

İnternet Bağımlılığına Müdahale Çalışma Grubu

İnternet Bağımlılığına Müdahale Çalışma Grubu, 2019 yılında oluşturulan ve çeşitli faaliyetlerde bulunan bir gruptur. Çalışma grubunun da desteğiyle İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığına Müdahale Programı rehberi hazırlanmıştır. İnternet bağımlılığında birey ve aileye yönelik broşürler yapılmış, internet bağımlılığı konusunda okuyucuları bilinçlendirmeye destek sağlanmıştır.



Çalışma grubu tarafından uzmanlara yönelik Siber Zorbalık ve Çevrim İçi Mahremiyet Eğitimi de verilmiş ve eğitimden sonra uzmanların uzun vadede yararlanabilecekleri bir bilgi notu paylaşılmıştır. Çalışma Grubunun İnternet Bağımlılığı Yetişkin Değişim Defteri, İnternet Bağımlılığı Çocuk Ergen Değişim Defteri, İnternet Bağımlılığı Yetişkin Sosyal Değişim Defteri ve İnternet Bağımlılığı Çocuk Ergen Sosyal Değişim Defteri adlı defter çalışmaları da bulunmaktadır.

Grup tarafından İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığına Müdahale başlığıyla modül eğitimler ve temel eğitimlerde destek sağlanmaktadır. Aynı zamanda sürekli eğitim gibi çeşitli eğitim planlamalarında da çalışma grubu tarafından bilgilendirme sunumları yapılmıştır. Dış kurumlarla olan sunum planlamalarında da online ve fiziksel şekilde eğitimler ve sunumlar yapılmaktadır. İlki ocak ayında gerçekleşen ve 2 ayda bir planlamaları yapılan "GG" GOOD GAME Mİ GAME OVER MI' adlı oyun sunumları ile uzmanlara yönelik alanda karşılaşılabilecekleri oyunlara dair bilgilendirme sunumları yapılmaktadır. Sunumlarda oyunlara dair bilgi notları da iletilmektedir.

Mayıs 2026 Verileri	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	381	953	1.272
İlk defa başvuran danışan sayısı	266	429	797
Takip edilen danışan sayısı	525	1.810	3.068

Mayıs ayında 115 YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen 23.984 çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda 1.696.358 çağrı sayısına ulaştı. Sabah 08.30 ile gece 00.00 arasında hizmet veren danışma hattımız bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.

81 il ve KKTC'de toplam **105** Yeşilay
Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi
sürdürmeye devam ediyoruz.



OKULLAR KAPANDI, ŞİMDİ DİJİTAL DENGİ ZAMANI

Yaz tatili başladığında birçok aile artan boş zamanlar ve ekran süreleri ile karşı karşıya kalmaktadır. Okul döneminde dersler, sosyal etkinlikler ve günlük rutinler sayesinde belirli bir düzende ilerleyen yaşam, yaz aylarında daha esnek hale gelmektedir. Bu durum çocuklar ve gençler için değerlendirildiğinde, onlara dinlenme ve eğlenme fırsatı sunarken, aynı zamanda internet kullanımında, dijital oyunlarda ve sosyal medyada geçirilen sürenin de fark edilmeden artmasına neden olabilmektedir.

Yaz tatili yalnızca dinlenme dönemi değil, aynı zamanda günlük alışkanlıkları yeniden yapılandırmak ve daha sağlıklı bir yaşam dengesi oluşturmak için önemli bir fırsat olarak da karşımıza çıkmaktadır. Amaç, teknolojiyi tamamen hayatımızdan çıkarmadan teknoloji ile kurduğumuz ilişkiyi daha dengeli ve kontrollü hale getirmektir. Dijital denge ise teknolojiyi günlük yaşamın odak noktası haline getirmeden, uyku, fiziksel aktivite, sosyal ilişkiler, eğitim, hobiler ve dinlenme gibi ihtiyaçlarla birlikte dengeli kullanabilmektir. İnternet, günlük hayatta birçok alanda önemli kolaylıklar sunmakta ancak günün büyük bölümünün ekran karşısında geçirilmesi fiziksel hareketliliğin azalmasına, uyku düzeninin bozulmasına, fiziksel sosyal etkileşimlerin azalmasına ve zaman yönetiminin sağlanamamasına neden olabilmektedir. Bu nedenle önemli olan teknolojiyi yaşamımızdaki diğer alanlarla ne kadar dengeli bir şekilde kullandığımızdır. Araştırmalar, bireylerin boş zaman farkındalığı geliştirmesinin, ilgi duydukları etkinliklere katılım sağlamasının ve zamanlarını planlı bir şekilde yapılandırmasının bağımlılık riskini azalttığını, özellikle internet bağımlılığına karşı koruyucu bir rol oynadığını göstermektedir.

