

# Bilinçli Sosyal Medya ve İnternet Kullanımı

ARAŞTIRMALAR DİYOR Kİ,

"Gittikçe artan sosyal medya ve internet kullanımı nedeniyle psikolojisi bozulan internet tüketicilerinin %43'ü kendini "bağımlı" olarak tanımlıyor. Bilinçsiz internet kullanımı yüzünden, gelişmeleri kaçırma korkusu, sosyal çekilme, sahte titreme gibi psikolojik rahatsızlıklar zirve yaparken, gençlerde kullanım oranının %90'ları aştığı görülmektedir." "Dünyada her 4 gençten birinin siber zorbalığa uğruyor."



## 1. Şifre Değişikliği

İnternet ortamında sahip olduğunuz tüm hesaplar için, en az 3 ayda bir, şifrelerinizi birbirinden farklı kompleks bir yapıda güncellemenizdir. Banka hesap şifreleriniz, mail hesap şifreleriniz, üye olduğunuz web sitelerin şifreleri bu konuda değişiklik sağlamanızın gerektiği alanlardır.



## 2. Anti Virüs

Piyasa içerisinde çok sayıda satışa sunulan anti-virüs yazılımı bulunmaktadır. Bu yazılımlar aracılığı ile bilgisayarınız ve içerisindeki dosyaların güvenliğini sağlayabilirsiniz. Anti-virüs yazılımının bulunmasının yanı sıra yazılımın orijinal ve güncel olması da bir o kadar önemlidir.



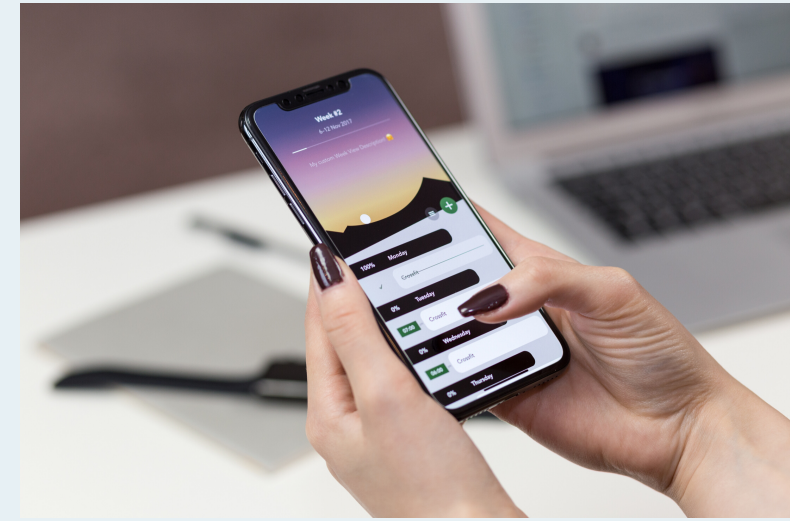
## 3. E- Posta Güvenliği

Gün içerisinde onlarca mail alabilirsiniz. Fakat; gelen mailler içerisinde konu başlığı farklı ve göndericisini bilmediğiniz spam olabilecek maillerdeki linklere tıklamamalısınız. Bu linkler bilgisayarınıza virüs bulaşmasına sebep olabileceği gibi, mail hesabınızın çalınmasına da sebep olabilir. Dolayısıyla, mailde gelen her linke tıklamamalı, hatta çoğu zaman maili açmadan silmeniz faydalı olacaktır.



## 4. Kişisel Bilgiler

Güvenli İnternet Kullanımı için üyesi olduğunuz sosyal ağ sitelerinde ve herkesin erişimine açık olan internet ortamlarında, kişisel bilgilerinizi paylaşmamanızı ve bununla ilgili gerekli önlemleri almanızı öneririz. Bu bilgileri ele geçiren zararlı yazılım veya kişiler, kişisel güvenliğinizi tehlikeye atıcı girişimler yapabilir.



## 5. Güven

İnternet ortamında her gördüğünüz yazı, resim, arşiv, reklam gibi sizleri etkilemek için hazırlanan içeriklere doğrudan güvenmemeli ve sizleri yönlendirmek istedikleri sayfalar için birçok kez düşünerek internet ortamındaki gezintinizi sürdürmelisiniz.



## 6. Online Oyun ve Sohbet

Binlerce kullanıcısı olan ve bir sosyal ağ gibi işleyen online oyun ve sohbet alanlarında, doğrudan kişisel bilgilerinizi paylaşmamalısınız. Bilgilerinizin güvenliği için bu gibi alanlardan uzak durmalı ve bilgilerinizin gizliliğine çok önem vermelisiniz. Bu gibi ortamlarda ele ettiğiniz arkadaşlıkların yararlarından çok zararları olabilir.



## Siber zorbalığa maruz kalırsan,

Bir ebeveyninize ya da öğretmeninize bu durumu hemen anlatmalı ve böylesi bir durum karşısında derhal şikâyet için en yakın emniyet birimine ya da Cumhuriyet Başsavcılığına müracaat ederek suç duyurusunda bulunmalısınız. Ayrıca şüphelendiğiniz içerikleri [ihbarweb.org.tr](http://ihbarweb.org.tr) adresine bildirebilirsiniz.

