



**SİBER SUÇLARLA
MÜCADELE DAİRE
BAŞKANLIĞI**

DİJİTAL BAĞIMLILIK



Dijital Bağımlılık Nedir?



* 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.



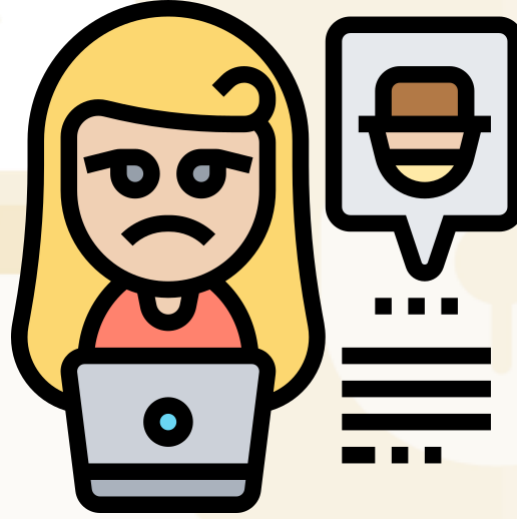
Dijital Bağımlılık



* 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.



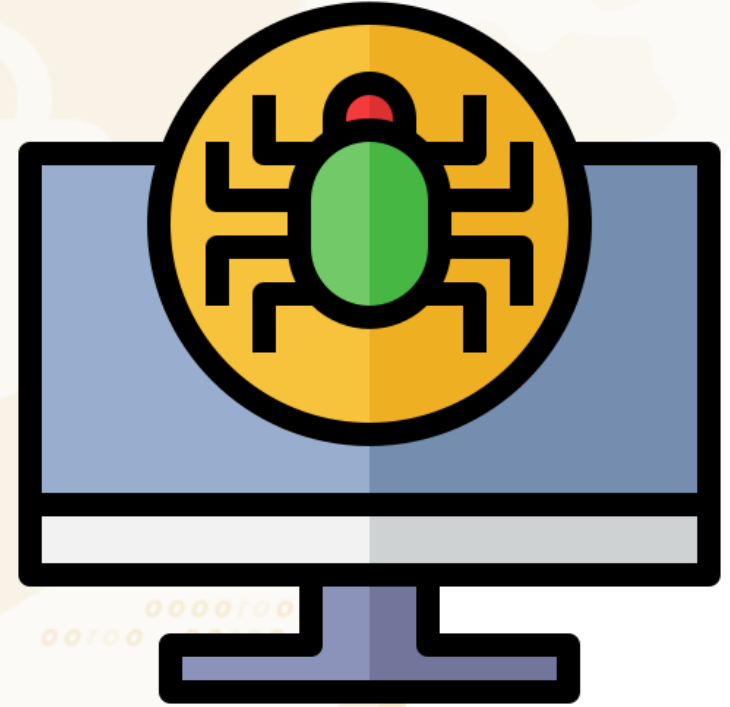
Dijital Bağımlılık



* 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.

Dijital Bağımlılık Belirtileri

- * **Gelişim ve dikkat bozuklukları**
- * **Dil ve konuşma bozuklukları**
- * **Kaygı ve öfke**
- * **Yalnızlık ve depresyon**





Dijital Bağımlılık

- * Dijital oyunların yaş gruplarına uygunluğu, içeriklerin barındırdığı şiddet, korku gibi öğeler bakımından dikkate alınması tavsiye edilmektedir.
- * Dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz şekilde kullanılması şeklinde ortaya çıkan bağımlılık türüdür.



Dijital Bağımlılık

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





İnternet ortamının risk ve tehlikeleri hakkında çocuklarınızı bilgilendirin!



**SİBER SUÇLARLA
MÜCADELE DAİRE
BAŞKANLIĞI**

DİJİTAL BAĞIMLILIK