Yaz ayları, yoğun okul temposu sırasında değiştirilmesi zor görünen bazı alışkanlıkları yeniden şekillendirmek için uygun bir zaman olarak karşımıza çıkmaktadır. İnternet kullanımının takibinin yapılabilmesi için öncelikle gün içerisinde ekran kullanımına ilişkin genel bir plan oluşturulabilir. Plan oluşturulurken internet kullanımı için belirli zaman dilimleri belirlemek, sürdürülebilir ve gerçekçi bir yaklaşım olacaktır. Özellikle yemek saatleri, ailece geçirilen zamanlar ve uyumadan önceki son 1 saat ekranlardan uzak geçirilen ortak zamanlar olarak değerlendirilebilir.

Bununla birlikte ekran dışında yapılan açık havada yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, yüzmek, spor etkinliklerine katılmak veya doğada vakit geçirmek gibi aktiviteler hem fiziksel hem de ruhsal iyilik halini destekler. Kitap okumak, müzik ile ilgili bir kursa gitmek, resim yapmak, günlük tutmak, yeni bir dil öğrenmek ya da yeni bir beceri geliştirmek de yaz tatilini daha verimli hale getirebilmektedir.

Yaz dönemi aynı zamanda sosyal ilişkileri ve iletişim becerilerini güçlendirmek için de önemli bir fırsat sunar. Arkadaşlarla yüz yüze buluşmak, aile ziyaretleri yapmak, arkadaş veya aile ile birlikte masa oyunları oynamak, kültürel etkinliklere ve gezilere katılmak veya gönüllülük çalışmalarında yer almak kişinin hem aidiyet duygusunu güçlendirir hem de ekran karşısında geçirilen süreyi azaltır.

Aileler çocuklara ve gençlere yalnızca kurallar koymak yerine, teknoloji kullanımında olumlu rol model olarak daha sağlıklı sonuçlar almayı sağlayabilirler. Aile içinde birlikte geçirilen zamanın artması, ortak aktivitelerin planlanması ve ekran dışındaki aktivitelerin desteklenmesi dijital dengeyi güçlendiren önemli başlıklardır. Aile ile geçirilen kaliteli zaman bağımlılıklar açısından koruyucu bir etken olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak okulların kapanması ile başlayan yaz tatili, teknolojiden uzaklaşılması gereken bir dönem değil, teknolojiyle olan ilişkinin yeniden değerlendirebileceği önemli bir dönemdir. Bu yaz tatili biraz daha fazla hareket etmek, yeni deneyimler kazanmak, üretmek, keşfetmek ve sevdiklerimiz ile daha fazla zaman geçirmek için bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Dijital denge için atılan her adım, daha sağlıklı ve dengeli bir yaşamın inşasını sağlayacaktır.

Elif Cemre İZGİ
Sosyal Hizmet Uzmanı

KAYNAKÇA

Colder Carras, M., Aljuboory, D., Shi, J., Date, M., Karkoub, F., García Ortiz, K., ... & Thrul, J. (2024). Prevention And Health Promotion Interventions For Young People In The Context Of Digital Well-Being: Rapid Systematic Review. *Journal Of Medical Internet Research*, 26, 59968.

Kil, N., Kim, J., Lee, C., Park, J., Kim, J., & Kim, J. (2024). Influence Of Leisure Experiences On Smartphone Addiction And Emotional Distress. *World Leisure Journal*, 66(3), 429-442.

Moriyama, S., Takahashi, M., Hayashi, A., & Harada, T. (2026). Family-Based Preventive Interventions For Problematic Internet Use Among Children And Adolescents: Protocol For A Systematic Review And Meta-Analysis. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 23(5), 637.

Nielsen, P., Favez, N., & Rigter, H. (2020). Parental And Family Factors Associated With Problematic Gaming And Problematic Internet Use In Adolescents: A Systematic Literature Review. *Current Addiction Reports*, 7(3), 365-386.

Noroozi, F., Hassanipour, S., Eftekharian, F., Eisapareh, K., & Kaveh, M. H. (2021). Internet Addiction Effect On Quality Of Life: A Systematic Review And Meta-Analysis. *The Scientific World Journal*, 2021(1), 2556679.

Zhao, Y., Li, T., & Sobolev, M. (2024). Digital Wellbeing Redefined: Toward User-Centric Approach For Positive Social Media Engagement. In *Proceedings Of The IEEE/ACM 11th International Conference on Mobile Software Engineering and Systems* (95-98).