

## DİJİTAL BAĞIMLILIK BİLGİ NOTU

Bireyin neredeyse gününün tamamını sanal dünyada geçirmesine; telefon, tablet ve bilgisayardan uzak duramaz hale gelmesine dijital bağımlılık denir. Bu bağımlılıkta da diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi bireyin ruhsal ve bedensel sağlığı tehlikededir. Fark edilip önüne geçilmesi gereken ciddi bir sorundur.

Birey, internetten uzak kaldığı süre içerisinde gerginlik, sıkıntı, stres gibi duygular hissetmeye başlar. Cep telefonu, tablet ve bilgisayar karşısında geçirdiği süreyi fark etmez, saatlerce ekrana bakmaktan yorulmaz. Sorumluluklarını yerine getirmek eziyet gibi gelir; çoğu zaman tamamen aksatır. Bu durum iş, aile ve okul hayatında sorunları da beraberinde getirir.

İnternet ve akıllı cihazlarda çok fazla vakit geçirmek, bir takım psikolojik ve fiziksel rahatsızlıklara yol açar. Suçluluk duygusu, sosyal çevreden soyutlanma, depresyon, kaygı bozukluğu, dikkat eksikliği, hafıza problemleri gibi sorunlar ortaya çıkar.

**İnternet ortamının risk ve tehlikeleri hakkında çocuklarınızı bilgilendirin!**

- Şiddet içeren oyunlardan uzak durun
- Belirlediğiniz kullanım sürelerini aşmayın
- Dijital oyun platformlarında bilgilerinizin güvenliğini sağlayın
- Teknoloji kullanımı esnasında fiziksel duruş bozukluklarına dikkat edin

**JANDARMA**  
2019