

İnsan bazı alışkanlıkları zamanla hayatının bir parçası haline getirir. Bazı alışkanlıklar yararlı olurken bazıları ise kişiye zarar verir. Bir şeyi sürekli yapmak istemek ve onsuz duramamaya başlamak bağımlılığa yol açar. Bağımlılık, kişinin günlük yaşamını etkileyen ciddi bir sorundur. Bu durum her yaşta görülebilir. Özellikle çocuklar ve gençler bağımlılığın etkisine daha kolay kapılabilmektedir.

Bugün çevremize baktığımızda en sık karşılaştığımız bağımlılıkların başında teknoloji gelmektedir. Telefonlar, bilgisayarlar ve tabletler birçok işimizi kolaylaştırmaktadır. Fakat bu araçlar gerektiğinden fazla kullanıldığında sorunlar ortaya çıkmaya başlar. Bazı insanlar sabah uyandıkları anda telefonlarına bakar. Gün içinde saatlerce ekrandan uzak kalamaz. Kısa bir süre telefonunu bulamayan kişiler bile huzursuz olabilir. Bu durum zamanla alışkanlıktan çıkar ve kişinin yaşamını yönetmeye başlar.

Bağımlılık okul hayatını da etkileyebilir. Ders çalışması gereken bir öğrenci saatlerini oyun oynayarak ya da sosyal medyada geçirirse sorumluluklarını aksatır. Yapılması gereken işler ertelenir. Zamanın nasıl geçtiği fark edilmez. Sonra yetişmeyen ödevler ve düşük notlar ortaya çıkar. Bu yüzden zamanı doğru kullanmak oldukça önemlidir. Teknoloji dışında sigara, alkol ve zararlı maddeler de bağımlılığa neden olur. Bu tür alışkanlıklar insanın sağlığına zarar verir. Üstelik zarar gören yalnızca bağımlı kişi olmaz. Ailesi ve yakın çevresi de bu durumdan etkilenir. Kötü alışkanlıkların başlangıç aşamasında fark edilmesi gerekir.

Çocukların bağımlılıktan korunmasında ailelerin ve öğretmenlerin görevi büyüktür. Çocukların boş zamanlarını spor ile, kitap ile veya farklı etkinliklerle değerlendirmesi desteklenmelidir. Sürekli yasak koymak yerine doğru kullanım alışkanlığı kazandırmak daha etkili olur. İnsan neyi ne kadar kullanacağını öğrenirse birçok sorunun önüne geçer. Bağımlılık küçük görünen bir alışkanlıkla başlar. Zaman geçtikçe kişinin hayatını zorlaştıran bir duruma dönüşür. Bu yüzden her konuda ölçülü davranmak gerekir. İnsan, kullandığı şeylerin kontrolünü elinde tutmalıdır. Böyle yapıldığında hem sağlığını korur hem de yaşamını daha dengeli bir şekilde sürdürür.