**ÇOCUKLARDA**

**TV VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI**



**HAYATINDA İNTERNET OLSUN**



**HAYATIN İNTERNET OLMASIN**

Televizyon ya da monitörün başında her oturuşta saatlerce kaldığınız için fiziksel sorunlardan mustaripseniz

Yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğunuz halde, bilgi aramak için saatler harcadığınızı fark ediyorsanız

**TELEVİZYON**

**VE**

**İNTERNET BAĞIMLISI**

**OLABİLİRSİNİZ**

Televizyon izlemek veya internete girmek için yemek öğünlerinize, derslerinize ya da randevularınıza boş veriyorsanız

**TELEVİZYON**

**VE**

**İNTERNET BAĞIMLISI**

**OLABİLİRSİNİZ**

Sürekli olarak bir sonraki televizyon programı ya da internet oturumunu iple çekiyorsanız

Aradığınız bilgiyi bulmaya hep ‘bir adımcık’ kaldığını düşünüyorsanız

E-postanızda bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duyuyorsanız

Anonim bir kişiliğe bürünmek size heyecan veriyor, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay buluyorsanız

Televizyon yada bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman canınız bilgisayar çekiyor ve yoksunluk semptomları görüyorsanız

**TELEVİZYON**

**VE**

**İNTERNET BAĞIMLISI**

**OLABİLİRSİNİZ**

Bilgisayar ve televizyon başında bu kadar fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyma ve büyük bir zevk arasında gidip geliyorsanız

Tv ve internet dışı uğraşlara ilginin kaybolması

Spor faaliyetlerinden uzaklaşma ve kondisyon kaybı

Herkese mail adresi vermek, Tv programlarını anlatmak... vermek dağıtmaya çalışmak

Aile ve arkadaşlara yeteri kadar zaman ayıramama

Tv ve internet başında kaybolan zamanın farkında olmamak sorulduğunda inkar etmek

Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk

**BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ**

**BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ**