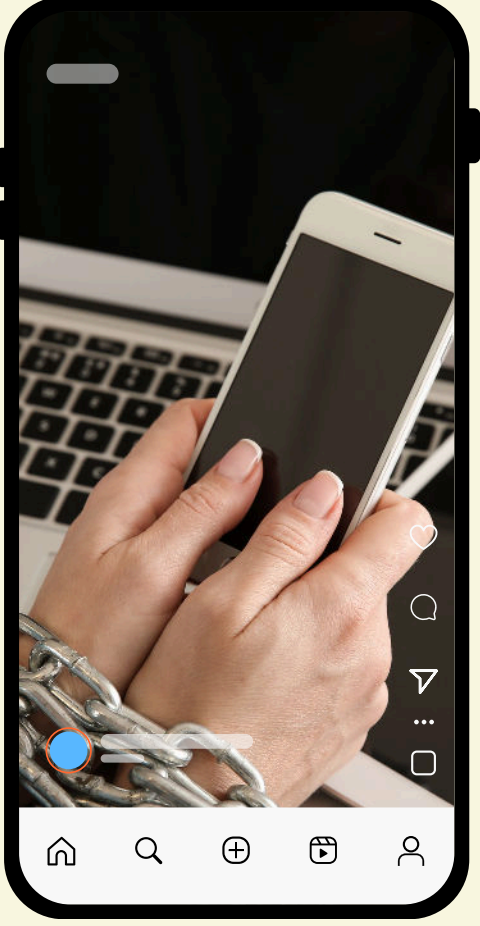




DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK: KONTROLÜ ELE AL!



**İnternet-Sosyal
Medya Bağımlılığı**



Yeme Bağımlılığı



Alışveriş Bağımlılığı

Bağımlılıkla Başa Çıkmak İçin İlk Adımlar:

- Farkındalık: Bağımlılığı kabul edin ve bu konuda bir adım atmaya karar verin.
- Profesyonel Destek: Psikoterapi ve danışmanlık hizmetlerinden yararlanarak uzman desteği alın.
- Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştirme: Egzersiz, yeni hobiler edinme ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurma.
- Sosyal Destek: Aile ve arkadaşlardan destek almak, grup terapilerine katılmak.



Oyun Bağımlılığı

Unutmayın!

- Bağımlılıkla mücadele, bir süreçtir: Kendinize karşı sabırlı olun ve değişim için adım adım ilerleyin.
- Yardım almak, gücün bir göstergesidir: Profesyonel destekle daha güçlü bir birey olabilirsiniz.
- Sağlıklı alışkanlıklar edinmek, davranışsal bağımlılıklardan sizi daha kolay uzaklaştırır.



Egzersiz Bağımlılığı