



İzmir Özel Türk Koleji

## TELEFONDAN UZAK KALMA KORKUSU YAYGINLAŞIYOR

### NOMOFOBİK BİR GENÇLİK Mİ YETİŞİYOR?

Sadece özel yaşamda değil artık birçok sektörde, iş yaşamında da elimizdeki 'akıllı' telefona bağımlı hale geldik. Çok değil, daha 10 yıl öncesinde, örneğin toplu taşımadaki insanların ne yaptıklarını hatırlamaya çalışın. Hatırlayamadınız değil mi? Çok normal, çünkü cevap: Hiçbir şey. Oysa şu an, ister yolda yürürken, ister toplu taşımada, hatta özel aracında giderken bile telefona bakmayan kalmadı.

Ancak bu sorunu biz, bugün, gençlerin, daha doğrusu öğrencilerin özelinde inceleyeceğiz. Bu bağımlılığın, onların yaşamına nasıl bir etkisi olduğunu görmeye çalışacağız. İşe tanımla başlayalım. Yeşilay, bu bağımlılığı "kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması" ve "teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşamaları" şeklinde tanımlıyor. Tanımdan da anlaşılacağı üzere, bu bağımlılığın, diğer bağımlılıklardan ( madde, alkol, sigara) bir farkı yok gibi. Bu bağımlılığın başlıca belirtileri şunlar:

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın/telefonunuzun/tabletinizin başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan/telefonunuzdan/tabletinizden uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar/telefon/tablet başında kalmak.

Bunlardan bir kaçını, uzun süredir çocuğunuzda gözlemliyorsanız, durum ciddi demektir. Durumu daha da ciddi kılan şey, yukarıdaki belirtilerin hemen hemen hepsinin neredeyse tüm çocuklarda görülmesi, içinde buldukları bu durumun normal karşılanmasıdır. Konuyla ilgili daha da endişelenmemizi sağlayacak bir gelişme de Dünya Sağlık Örgütü'nün *Uluslararası Hastalık Sınıflandırması*'na "video oyunu oynama bozukluğu" maddesini eklemiş olmasıdır. Aynı şekilde artık tıp literatürüne 'nomofobi' (telefondan uzak kalma korkusu) gibi yeni kavramlar da girmeye başlamıştır. Ve asıl tehlike, bu teknolojik araçların yoksunluğunda, bireylerin diğer bağımlılıkta gözlemlenen davranışlara çok benzer davranışlar gösteriyor olmasıdır.

Bu durum farklı sonuçlar/sorunlar ortaya çıkarabiliyor. Örneğin bir öğrencinin tamamen ders çalışmasına engel olabilirken, bir başka öğrencinin ders çalışma alışkanlığını bozabiliyor, bir diğerinin dikkat süresini etkileyebiliyor.

*"Yarınlarda  
Var Olmak"*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihripaşa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
8019/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ  
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova - İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak  
No: 234 Yunussemre / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
itkmanisa@itk.k12.tr



İzmir Özel Türk Koleji

Ancak bu durum, ekran bağımlılığının sadece bir yönü... Çünkü biliyoruz ki elimizdeki telefonun “can sıkıntısına derman olma(?)” özelliği de var. Eskiden can sıkıntısı dediğimiz şey, yaratıcı aktivitelerin kapısını aralarken veya bir sorunumuzu çözmekte kullanacağımız parlak bir fikre yol açarken, günümüzde elimize aldığımız telefon ile hemen kaybolan bir şey haline geldi. Oysa biliyoruz ki can sıkıntısı yaratıcılığı ve verimliliği artıran bir şey.

Küçük çocukların canının sıkılmasını engellemek için onların sınırsız telefon, tablet, video oyunlarına engel olmadığımız/olamadığımız durumları ve bunların nasıl sonuçlara yol açabileceğini hatta şimdiden açtığını düşünelim.

Peki, böyle bir durumda ne yapmalıyız? Çocuğunuzda böyle bir sorun ortaya çıkmaması için nasıl davranmalıyız? Hali hazırda böyle bir sorunu varsa çocuğunuz için neler yapabilirsiniz?

Her şey sen önce ilk yapılacak şey; sınır koymaktır. Bu çağda tamamen bu teknolojik aletlerden çocuklarımızı uzak tutmak mümkün olmadığı gibi, kendilerini var etme yollarını da ellerinden almadan, ancak belirli bir zaman sınırı birlikte belirleyerek, kontrolünü yapmak önemlidir.

Çocuğunuzu bir spora yönlendirebilirsiniz. Bu, profesyonelce yapabileceği bir spor olabileceği gibi, amatörcüce yapılabilecek bir spor da olabilir. Örneğin, yürüyüş yapmak veya bisiklete binmek gibi...

