



PSİKOKEŞİF

TÜM
YÖNLERİYLE

BAĞIMLILIK BİR BEYİN HASTALIĞI

BAĞIMLILIK;
FİZİKSEL SAĞLIĞI
ZAYIFLATIRKEN
ZİHİNSEL
DENGEYİ
BOZARAK
SOSYAL
İLİŞKİLERİ VE
YAŞAM
KALİTESİNİ
DERİNDEN
ETKİLER!



İÇİNDEKİLER

01

ÖNSÖZ

02

Bağımlılık Nedir?

- Bağımlılığın tanımı ve türleri.
- Beyin ve bağımlılık ilişkisi.

03

Teknoloji Bağımlılığı

- Belirtileri ve etkileri.
- Çocuklarda ve ergenlerde teknoloji bağımlılığı.

04

Diğer Bağımlılık Türleri

- Kumar, madde, alışveriş gibi bağımlılık türleri.

05

Bağımlılığın Etkileri

- Fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutları.

06

Bağımlılıkla Mücadele Yolları

07

Ebeveynler İçin Öneriler

08

Sakarya'da Bağımlılıkla Mücadelede Yeni Bir Adım: Psikoeğitim Programları

09

Sonuç

- Kapanış mesajı

Önsöz

Sevgili Ebeveynler,

Teknolojinin hayatımıza kattığı kolaylıklar inkar edilemez. Ancak bu kolaylıklar, özellikle çocuklarımızın sağlıklı gelişimini tehdit eden bir bağımlılık riskini de beraberinde getiriyor. Teknoloji bağımlılığı, yalnızca ekran başında geçirilen süreyi değil, aynı zamanda fiziksel, duygusal ve sosyal dengemizi de etkileyen bir sorun olarak karşımıza çıkıyor.

Bu kitapçık, bağımlılık kavramını bütüncül bir yaklaşımla ele alarak teknoloji bağımlılığını ve diğer bağımlılık türlerini anlamana, önleyici adımlar atmanıza ve çocuklarınıza sağlıklı alışkanlıklar kazandırmanıza yardımcı olmayı amaçlamaktadır.

Unutmayın, bağımlılıkla mücadele **bireysel bir çaba değil, toplumsal bir bilinç gerektirir.** Gelin, hep birlikte daha bilinçli ve sağlıklı bir gelecek inşa edelim.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılığın Tanımı

Bağımlılık, bireyin bir maddeye, davranışa veya alışkanlığa karşı kontrol edemediği bir istek duymasudur. Bu durum, kişinin günlük yaşamını olumsuz etkileyen bir döngüye dönüşür. Bağımlılık, fiziksel olduğu kadar psikolojik bir durumdur ve bireyin iradesini aşan bir güçle devam eder.



Bağımlılığın Beyindeki Etkileri

Bağımlılık, beyin ödül mekanizmasını etkiler. Beyindeki **dopamin** hormonu salgısını artırarak bireye **kısa süreli bir haz** verir. Ancak bu haz, zamanla daha fazla uyarılma ihtiyacı doğurarak bağımlılığı derinleştirir.

- **Dopamin Döngüsü:** Bağımlılık sırasında dopamin seviyeleri artar ve birey, bu hissi tekrar yaşamak için bağımlılık nesnesine yönelir.
- **Kontrol Kaybı:** Beynin ön lobu, karar verme ve kontrol mekanizmalarından sorumludur. Bağımlılık, bu bölgenin işlevini bozarak bireyin kendini kontrol etmesini zorlaştırır.

**BAĞIMLILIK;
BİR BEYİN
HASTALIĞIDIR.**

Bağımlılığın Türleri ve Özellikleri

1. Teknoloji Bağımlılığı:

- Sosyal medya, oyun, video içerikleri gibi alanlarda kontrolsüz kullanım.
- Özellikle çocuklar ve ergenlerde yaygın.

2. Madde Bağımlılığı:

• Sigara, alkol, uyuşturucu gibi maddelere fiziksel ve psikolojik bağımlılık.

- Uzun vadede ciddi sağlık sorunlarına yol açar.

3. Davranışsal Bağımlılıklar:

- Kumar, alışveriş, yemek yeme gibi davranışlar.
- Duygusal boşlukları doldurma amacı taşır.

