

BAĞIMLILIK

Bağımlılıklardan uzak durun. Her çeşit bağımlılık, ruhsal kölelik getirir. Kimseye ve hiçbir şeye köle olmayın.

Grigory PETROV

Bağımlılık, artık kişinin kendi iradesinin hüküm sürmediği ve anlık hazların peşinden koştuğu bir süreci tanımlar. Bağımlılığın günümüzde birçok çeşidi vardır. Günümüzde bağımlılık alkol, kumar, madde, teknoloji ve tütün bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bağımlılıklar, insanların toplumdan uzaklaşmasına, yaşam kalitelerinin düşmesine ve hatta yaşamlarına zarar verebilecek denli olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmasına neden olabilmektedir. Toplumumuzda bağımlı kişilerin kendilerine ve etrafındaki insanlara verdikleri zararlardan dolayı dışlandıkları gözlemlenmektedir. Günümüzde özellikle teknoloji bağımlılığına maruz kaldığımız bu dönemde, her yaş grubunun teknolojiyi kullanma konusunda bir bağımlılığının ortaya çıktığına şahit olmaktayız. Teknoloji ve ekran bağımlılığını engellemek adına, hem kendimiz hem de çocuklarımızın ekran başında geçirdikleri zamanın toplamda iki saati geçmemesi önem arz etmektedir. Eğer bizler teknolojik aletlerle iki saatten fazla bir zaman geçiriyorsak teknoloji bağımlısı olma eşiğine yaklaşmış olabiliriz. Bu durumda, teknolojik aletlerin eksikliğinde bir sıkılma, boşluğa düşme gibi rahatsızlık veren durumlar ortaya çıkmaktadır.

Çağımızda genel anlamda her türlü bağımlılıktan kaçınmak üzerinde kesinlikle ailede ve sosyal hayatta iletişimin çok etkili olduğu gözlemlenmektedir. Bizler zamanımızı kaliteli geçirmek adına iletişim halinde olursak çevremizdeki en yakınlarımızı da bu iletişime dahil edebileceğiz. Özellikle evlerimize kapandığımız bu pandemi döneminde sosyallığımız sınırlanmışken en küçük yapı taşımız olan aile içerisinde geçireceğimiz zamanı aktivitelerle zenginleştirip kendi odalarımıza kapanmanın önüne geçebiliriz. Böylece, oluşabilecek bir bağımlılığın önüne de geçmiş olacağız.

Büyük bağımlılıklar, küçük bağımlılıklarla başlayabilir. Eğer kişi küçük bir sorunla karşılaştığında o anda çözümünün üstünü örtüp sorumluluğunu alamıyorsa bu bir problemdir. Belki de çocuklarımızın problemi nasıl çözecekleri hakkında düşünmemiş olmaları, korkup başka durumlara sığınmalarına neden olabilir. O nedenle değerli velilerimizin, sorunlarıyla baş etme konusunda çocuklarına imkan verip gerektiğinde destek sağlayabilmesi önemlidir. Teşviklerimiz sayesinde sorunları ve krizleri yönetebilmek, çocuklarımızın bu hayatta önemli bir tecrübe sahibi olmasını sağlayacaktır.

Sinem KESKİN

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen