



# OUTSIDE



Co-funded by  
the European Union

**Activating Strategies to fight Hikikomori Condition**  
**2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723**



# Unplugged: Ekran Bağımlılığının Üstesinden Gelmek



# Ekran Bağımliliğini Anlamak



Co-funded by  
the European Union



# Nedir?



Ekran bağımlılığı, diğer terimler arasında İnternet bağımlılığı veya teknoloji bağımlılığı olarak da bilinir, bilgisayar kullanımı ve İnternet erişimi ile ilgili aşırı veya kötü kontrol edilen takıntılar, dürtüler veya davranışlarla karakterizedir ve bu durum kişinin işlevselliğinde veya ruhsal sağlığında bozulmalara yol açar.

Başka bir deyişle, bir kişinin telefonlar, bilgisayarlar veya tabletler gibi elektronik cihazları aşırı veya kompulsif bir şekilde kullanması, sağlığını, ilişkilerini ve günlük yaşamını etkiler.



# Ekran Bağımlılığı Çeşitleri

En yaygın teknoloji bağımlılığı türlerinden bazıları şunlardır:



**OYUN  
BAĞIMLILIĞI**



**ÇEVİRİMİÇİ KUMAR  
BAĞIMLILIĞI**



**ÇEVİRİMİÇİ  
ALIŞVERİŞ  
BAĞIMLILIĞI**



**SOSYAL  
MEDYA  
BAĞIMLILIĞI**



# Ekran bağımlılığı bireyleri ne şekilde etkiliyor?



## FİZİKSEL SAĞLIK

Sırt veya boyun ağrısı, uyku sorunları veya kilo alımı gibi rahatsızlıklara neden olabilir.

## RUHSAL SAĞLIK

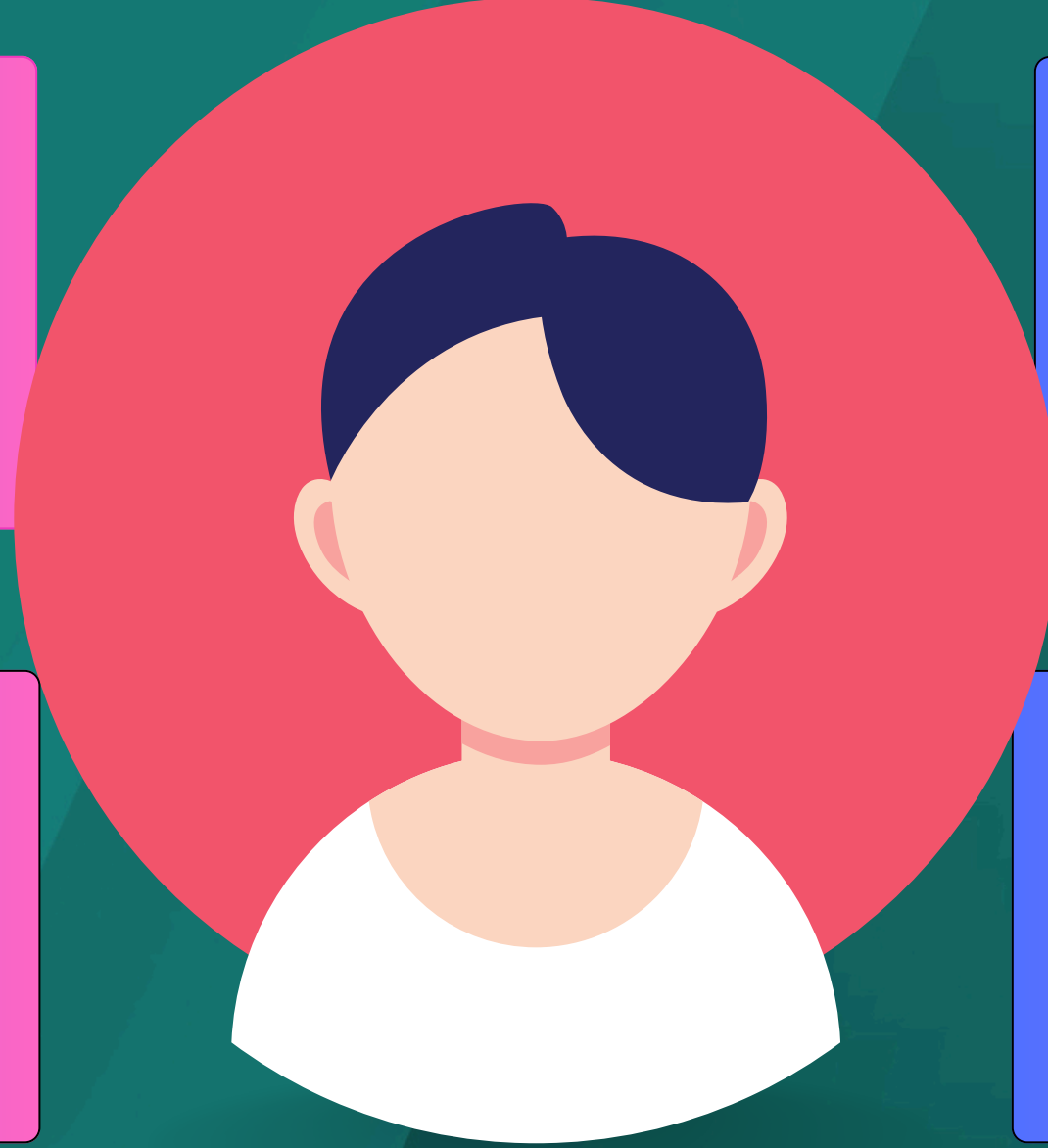
Aşırı ekran kullanımı, anksiyete, depresyon veya stres seviyelerini artırabilir.

## OKUL VE İŞ

Ekran bağımlılığı, konsantre olmayı zorlaştırabilir ve performansı düşürebilir.

## İLİŞKİLER

Bu, aile ve arkadaşlarla geçirilen zamanın azalmasına yol açabilir ve başkalarıyla bağlantı kurmayı zorlaştırabilir.



Co-funded by  
the European Union



# Ekran kullanımını azaltmak neden önemlidir?



## Geliştirilmiş sağlık:

Daha iyi fiziksel ve zihinsel sağlık



## Güçlendirilmiş ilişkiler:

Aileniz ve arkadaşlarınızla daha fazla zaman geçirin



## Daha dengeli yaşam:

Daha az stres, daha fazla çevrimdışı aktivite



Co-funded by  
the European Union



# Araçlar ve Stratejiler



Co-funded by  
the European Union



# Ekran bağımlılığıyla baş etme aşamaları



- **Seek support:** If you feel you have a problem with screens, it is important to talk to someone you trust, such as a family member, friend or mental health professional to address underlying emotional issues.
- **Supportive environment:** Families and caregivers can help by creating an environment where healthy device use is encouraged and the pressure to always be connected is reduced.
- **Have a plan:** This module offers strategies to reduce screen use and help hikikomori individual and their families find a healthier balance.



# Ekran bağımlılığını azaltmak için stratejiler

## DEĞERLENDİRME ARACI – YOUNG (1998) TARAFINDAN HAZIRLANAN TEŞHİS ANKETİ (YDQ)

Uyarlanan sekiz kriterden herhangi beşini karşılayan bir kişi internet bağımlısı olarak kabul edilecektir:

- İnternetle aşırı meşguliyet;
- Aynı miktarda tatmin sağlamak için çevrimiçi geçirilen süre ihtiyacının artması;
- İnternet kullanımını azaltmak için tekrar eden çabalar;
- İnternet kullanımı kısıtlandığında sinirlilik, depresyon veya ruh hali değişiklikleri;
- Beklenenden daha uzun süre çevrimiçi kalma;
- İnternet kullanımı için iş veya ilişkiyi tehlikeye atma;
- Çevrimiçi geçirilen süre hakkında başkalarına yalan söyleme;
- Ruh halini düzenlemek için interneti kullanma.





