



Yeşilay, 5 Mart 1920'de İstanbul'da "Hilal-i Ahdar" adıyla kurulmuştur. Yeşilay'ın kurulduğu 1 - 7 Mart tarihleri ülkemizde Yeşilay haftası olarak kutlanmaktadır. Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK'tür. 1934 yılında Yeşilay'a "kamuya yararlı dernek statüsü" verilmiştir. Kuruluşundan günümüze Yeşilay'ın Birincil görevi bağımlılıkla mücadeledir. Bağımlılık türleri arttıkça Yeşilay'ın da tüzüğünde çalışma alanları çeşitlenmiş, alkolden sonra sigara, uyuşturucu madde, kumar ve yakın tarihte teknoloji bağımlılığı Yeşilay'ın mücadele alanına dahil olmuştur.

Günümüzde Yeşilay Genel Merkezi olarak kullanılan Sepetçiler Kasrı, 1643'te Sultan İbrahim tarafından Bizans döneminden kalma surların üzerine inşa ettirilmiştir.



@ekranadegilhayatabaglan



@ekranadegilhayatabaglan



@hayatabaglan_



<https://ekranadegilhayatabaglan.blogspot.com/>

EKRAMA DEĞİL HAYATA BAĞLAN

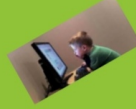
EKRAMA DEĞİL

HAYATA BAĞLAN

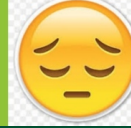




HAYATA BAĞLAN



EKRANA DEĞİL



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Sanal ortamdaki başarı ve saygınlığı gerçek hayattakiyle karşılaştırm.

Oyunun yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)

Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün. Örneğin akşam aile sohbetlerinden yoksun kalabilirsiniz, ders başarınız düşebilir.

Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.

Gerekirse uzman yardımı alın.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yapamaz hale gelmektir. Mesela bilgisayarda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

yoksunluk

sağlık problemleri

uyku düzeninde bozulma

sorumluluklarda aksama

yemek düzeninde bozulma

kontrolden çıkma