Çocuğunuza iyi bir rol model olun ve işe kendinizi sınırlayarak başlayın. Sizin günlük ekran süreniz çok fazla iken çocuğunuzdan bunu sınırlamasını istemek çok mantıklı olmayacaktır. Çocuklarınızın, söylediklerinizden çok yaptıklarınızı takip ettiklerini unutmayın.

Ailecek bir çizelge(ekte böyle bir çizelge bulacaksınız) hazırlayın ve tüm aile bireylerinin ekran karşısında ne kadar süre geçirdiğini bu çizelgeye aktarın. Sonra tüm ailenin uyacağı bir limit belirleyin. Ancak burada önemli olanın, kuralı koymak değil kurala uymak olduğunu unutmayın.

Çocuklarınızın odasında TV, bilgisayar vs. olmamasına dikkat edin. Bunların mümkün olduğunca evin ortak kullanım alanlarında olmasına özen gösterin. Bu siber suçlar için de önleyici bir adımdır

Ailecek zaman geçirebileceğiniz aktiviteler düzenleyin. Bu bir kitap okuma saati olabileceği gibi, yemek yerken TV izlememe veya telefon kullanmama şeklinde de olabilir.

Çocuğunuzun bir veya daha fazla hobisi olmasını sağlayın. Bu, çocuğunuzun kendini ifade edebileceği, onu rahatlatan, okul ve sınavlar kaynaklı kaygısını azaltmaya yarayacaktır.

Teknolojik aletleri bir ödül-ceza unsuru olarak kullanmayın. Bu, özellikle daha küçük yaşta çocuklar için çok önemlidir.

TV, bilgisayar, tablet gibi araçlarla üzerimize yağın reklam bombardımanının hepimizi ancak daha çok çocuklarımızı etkilediğini unutmayın. Bu reklamların, çocuğunuzun beslenme alışkanlığını bozmaktan tutun, kişiliğine etki etmeye kadar varan sonuçlar doğurabileceğini göz ardı etmeyin.

*“Yarınlarda  
Var Olmak”*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihapısa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÖYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
801 9/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ  
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova - İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak  
No: 234 Yunusemre / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
itkmanisa@itk.k12.tr



## İzmir Özel Türk Koleji

İşin sırrı kendimizi kontrol etmeyi öğrenmekte... Telefondan uzak durmaya çalışmak veya onu hayatımızdan çıkarmaya çabalamak, günümüz gençliğini düşündüğümüzde, çok gerçekçi görünmüyor. Bu anlamda, yaptıklarınızın işe yaramadığını düşünüyorsanız, okulun Psikolog/psikolojik danışmanından ya da bu konunun uzmanından destek almayı hayat kalitenizi arttırmak ve tehlikelerden korunmak için de düşünebiliriz.

Unutmayalım ki, teknolojiden faydalanmak da onun esiri olmak da bizim elimizde.

İTK PDR Bölümü

Bülent Akyol

Manisa Kampüsü Anadolu/Fen Lisesi Rehber  
Uzmanı

*"Yarınlarda  
Var Olmak"*

www.ozelturkkoleji.com

İTK BAHATTİN TATIŞ KAMPÜSÜ  
Mihapıpaşa Cad. No:687-689  
35280 Köprü / İzmir  
T : 0 (232) 244 05 00  
F : 0 (232) 231 32 75  
info@itk.k12.tr

İTK BÜYÜKÇİĞLİ KAMPÜSÜ  
801.9/21 Sokak No:22  
35620 Çiğli / İzmir  
T : 0 (232) 386 57 27  
F : 0 (232) 386 11 14  
ciglisube@itk.k12.tr

İTK BORNOVA KAMPÜSÜ  
Ezrene Mah. Ord. Prof. Dr. Muhiddin Erel Cad.  
No: 19 35040 Bornova - İzmir  
T : 0 (232) 216 24 85  
F : 0 (232) 216 24 90  
bornovakampus@itk.k12.tr

İTK MARMARİS KAMPÜSÜ  
Gökbel Mah. Kenan Evren Cad. No: 102/A  
48700 Beldibi-Marmaris / Muğla  
T : 0 (252) 419 19 19  
F : 0 (252) 419 19 20  
marmaris@itk.k12.tr

İTK MANİSA KAMPÜSÜ  
Muradiye Mahallesi Manolya Sokak  
No: 234 Yunusemre / Manisa  
T : 0 (236) 250 50 70  
F : 0 (236) 250 50 70  
itkmanisa@itk.k12.tr