Bağımlılığın Ortak Özellikleri

- **Kontrol Kaybı:** Kişi, bağımlılık nesnesini kullanmayı durduramaz.
- **Zararlara Rağmen Devam:** Fiziksel, sosyal veya finansal zararlar görülse bile bağımlılık sürer.
- **Yoksunluk Belirtileri:** Bağımlılık nesnesinden uzak kalındığında huzursuzluk, kaygı, fiziksel belirtiler ortaya çıkar.

**BAĞIMLILIK, İNSANIN KONTROL
EDEMEDİĞİ BİR İHTİYAÇLA YAŞAMINI
ŞEKİLLENDİREN FARKLI TÜRLERDE
ORTAYA ÇIKAN ANCAK HEPSİNDE
ÖZGÜRLÜĞÜ KISITLAYAN ORTAK BİR
TUZAKTIR.**

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı, bireyin telefon, bilgisayar, tablet gibi cihazları kontrolsüz şekilde kullanmasıdır. Bu durum, bireyin sosyal, akademik ve fiziksel yaşamını olumsuz etkileyen bir bağımlılık türüdür.

Teknoloji Bağımlılığı Türleri

1. Sosyal Medya Bağımlılığı:

- Sürekli sosyal medya hesaplarını kontrol etme isteği.
- Beğeni ve yorumlar üzerinden özgüven geliştirme.

2. Oyun Bağımlılığı:

- Çocuklar ve ergenlerde yaygın.
- Gerçeklikten kaçış ve ödül mekanizması üzerinden bağımlılık.

3. Video ve İçerik Bağımlılığı:

- Sürekli video izleme, dizi veya film maratonları.



Belirtiler

- Teknolojik cihazları bırakma konusunda başarısızlık.
- Teknolojiden uzak kalındığında huzursuzluk ve kaygı.
- Uyku düzeninin bozulması.
- Sosyal ve akademik sorumlulukların ihmal edilmesi.

Etkileri

- **Fiziksel Etkiler:** Göz yorgunluğu, boyun ve sırt ağrıları, hareketsizlik kaynaklı kilo problemleri.
- **Zihinsel Etkiler:** Dikkat dağınıklığı, stres, depresyon ve anksiyete.
- **Sosyal Etkiler:** Aile ve arkadaş ilişkilerinde kopukluk, yalnızlaşma.

Çocuklarda ve Ergenlerde Teknoloji Bağımlılığı

- **Eğitim Üzerindeki Etkiler:** Dikkat eksikliği, derslerde başarısızlık.
- **Fiziksel Sağlık:** Azalan hareketlilik, obezite riski.
- **Psikolojik Etkiler:** Sosyal becerilerin gerilemesi, yalnızlık hissi.



DiĞER BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı, bireyin kontrolsüz şekilde bahis veya şans oyunlarına para harcamasıdır.

Belirtiler: Maddi kayıplar, borçlanma, sosyal izolasyon.

Etkileri: Aile içi huzursuzluk, iş kaybı, depresyon.

Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, bireyin alkol, sigara veya uyuşturucu gibi maddelere fiziksel ve psikolojik bağımlılık geliştirmesidir.

Belirtiler: Fiziksel yoksunluk, kontrol kaybı.

Etkileri: Sağlık sorunları, ilişkilerde kopukluk, iş ve okul performansında düşüş.

Alışveriş Bağımlılığı

Bireyin kontrolsüz şekilde alışveriş yapma isteğiyle kendini göstermektedir.

Belirtiler: Gereksiz harcamalar, maddi sorunlar.

Etkileri: Stres, pişmanlık, finansal krizler.



BAĞIMLILIK, FARKLI GÖRÜNÜMLERLE KARŞIMIZA ÇIKSA DA ÖZÜNDE İNSANIN İRADESİNİ ELE GEÇİREN VE YAŞAM DENGELERİNİ BOZAN EVRENSEL BİR MÜCADELEDİR.

BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ

Fiziksel Etkiler

- **Uyku Bozuklukları:** Ekran başında geçirilen süre, uyku düzenini bozar.
- **Görme Problemleri:** Uzun süre ekrana maruz kalmak göz yorgunluğuna neden olur.
- **Hareketsizlik:** Fiziksel aktivitenin azalması obeziteye yol açar.

Zihinsel Etkiler

- **Duygusal Dengesizlik:** Bağımlılık, bireyin ruh halini olumsuz etkiler.
- **Dikkat Eksikliği:** Teknoloji bağımlılığı, bireyin odaklanma süresini kısaltır.
- **Kaygı ve Depresyon:** Bağımlılık, bireyin stres seviyesini artırır.

Sosyal Etkiler

- **İletişim Problemleri:** Aile ve arkadaş ilişkileri zayıflar.
- **Akademik Performans Düşüşü:** Çocuklarda ve gençlerde ders başarısı olumsuz etkilenir.
- **Yalnızlık Hissi:** Sosyal izolasyon artar.

**BAĞIMLILIK, FİZİKSEL SAĞLIĞI
ZAYIFLATIRKEN ZİHİNSEL DENGİYİ
BOZARAK SOSYAL İLİŞKİLERİ VE YAŞAM
KALİTESİNİ DERİNDEN ETKİLER.**

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE YOLLARI

Bağımlılıkla mücadele, bireyin farkındalık kazanmasını, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesini ve destek sistemlerini güçlendirmesini gerektirir.

Farkındalık Geliştirme

Bağımlılıkla mücadelede ilk adım, bağımlılığın belirtilerini tanımak ve bu durumun hayat üzerindeki etkilerini anlamaktır.

Kendi Kullanımınızı Değerlendirin: Teknoloji kullanım sürenizi ve bu süreyi nasıl geçirdiğinizi analiz edin.

Belirtileri Fark Edin: Kontrol kaybı, yoksunluk belirtileri ve sosyal etkiler gibi bağımlılık işaretlerini gözlemleyin.

Hedef Belirleyin: Teknoloji kullanımını azaltma veya belirli bağımlılık türlerinden tamamen kurtulma gibi hedefler koyun.



BAĞIMLILIKLA MÜCADELE,
FARKINDALIK
GELİŞTİRMEK SAĞLIKLI
ALIŞKANLIKLAR EDİNMEK
VE GÜÇLÜ DESTEK
SİSTEMLERİ
OLUŞTURMAKLA
MÜMKÜNDÜR.



Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştirme

Bağımlılıkların yerine sağlıklı alışkanlıklar koymak, mücadelede önemli bir adımdır.

Teknoloji Kullanımını Sınırlayın: Günlük ekran süresini belirleyin ve buna sadık kalın.

Alternatif Aktiviteler Planlayın: Kitap okuma, spor yapma, doğa yürüyüşü gibi faaliyetlere yönelin.

Aile Zamanı Yaratın: Teknolojiden uzak bir şekilde ailecek vakit geçirin.

Destek ve Terapi

Aile Desteği: Aile içi destek, bağımlılıkla mücadelede önemli bir rol oynar. Açık iletişim ve anlayış, bireyin süreci kolaylaştırmasına yardımcı olur.

Profesyonel Yardım: Bağımlılık ilerlemişse bir terapistten destek alın.

Destek Grupları: Bağımlılık üzerine çalışan destek gruplarına katılın.

**SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR
GELİŞTİRMEK BİREYİN YAŞAM
DENGESİNİ KORUMASINA VE
BAĞIMLILIKLARDAN UZAK DURMASINA
YARDIMCI OLAN EN GÜÇLÜ ADIMDIR.**

EBEVEYNLER İÇİN ÖNERİLER

Ebeveynler, çocukların teknoloji ve diğer bağımlılık türlerine karşı korunmasında kritik bir role sahiptir. İşte bağımlılıkla mücadelede ebeveynlerin yapabilecekleri:

Teknoloji Detoksu

- Haftada bir gün ekranlardan uzak bir "teknoloji detoksu" günü belirleyin.
- Bu günü, ailecek yapılan keyifli etkinliklerle doldurun.

Alternatif Aktiviteler Planlayın

Spor: Çocuklarınızı bir spor dalına yönlendirin.

Sanat: Resim, müzik, yazı gibi yaratıcı aktivitelerle ilgilenmelerini teşvik edin.

Doğa: Doğa yürüyüşleri, kamp gibi etkinliklerle çocuklarınızı doğayla buluşturun.

AİLE DESTEĞİ, BAĞIMLILIKLA
MÜCADELEDE BİREYİN
MOTİVASYONUNU ARTIRAN VE
İYİLEŞME SÜRECİNİ GÜÇLENDİREN EN
ÖNEMLİ DAYANAKLARDAN BİRİDİR.

Ekran Süresini Kontrol Edin

- Çocuklarınızın ekran başında geçirdiği süreyi takip edin.
- Eğitim amaçlı kullanımla eğlence amaçlı kullanımı dengede tutun.

Etkili İletişim Kurun

- Çocuklarınıza bağımlılığın zararlarını açık bir şekilde anlatın.
- Onların hislerini ve düşüncelerini dinleyin, destekleyici bir yaklaşım sergileyin.

Model Olun

- Çocuklarınız, sizin teknoloji kullanımınızı örnek alır. Kendi kullanımınızı da kontrol altında tutun.
- Aile içi kurallara siz de uyun, örneğin yemek sırasında telefon kullanmayın.

**EBEVEYNLERİN SAĞLIKLI
DAVRANIŞLARI MODELLEMESİ,
ÇOCUKLARIN BAĞIMLILIKLARDAN
UZAK DURMASINI VE BİLİNÇLİ
SEÇİMLER YAPMASINI TEŞVİK
EDEN EN ETKİLİ YÖNTEMLERDEN
BİRİDİR.**

SAKARYA'DA BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE YENİ BİR ADIM: PSİKOEĞİTİM PROGRAMLARI

Bağımlılık, bireyin hayat kalitesini olumsuz etkileyen, hem fiziksel hem de psikolojik boyutları olan ciddi bir sorundur. Günümüzde madde bağımlılığı kadar teknoloji bağımlılığı da gençler arasında yaygınlaşan önemli bir risk faktörü haline gelmiştir. Bu gerçekten hareketle, ilimizde bağımlılıkla mücadelede güçlü bir adım atıldı ve lise öğrencileri için madde bağımlılığına, ortaokul öğrencileri için ise teknoloji bağımlılığına yönelik kapsamlı Psikoeğitim Programları hayata geçirildi.



Lise Öğrencileri İçin: Madde Bağımlılığıyla Mücadele Programı

Lise öğrencileri için hazırlanan bu program, **Çözüm Odaklı Terapi (ÇOT) teknikleriyle** desteklenmiş ve öğrencilerin **tütün, alkol ve madde bağımlılığı** konusunda farkındalık kazanmalarını hedefleyen bir eğitim sürecini içeriyor. **Programın temel amacı**, bağımlılık risk grubunda yer alan öğrencilerin madde kullanımıyla ilgili bireysel hedefler belirlemelerine, sağlıklı kararlar almalarına ve bağımlılıkla mücadelede bilinçlenmelerine yardımcı olmaktır.

Program kapsamında:

- Bağımlılıkla ilgili yanlış inançlar ve gerçekler ele alınarak bilgilendirme sunumları yapıldı.
- "Sigaraya Hayır" ve "Dünyanın İki Yüzü" gibi etkinliklerle öğrencilerin bağımlılıkla ilgili algıları güçlendirildi.
- Bireysel farkındalığı artırmak amacıyla Akıllı Amaçlar Formu ve Karikatür Bizden Yazı Sizden gibi uygulamalar gerçekleştirildi.
- Çözüm Odaklı Terapi teknikleri kullanılarak öğrencilerin geleceğe yönelik sağlıklı hedefler oluşturması desteklendi.



LİSE ÖĞRENCİLERİ İÇİN ÇÖZÜM ODAKLI TERAPİ TEKNİKLERİYLE DESTEKLENMİŞ TÜTÜN, ALKOL VE MADDE BAĞIMLILIĞI PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Ön Hazırlık Süreci