# Ekran bağımlılığını azaltmak için stratejiler



## KAYNAKLAR VE ORGANİZASYONLAR

**1. ITAA** (Internet and Technology Addicts Anonymous): İnternet ve teknoloji bağımlılığından kurtulmak isteyen bireylerin birbirlerine destek olduğu ücretsiz bir 12 aşamalı topluluktur. Çeşitli dillerde çevrimiçi toplantılar sunar. Web Sitesi: [internetaddictsanonymous.org] (<https://internetaddictsanonymous.org/>)

**2. NoSurf Reddit Topluluğu:** Bireylerin internet tüketimini azaltmalarına yardımcı olacak çeşitli kaynaklar ve stratejiler sunar. Bu, web sitesi erişimini ve zamanlamasını düzenleyen yazılım programlarına yönelik önerileri içerir. Web Sitesi: [reddit.com] (<https://www.reddit.com/>)

**3. CITA veya reSTART:** İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı Merkezi veya reSTART, çeşitli tedavi programları ve terapi hizmetleri sunar. Hikikomori bireylerin dijital teknolojiye olan bağımlılığını yönetmelerine ve azaltmalarına yardımcı olabilir.

CITA web sitesi: [virtual-addiction.com] (<https://virtual-addiction.com/about/>)

ReStart web sitesi: [restartlife.com] (<https://www.restartlife.com/>)



Co-funded by  
the European Union

# Ekran bağımlılığını azaltmak için stratejiler



Ekran bağımlılığını ele almak için çeşitli etkili stratejiler uygulanabilir. Bunlar arasında; ekran süresi sınırları koymak, açık hava etkinlikleri yapmak, yüz yüze sosyal etkileşimde bulunmak ve günlük rutinler ile ulaşılabilir hedefler belirlemek, yapı ve motivasyon sağlar. Bu yöntemler, ekran süresini azaltmanıza ve verimli ve sağlıklı aktivitelere odaklanmanıza yardımcı olabilir.

## EKRAN SÜRESİ SINIRLARI BELİRLEYİN

- Elektronik cihazların kullanımına yönelik belirli zaman dilimleri oluşturun ve bunlara sıkı sıkıya uyun. Örneğin, günlük ekran kullanım süresini 2 saatle sınırlayın.
- Ekranların yasak olduğu zaman dilimlerini belirleyin. Örneğin yemek saatleri veya yatmadan önce. Bu sınırlar, teknolojiye olan bağımlılığınızı fark etmenize yardımcı olur ve daha sağlıklı teknoloji alışkanlıklarını teşvik eder.



Co-funded by  
the European Union



# Ekran bağımlılığını azaltmak için stratejiler



## AÇIK HAVA ETKİNLİKLERİ

- Kendinizi yürüyüş yapmak, koşmak, bisiklet sürmek veya spor oynamak gibi açık hava etkinliklerine katılmaya teşvik edin.
- Elektronik cihazlardan uzaklaşarak doğanın tadını çıkarın ve fiziksel ve zihinsel sağlığınızı iyileştirin.
- Açık hava sosyalizasyonu, sosyal izolasyonu kırmaya yardımcı olur. Yüz yüze sosyal etkileşim, dijital iletişimin yerini alması mümkün olmayan bir aidiyet duygusu ve duygusal destek sağlar.



Co-funded by  
the European Union



# Ekran bağımlılığını azaltmak için stratejiler



## Günlük Rutinler ve Ulaşılabilir Hedefler

Üretken ve sağlıklı aktiviteler içeren yapılandırılmış bir günlük rutin oluşturun. Gerçekçi ve ulaşılabilir hedefler belirleyin, bunları daha küçük ve yönetilebilir adımlara bölün. Bu, kişinin ekran süresini azaltmasını ve başarı duygusunu ve genel iyilik halini artırmasını sağlayarak, aktif kalmasını sağlar.



