

Sağlıklı İnternet Kullanımı İçin

- ✓ Günlük internet kullanım sürenizi belirleyin.
- ✓ Telefon ve bilgisayar bildirimlerini gereksiz uygulamalar için kapatın.
- ✓ Sosyal medya uygulamalarını ana ekrandan kaldırın.
- ✓ İnternetsiz zaman dilimleri oluşturun.
- ✓ Aileniz ve arkadaşlarınızla yüz yüze vakit geçirin.
- ✓ Spor, yürüyüş, sanat ve hobiler gibi etkinliklere zaman ayırın.
- ✓ İş ve özel yaşam dengenizi koruyun.
- ✓ Tüm çabalarınıza rağmen internet kullanımınızı kontrol edemiyorsanız profesyonel destek almaktan çekinmeyin.



UNUTMAYIN!

Bilinçli teknoloji kullanımı; daha güçlü ilişkilerin, yüksek yaşam kalitesinin ve verimli bir çalışma hayatının önemli bir parçasıdır.

Fark edin, dengeyi kurun ve teknoloji sizi değil siz teknolojiyi yönetin.



Karekodu okutarak
broşürü bilgisayarınıza
indirilebilir ve önerilerinizi
iletebilirsiniz.



İŞ SAĞLIĞI VE GÜVENLİĞİ ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ



İBB Kasımpaşa Ek Hizmet Binası
Hacıahmet Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No: 1
Kasımpaşa/Beyoğlu

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI / İNTERNET BAĞIMLILIĞI



İBB
SAĞLIK

İŞ SAĞLIĞI VE
GÜVENLİĞİ
ŞUBE
MÜDÜRLÜĞÜ

İnterneti Kim Kontrol Ediyor: Siz mi, O mu?

İnternet; eğitim, iletişim, iş, alışveriş ve eğlence gibi birçok alanda hayatımızı kolaylaştırmaktadır. Ancak internetin kontrolsüz ve aşırı kullanımı zamanla fiziksel, psikolojik, sosyal ve mesleki sorunlara yol açabilir. Bu durum problemli internet kullanımı veya internet bağımlılığı olarak adlandırılır.

Problemli İnternet Kullanımı Nedir?

Problemli internet kullanımı; kişinin internet kullanımını kontrol etmekte zorlanması, günlük yaşamının, işinin, eğitiminin ve sosyal ilişkilerinin olumsuz etkilenmesine rağmen internet kullanmayı sürdürmesidir.



Belirtileri Nelerdir?

- Zihnin sürekli bir biçimde internet ile meşgul olması,
- İnternet kullanılmadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması (huzursuzluk, mutsuzluk, öfke vb.),
- İnternet kullanım süresinin sürekli artması (tolerans),
- Kullanımı azaltmaya çalışıp başaramamak,
- Aileye veya çevreye internet kullanım sıklığı ve süresi hakkında yalan söylemek,
- Günlük sorumlulukları ertelemek,
- Sosyal ilişkilerin zayıflaması ya da bozulması,
- İnternet kaynaklı mesleki/akademik sorunlar yaşanması,
- Olumsuz duygulardan (kaygı, suçluluk, vb.) kaçmak için internete yönelmek.

Risk Faktörleri

Aşağıdaki durumlar problemli internet kullanımını artırabilir:

- Stres ve olumsuz duygularla baş etmekte zorlanmak,
- Düşük özgüven,
- İletişim sorunları,
- Sosyal destek eksikliği,
- Dürtüsellik ve özdenetim eksikliği,
- Beğenilme ihtiyacı,
- Gerçek yaşam sorunlarından kaçma isteği.

Yol Açabileceği Sorunlar

Fiziksel

- Baş ve boyun ağrıları
- Göz yorgunluğu
- Uyku bozuklukları
- Duruş bozuklukları
- El ve bilek rahatsızlıkları

Psikolojik

- Kaygı
- Depresif belirtiler
- Sinirlilik
- Duygusal tükenmişlik

Zihinsel

- Dikkat dağınıklığı
- Unutkanlık
- Karar vermede güçlük

Sosyal ve İş Yaşamı

- Sosyal izolasyon
- Aile ve arkadaş ilişkilerinde bozulma
- İşe geç kalma veya devamsızlık
- Verim ve performans kaybı
- İş saatlerinde kişisel amaçlı internet kullanımı (sanal kaytarma)

