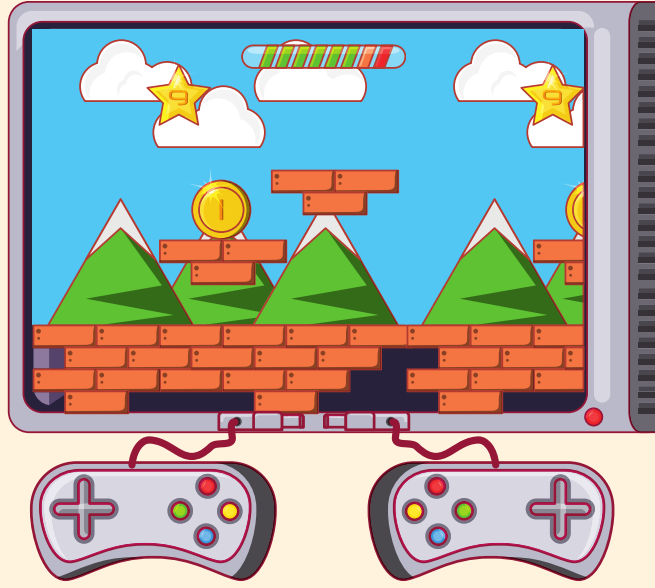


Çocuklarımız için neler yapabiliriz?

- ✓ Çocuklarımıza sınır koymamız gerekmektedir. Günlük 60 - 90 dakika ekran süresi ideal süredir.
- ✓ İnterneti çocuklarımız için güvenli hale getirmelisiniz. Telekomünasyon şirketlerine bu konuda başvuru yapabilirsiniz.
- ✓ Çocuklarımızın internet ortamındaki aktivitelerini denetleyin. Zararlı içerikler konusunda bilgi verin.
- ✓ Ailede ortak kullanılan internete erişim olan aletlere banka ve kredi kartı bilgilerinizi kaydederken dikkatli olun. Bir tıkla para harcama kolaylığı çocukları kolayca cezbedebilir.



KENDİMİ NASIL KORURUM ?

Spor Yap !
Düzenli spor yapmak, bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

Arkadaş ortamını gözden geçir !

Yardım İste !
Bağımlının sorununu saklamayıp yardım istemesi sorunun ileri boyuta ulaşmadan çözülmesine katkı sağlar.

“ Çocuklarımıza kişisel telefonunuzu, tabletinizi vermeyiniz. Bu durum hem çocuklarımıza sınırları öğretecek hem de olası olumsuz sonuçların önüne geçilmesini sağlayacaktır. ”



ONLINE OYUNLAR VE KUMAR BAĞIMLILIĞI

ESENYURT
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



ONLİNE OYUN OYNAMA BAĞIMLILIĞI

Telefonun her yere taşınabilmesi ile birlikte sosyal medya ve online oyunlar hayatımızın bir parçası haline gelmiştir .Artık canımızın sıkıldığı her an bu oyunları oynayabiliriz. Bu her ne kadar zevkli bir eylem olsa da içinde bazı riskleri barındırmaktadır. Kişinin oyunda harcadığı süreyi artırması, oyunun hayatındaki sorumluluklardan önce gelmesi, ailesine vakit ayıramaması, sosyal hayatı olumsuz yönde etkilenmeye başlamasıyla birlikte oyun oynama bağımlılığının hayatımızdaki olumsuz etkilerinden söz edebiliriz.

GAME OVER

- **Fiziksel şikâyetler:** Gözlerde yanma, beden duruşunda bozukluk, halsizlik
- **Sosyal alanda görülen şikâyetler:** Akademik başarıda azalma, kişisel, aile ve okul sorunları, zamanı idare etmede güçlük, uyku bozuklukları, yeme bozuklukları, sosyal aktivitelerde azalma, sanal arkadaşlıkları gerçek arkadaşlıklara tercih etme



Oyun yapımcıları; sizin online oyunda daha fazla vakit geçirmenizi ister. Böylece diğer insanlarla rekabet ortamı oluşturup üst konumlara gelebilmeniz için bazı oyunlara para aktarmanız gerekebilir. Bu bir süre sonra kontrol edilemez duruma gelebilir.

Yetişkin olarak çocuklarımıza rol model olan bir konumda olduğumuz için çocuklarımızı bu konuda gözetim altınızda tutmanız gerekebilir.



KENDİMİZ VE ÇOCUKLARIMIZ İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- Günlük oyun kullanım saatlerini değiştirin. Oyun için belirli bir süre belirleyin ve o süreyi aşmayın.
- Haftalık oyun kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- Oyunlar sizin için bir ödül olmalı , ihtiyaç değil.
- Oyun oynamak için yoğun istek duyduğunuzda başka aktivitelerle yönelin.
- Oyun oynarken iskelet ve kas sistemlerinin sağlığı için doğru pozisyonda durmaya dikkat edin.

KUMAR BAĞIMLILIĞI

Kolay yoldan para kazanmak her zaman insanları cezbeden bir fikir olmuştur. Kolay yoldan para kazanma vaadini veren seçeneklerden biri de kumardır. Kumarda ilk başta sadece oyun oynadığımızı düşünebilirsiniz fakat hep daha fazlasını kazanma hırsı, kaybettikçe kaybettiklerinizi geri kazanma olasılığı sizi bağımlılığa sürükleyebilir. Kumarın teknoloji ile birlikte internet ortamına taşınması da kumar bağımlılığı ile mücadeleyi zorlaştırmaktadır.

KUMAR BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Kumar oynamaya yönelik durduralamayan istek ve kumar oynamaya başladığında bırakamamak

Kumar oynamanın artık günlük hayatın bir parçası haline gelmesi, yaşamında önceliği kumar oynamaya vermek

Kumar oynamanın olumsuz sonuçlarını görmesine rağmen kumar oynamaya devam etmek

