



TEKNOLOJİNİN İNTERNETİN VE
SOSYAL MEDYA UYGULAMALARININ
ESARETİNDE KALMAMAK İÇİN :

BAĞIMLI
OLMA!
ÖZGÜR OL!



Bağımlılığın Sonuçları

Sosyal medya bağımlılığı, kimine göre çok cazip yanlarına rağmen kişinin bireysel ve toplumsal yaşamında çeşitli bozulmalara ve sorunlara neden olabiliyor. Örneğin kişi sosyal medyada o kadar çok vakit harcıyor ki, gün içinde yapması gereken işleri ihmal ediyor ya da eksik yapabiliyor. Bu da iş hayatında veya günlük hayatta aksamalara neden oluyor. Sosyal medya bağımlılığı, gerçek ilişkilerde de kopmalara yol açıyor. Gerçek ilişkiler ve etkileşimlerde kişi, gittikçe daha başarısız hale gelebiliyor. Öte yandan başkalarının hayatlarını takip edip bunları gerçek sanmak, bazen kişilerin kendilerini değersiz hissetmelerine ve depresyona neden olabiliyor. Ayrıca telefon ya da bilgisayarla sürekli vakit geçirmek, kişinin vücudunda bir takım dengesizlikler yaratarak kaygı bozuklukları; özellikle de panik atak için uygun bir zemin oluşturabiliyor. Ayrıca dikkat ve algıda bozulmalarına da neden olabiliyor

Sosyal Medya Bağımlılığından Kurtulma Yolları



Bugün pek çok kişinin sosyal medya bağımlısı olduğunu biliyoruz, değil mi? Bu hastalığa kapılanların sayısının her geçen gün biraz daha arttığının farkında olmalıyız. Peki bu hastalıktan nasıl kurtulabiliriz?

- ✓ Azaltarak Bırakmayı Deneyin!
- ✓ Sosyal Medyaya Ne Kadar Vakit Ayıracağınızı Belirleyin!
- ✓ Onun Yerini Alabilecek Bir Uğraş Bulun!
- ✓ Sosyal Medya Kullanımınızı Azalttığınızda Ne Kadar Kazançlı Çıkacağınızı Düşünün!
- ✓ Kendinizi Sevin!
- ✓ Yeni Arkadaşlar Edinin!
- ✓ Son Çare Bütün Hesaplarınızı Kapatın!