

KENDİMİ NASIL KORURUM ?

BİLİYOR MUSUN ?

ONLİNE OYUNLAR TASARLANIRKEN
OYUNCUYU DAHA FAZLA OYUNDA
TUTMAK İÇİN ÇEŞİTLİ PSİKOLOJİK
YÖNTEMLERE BAŞVURULUR.

ESENYURT
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ONLİNE OYUNLAR VE KUMAR BAĞIMLILIĞI

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.

1

Oyunun başında oyuncunun hızlı
seviye atlamasını sağla!
Dopamini serbest bırak!

2

Oyunu giderek zorlaştır.
Oyuna bekleme süreleri ekle!
Oyun içinde yenilikler sun!

3

Oyuncuya oyun içinde kısayollar
teklif et! Oyun içinde
zaman kazanması
için ödeme yapmasını sağla.

4

Oyuncuyla bağlantını koparma!
Düzenli bildirim ve hatırlatmalarla
oyunda olmasını sağla.



ONLİNE OYUNLAR VE KUMAR BAĞIMLILIĞI NEDİR ?

Teknoloji bağımlılığının alt başlığı olarak karşımıza çıkan *online oyunlar ve kumar bağımlılığı* son yıllarda gençler için büyük tehlike olarak görülmektedir.

Oyunlaştırılmış şekilde sunulan *online kumar*:

- Psikolojik problemlerin oluşmasına
- Zaman yönetiminin bozulmasına
- Sosyal ilişkilerin bozulmasına
- Maddi olarak ciddi zarara
- Beden sağlığının bozulmasına

sebepler olur.



Eskiden keyif aldığın aktiviteler yerine online oyun ve kumarı koyuyorsan tehlike çanları çalıyor demektir !

OYUNA, KUMARA DEĞİL ; HAYATA BAĞLI OL.



Bu konuda nereden yardım alabilirim?

Bu konuda sorun yaşadığınızı hissediyorsanız ve ne yapacağınızı bilmiyorsanız güvendiğiniz bir yetişkin veya okulda bulunan Okul Psikolojik Danışmanından yardım alabilirsiniz.



BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR ?

Bir kereden bir şey olmaz !

Bıraktım bir daha başlamam.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

Ben bağımlı olmam.

İstersem bırakırım.

