

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması