

NEDİR 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 internet

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 kaldığında sinirlilik hallerinin gözlenmesi, e-postalara bakmak için aşırı istek duymak, sosyal faaliyetlerde azalma, dostları tarafından anlaşılmama 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
- ✓ İçer dönüklük, kaçınanlık gibi rahatsızlıkları ortaya çıkarır.

İnternet bağımlılığı için klinik açıldı...



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

!!!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 (çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma gibi belirtiler internet bağımlılığının habercisidir.

İnternet Bağımlılığından

Kurtulmak Mümkün

- ✓ Öncelikle internet kullanımınızı kısıtlayın. Kendinize bir limit koyun ve bunu düzene sokun.

✓ İnternete her gün girdiğiniz saatlerde artık girmemeye başlayın. İnternete tam zıt saatlerde bağlanın.

✓ İnternet kullanımını sınırlayın, örneğin bir randevunuz varsa çıkmanız gereken saatten 1 saat önce internete bağlanın.

✓ İnternette çıkmanız gerektiğinde bunu size hatırlatacak alarm gibi hatırlatıcı uygulamalar kullanın.

✓ İnternetin yoğun olarak kullanılmasına sebep olan uygulamalardan uzak durun. Örneğin internetteki oyun siteleri.

✓ İnternete bağlanacağınız zamanı değerlendirebileceğiniz alternatif uğraşlar bulun. Örneğin; kitap okuma, yürüyüş yapma, müzik dinleme gibi.

✓ Psikolog ve psikiyatr desteği alın. Gerekirse psikoterapi görüşmelerine katılın.
Adres:

İNTERNET

BAĞIMLILIĞI

'Bağlanmayacaksın bir şeye, öyle körü körüne. "O olmazsa yaşayamam." demeyeceksin. Demeyeceksin işte. Yaşarsın çünkü...'

KULELİ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

Adres:

Fevzi Çakmak Mah. Yıldırım Beyazıt Cad. No:
3/1 Yenibosna, Bahçelievler, İSTANBUL

Tel: 0212 503 9890

Okul Sitesi:

<http://kuleliilkokulu.meb.k12.tr>

Sosyal Medya:

<https://www.facebook.com/kuleliilkokulu>