

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Genel olarak bu kavram; zamanın çoğunun sosyal medyada geçirilmesi, kullanım isteğinin önüne geçilememesi, sosyal medyayı hayatın merkezine koyma, sürekli paylaşım ve takip etme ihtiyacı duyma, beğenilme kaygısının aşırı yüksek olması, kişinin gerçek dünyadan kopması olarak tanımlanabilir.



- Bilgi almak veya öğrenmek için tek kaynağınız sosyal medya olmasın.
- Hayatınıza anlam katacak farklı uğraşlar edinin.
- Sosyal medya bağımlılığı aslında hayatınızda belirli boşluklar ve sorunlar olduğuna ipucu olabilir. Bunları bulup çözmeyi deneyin. Gerekirse destek alın.
- En önemlisi **"gerçek" ilişkiler ve bağlar kurun.**



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
İÇİŞLERİ BAKANLIĞI

SİBERAY
SİBER SUÇLARLA MÜCADELE DAİRE BAŞKANLIĞI

www.siberay.com
f t @ siberayegm

