddesi
34220 Esenler- İstanbul

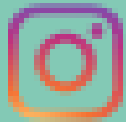
Tel :0212 383 6052 / 53 / 54



odek@yildiz.edu.tr



ogrde.yildiz.edu.tr



[ytuogrencidekanligi](https://www.instagram.com/ytuogrencidekanligi)