Co-funded by  
the European Union



# Ailelere Rehberlik ve Destek





# Duygusal Destek

Ekran bağımlılığının sadece bilgisayar veya telefonda aşırı zaman harcamak değil, günlük yaşamı, sağlığı ve ilişkileri etkileyen kompulsif bir davranış olduğunu anlamak önemlidir. Sosyal izolasyon, sinirlilik ve teknolojinin aşırı kullanımı gibi uyarı işaretlerini tanımak, bir yakınınızın destek ihtiyacı olup olmadığını belirlemenize yardımcı olacaktır.

Ekran bağımlılığından kurtulma süreci uzun ve zorlu olabilir. Güvenli ve duygusal olarak destekleyici bir ortam sunmak önemlidir. Yargılamadan dinleyin, empati gösterin ve sevdiklerinizin küçük başarılarını destekleyin. Bu aşamada sabır ve anlayış kritik öneme sahiptir.



Co-funded by  
the European Union



# Profesyonel Yardım Almak

Profesyonel yardım aramak gerekebilir. Ekran bağımlılığı veya Hikikomori vakalarında uzmanlaşmış terapistlere veya danışmanlara başvurmaktan çekinmeyin. Bu uzmanlar, sevdiklerinize iyileşme sürecinde rehberlik edebilir ve ek kaynaklar sunabilir. Ekran bağımlılığını tedavi etmek için en yaygın ve etkili terapilerden bazıları şunlardır:

- Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT)
- Grup terapisi
- Aile Terapisi
- İş terapisi
- Sanat ve Müzik Terapisi
- Farkındalık ve Meditasyon
- Toplum Temelli Müdahaleler



Co-funded by  
the European Union



Sevdiğiniz kişinin iyiliği için rolünüzün kritik olduğunu unutmayın.

Bu önerilere uyarak, kişiye teknoloji ve gerçek yaşam arasında daha sağlıklı bir denge bulmasına yardımcı olabilir, iyileşme ve kişisel gelişim yolculuklarında destek olabilirsiniz.



Co-funded by  
the European Union



# SONUÇ

Bu modül, hikikomori bireyler arasındaki ekran bağımlılığı sorununu ele alarak iyileşme ve destek için çeşitli stratejiler sunmuştur. Ekran bağımlılığının kök nedenlerini ve etkilerini anlamak, sorun belirtilerini tanımlamamıza ve başarılı müdahaleler uygulamamıza olanak tanır.

Aileler ve bakım verenler, hikikomori bireylerin topluma yeniden entegrasyonunda önemli bir rol oynayabilirler. Bunu, belirgin sınırlar koyarak, ekranlardan uzak aktiviteleri destekleyerek ve yüz yüze iletişimi teşvik ederek yapabilirler.



Modül, duygusal destek sağlamanın, gerektiğinde profesyonel yardım aramanın ve iyileşme için destekleyici bir atmosfer yaratmanın önemini vurgulamaktadır. Hikikomori bireyler, kişisel terapiler, aile katılımı ve toplum tabanlı aktivitelerin bir kombinasyonu sayesinde teknoloji ve gerçek yaşam bağlantıları arasında daha sağlıklı bir denge kurabilirler.

Bu yöntemleri benimseyerek amacımız, hikikomori bireyler ve destek ağlarına ekran bağımlılığını aşmaları için gerekli araçları sağlamak ve tatmin edici ve bağlı bir geleceğe doğru yol açmaktır.





**Activating Strategies to fight Hikikomori Condition**  
**2023-1-IT02-KA210-ADU-000150723**



Co-funded by  
the European Union

**MISSION  
e** EMPATHY

**PUHU**  
Projects for Utility and Humanity



**PODERÍO**  
Training & Research

**SKILLS**  
CONSULTING *up* TRAINING

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.