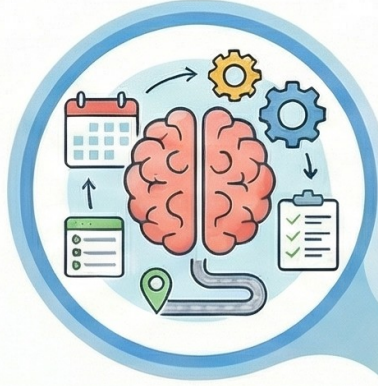


Teknoloji Bağımlılığından 5 Adımda Kurtulun

Teknoloji bağımlılığı, dijital cihazların kontrolsüz kullanımı sonucu ortaya çıkan ve sosyal yaşamı olumsuz etkileyebilen davranışsal bir bağımlılıktır.



1. Farkına Varın ve Plan Yapın

Kullanım sürenizi ve zararlarını düşünün, haftalık kullanım planı oluşturarak azaltmaya kararlı bir şekilde başlayın.



2. Fiziksel Sınırlar Koyun

Kullanım süresini aşmamak için alarmlar kurun ve teknolojik aletleri yatak odası gibi özel alanlardan uzak tutun.



3. Alışkanlıkları Değiştirin

Sabah uyanınca veya yemek yerken telefonu elinize almayın; bu anları aile ve arkadaşlarınıza ayırın.



4. Alternatif Aktiviteler Bulun

Ekran başında geçireceğiniz zamanı spor, hobi, yürüyüş ve sosyal etkinlikler gibi gerçek hayat aktiviteleriyle değiştirin.



5. Destek Alın

Kendi başınıza zorlanıyorsanız yeni sosyal beceriler kazanmak ve süreci yönetmek için bir uzmandan yardım almaktan çekinmeyin.

