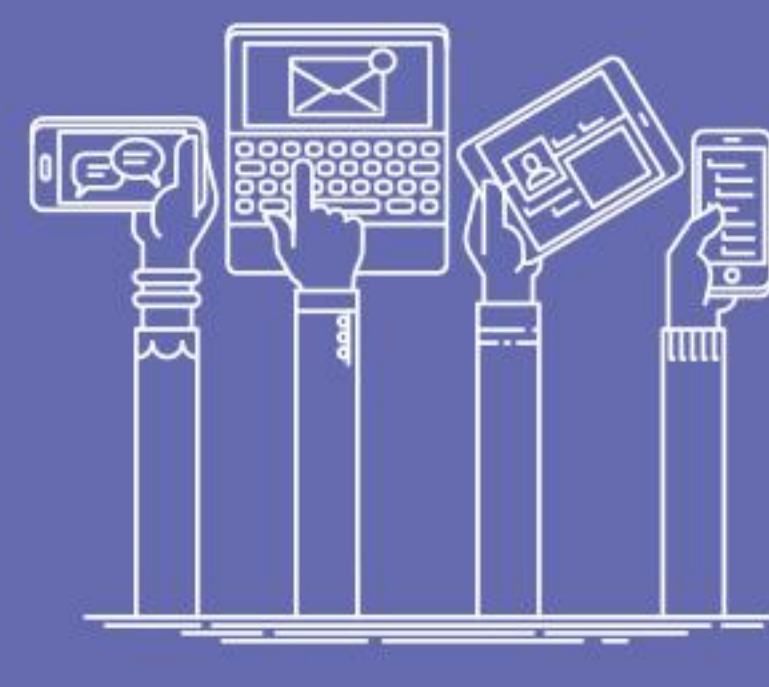


İnternet kullanım oranı



Dünyada
%62.5

Türkiye'de
%82.5

Günlük internette geçirilen süre ortalaması



Dünyada
6 saat 58 dk.

Türkiye'de
8 saat

Sosyal medyada geçirilen süre ortalaması



Dünyada
2 saat 27 dk.

Türkiye'de
2 saat 59 dk.

Üniversite öğrencilerinin;



Ekrana Değil, Hayata Bağlanmak İçin Ne Yapabilirsin

Boş verme,
**teknolojinin kontrolü
senin elinde.**

Teknoloji bağımlılığı büyük bir problemdir. Teknolojiyi nasıl ve ne için kullandığının hayatın üzerinde pek çok etkisi var.



Teknolojiyi sadece tüketme; üretmeyi ve kendini geliştirmeyi dene.

Dijital dünyayı sadece tüketme. İmkânları kullanarak içerik üretmeyi sağlayacak yeni nesil becerilerle kendini geliştirebilirsin.

Durumu gözlemler,
**gerçekçi hedefler
koy kendine.**

İnternet kullanımını ve bunları etkileyen problemleri gözlemler. Gerçekçi çözümlerle sorunu aşama aşama azaltmayı deneyebilirsin.



**Hayatı kaçıрма,
arkadaşlarını
hatırla.**

Hayatı iyi ve güzel geçirmek, arkadaşlarınla sosyal ilişkilerini güçlendirmek için kendine zaman ayır.



Günlük ve haftalık
**süre sınırları
belirle.**

Belirlediğin süre sınırına uymak için telefonundaki ekran süresini takip eden uygulamaları kullanabilirsin.



**Unutma, çeşitli
hatırlatıcılar hazırla.**

İnternetteyken dalıp gidebilirsin. Görebileceğin yerlere hatırlatıcı kartlar asabilir veya alarm kurabilirsin.

**Kaliteli bir uyku için
gece ekrana
bakmaktan kaçın.**

Ekrana uyku kaçırarak, kaliteli bir uyku uyuyup ertesi güne dinlenmiş başlamayı engeller. Yatmadan en az yarım saat önce ekranları kapat.



**Kendini
durduramıyorsan,
dışarıdan destek al.**

Kendine koyduğün sürenin sonuna zorunlu bir iş koyabilir ya da arkadaşlarından /ailenden destek alabilirsin.

**Pes etme; hareket
etmeyi veya yeni bir ilgi
alanı edinmeyi dene.**

Hareketini artır, spora zaman ayır. Sanatsal ve kültürel faaliyetlere yönel. Yeni bir hobiye başla. Bir derneğe gönüllü ol.



Gerektiğinde yardım
isteyebileceğini hatırla,
**Yeşilay senin yanında
unutma!**

Yeşilay Danışmanlık Merkezine [YEDAM], 115 numaralı telefondan ulaşabilir ve bağımlılıklarla ilgili ücretsiz destek alabilirsin.



Bağımlılıklarla ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak için;

tbm.org.tr
uzaktanegitim.yesilay.org.tr

Kaynak:

*2021- 2022 yıllarında, 18-24 yaş arası 3150'den fazla üniversite öğrencisinin katıldığı, tbm.org.tr üzerinden yürütülmüş anket çalışması sonuçları referans alınmıştır.