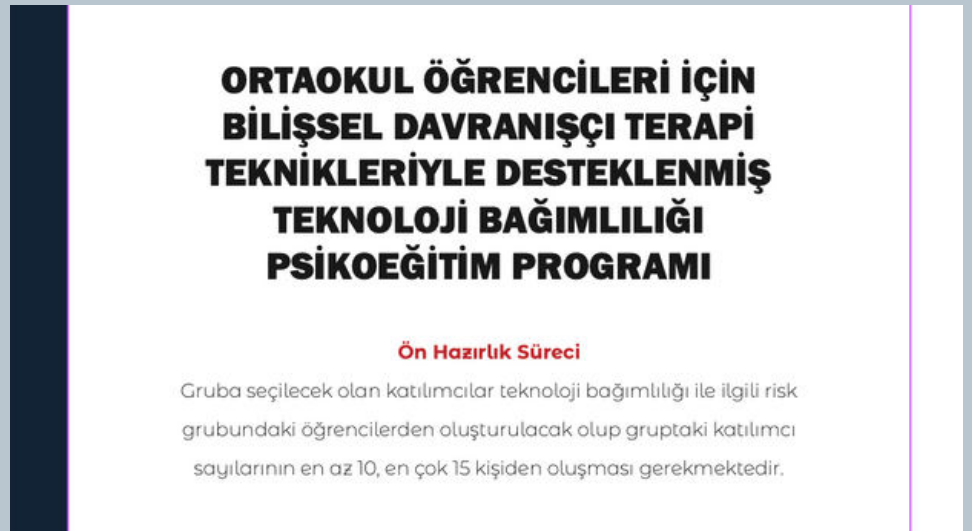
Gruba seçilecek olan katılımcılar tütün, alkol ve madde bağımlılığı ile ilgili risk grubundaki öğrencilerden oluşturulacak olup gruptaki katılımcı sayılarının en az 10, en çok 15 kişiden oluşması gerekmektedir.

Ortaokul Öğrencileri İçin: Teknoloji Bağımlılığıyla Mücadele Programı

Teknoloji bağımlılığı günümüz çocuklarını en çok etkileyen konulardan biri haline gelmiştir. Özellikle sosyal medya, çevrim içi oyunlar ve dijital cihazlara aşırı bağlılık, çocukların akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini ve psikolojik sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle ortaokul öğrencilerine yönelik **Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) teknikleriyle** desteklenmiş **Teknoloji Bağımlılığı Psikoeğitim Programı** uygulanmıştır.

Bu programda:

- “Teknoloji Bağımlılığı Nedir?” ve “Bağımlılığın Belirtileri” gibi temel konular öğrencilere anlatıldı.
- Duyguları Tanıma Etkinliği ve ABC Modeli gibi uygulamalarla öğrencilerin kendi teknoloji kullanımlarını değerlendirmeleri sağlandı.
- “Can Sıkıntısına Çare” ve “Teknoloji Kullanımına Alternatif Üretme” gibi etkinliklerle, dijital bağımlılığın yerine sağlıklı alışkanlıklar geliştirmeleri teşvik edildi.
- Bilişsel Davranışçı Terapi teknikleri kullanılarak öğrencilerin teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurması için bilinçlendirici çalışmalar yapıldı.



Bu Programların Önemi ve Katkıları

Bu programlar, gençlerin bağımlılık risklerini erken dönemde tanıyıp önlem alabilmeleri açısından büyük bir önem taşıyor. Eğitimler sırasında öğrenciler, bağımlılığın sadece bireysel bir sorun olmadığını, aynı zamanda sosyal çevreyi ve akademik başarıyı da etkilediğini fark ettiler. Program boyunca yapılan aktiviteler sayesinde öğrenciler, bağımlılık yapan maddelere ve dijital dünyaya karşı daha bilinçli ve sorgulayıcı bir tutum geliştirdiler.

İlimizde uygulanan bu program, gelecekte bağımlılıkla mücadele konusunda daha sağlam temellere dayanan bir bilinç oluşturmayı amaçlıyor. Gençlerin sağlıklı alışkanlıklar edinmesi ve bilinçli tercihler yapmaları için bu tür eğitim programlarının devam etmesi büyük önem taşıyor.

Bağımlılıkla mücadelede bilinçli bir toplum oluşturmak için atılan bu adım, geleceğe umutla bakmamızı sağlıyor.



SON SÖZ

Bağımlılık, bireyin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığını etkileyen karmaşık bir sorundur. Teknoloji bağımlılığı ve diğer bağımlılık türleriyle mücadelede erken farkındalık, sağlıklı alışkanlıklar ve güçlü aile bağları büyük önem taşır.

Unutmayın, bağımlılıkla mücadele bir yolculuktur. Bu yolculukta çocuklarınıza rehberlik ederek onlara sağlıklı bir yaşam armağan edebilirsiniz.

Sevgi ve sağlıkla kalın!

Sakarya Millî Eğitim Müdürlüğü