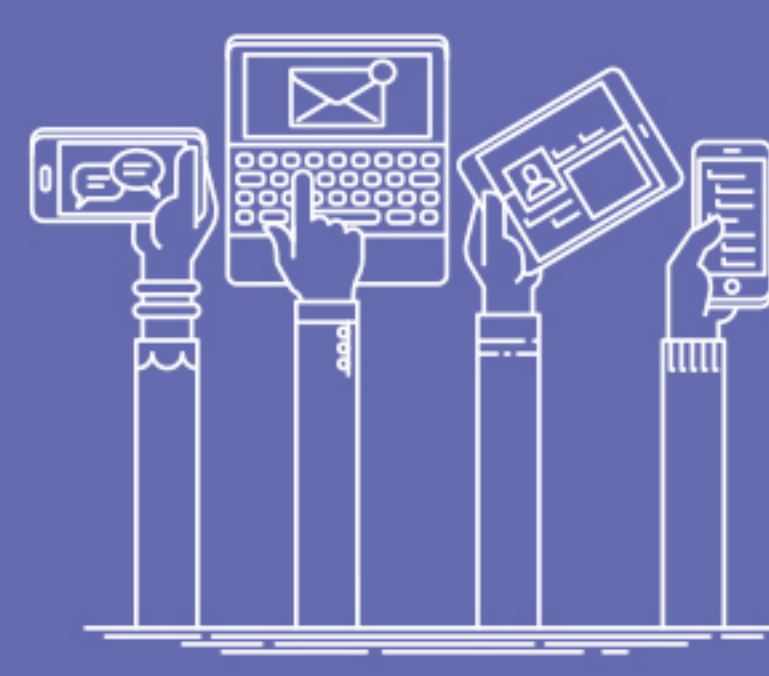


# İnternet kullanım oranı



Dünyada  
**%62.5**

Türkiye'de  
**%82.5**

# Günlük internette geçirilen süre ortalaması



Dünyada  
**6 saat 58 dk.**

Türkiye'de  
**8 saat**

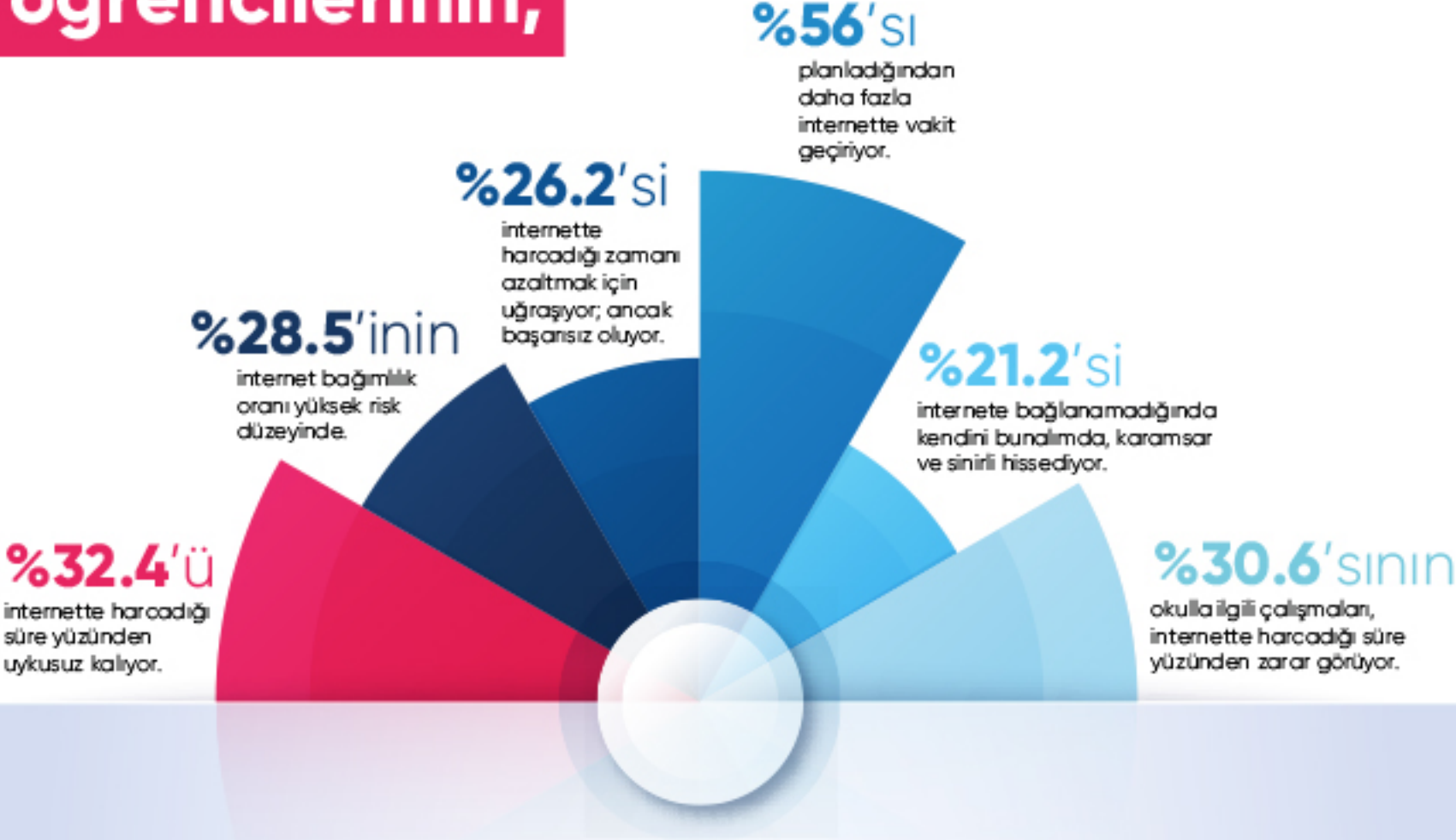
# Sosyal medyada geçirilen süre ortalaması



Dünyada  
**2 saat 27 dk.**

Türkiye'de  
**2 saat 59 dk.**

## Üniversite öğrencilerinin;



## Ekrana Değil, Hayata Bağlanmak İçin Ne Yapabilirsin

Boş verme,  
**teknolojinin kontrolü  
senin elinde.**

Teknoloji bağımlılığı büyük bir problemdir. Teknolojiyi nasıl ve ne için kullandığının hayatın üzerinde pek çok etkisi var.



**Teknolojiyi sadece tüketme; üretmeyi ve kendini geliştirmeyi dene.**

Dijital dünyayı sadece tüketme. İmkanları kullanarak içerik üretmeyi sağlayacak yeni nesil becerilerle kendini geliştirebilirsin.

Durumu gözlemler,  
**gerçekçi hedefler  
koy kendine.**

İnternet kullanımını ve bunları etkileyen problemleri gözlemler. Gerçekçi çözümlerle sorunu aşama aşama azaltmayı deneyebilirsin.



**Hayatı kaçıрма,  
arkadaşlarını  
hatırla.**

Hayatı iyi ve güzel geçirmek, arkadaşlarınla sosyal ilişkilerini güçlendirmek için kendine zaman ayır.



Günlük ve haftalık  
**süre sınırları  
belirle.**

Belirlediğin süre sınırına uymak için telefonundaki ekran süresini takip eden uygulamaları kullanabilirsin.



**Unutma, çeşitli  
hatırlatıcılar hazırla.**

İnternetteyken dalıp gidebilirsin. Görebileceğin yerlere hatırlatıcı kartlar asabilir veya alarm kurabilirsin.

**Kaliteli bir uyku için  
gece ekrana  
bakmaktan kaçın.**

Ekrana uykuyu kaçırarak, kaliteli bir uyku uyuyup ertesi güne dinlenmiş başlamayı engeller. Yatmadan en az yarım saat önce ekranları kapat.



**Kendini  
durduramıyorsan,  
dışarıdan destek al.**

Kendine koyduğun sürenin sonuna zorunlu bir iş koyabilir ya da arkadaşlarından /ailenden destek alabilirsin.

**Pes etme; hareket  
etmeyi veya yeni bir ilgi  
alanı edinmeyi dene.**

Hareketini artır, spora zaman ayır. Sanatsal ve kültürel faaliyetlere yönel. Yeni bir hobiye başla. Bir neşeye gönüllü ol.



Gerektiğinde yardım  
isteyebileceğini hatırla,  
**Yeşilay senin yanında  
unutma!**

Yeşilay Danışmanlık Merkezine [YEDAM], 115 numaralı telefondan ulaşabilir ve bağımlılıklarla ilgili ücretsiz destek alabilirsin.

**115**  
DANIŞMA HATTI

**YEŞILAY**  
DANIŞMANLIK MERKEZİ



Bağımlılıklarla ilgili daha fazla bilgi sahibi olmak için;

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)  
[uzaktanegitim.yesilay.org.tr](http://uzaktanegitim.yesilay.org.tr)

**Kaynak:** \*2021- 2022 yıllarında, 18-24 yaş arası 3150'den fazla üniversite öğrencisinin katıldığı, tbm.org.tr üzerinden yürütülmüş anket çalışması sonuçları referans alınmıştır.