

# İNTERNET BAĞIMLILIĞI



İnternet artık hayatın vazgeçilmez bir parçası. Herkesin gününün büyük bir bölümü internette ödev yazarak, e-maillerine bakarak, facebook ve twitterda gezinerek geçiyor. Özellikle akıllı telefonların kullanımının artması ile birlikte her an "online" olabilmek gündelik hayat akışının doğal bir parçası haline geldi. Ancak, bazen bu durum kontrol dışı bir bağımlılığa da dönüşebilir. İnternet kullanımının bağımlılığına dönüşüp dönüşmediğini anlamak için aşağıdaki sinyallere dikkat etmek gerekir.

- Tolerans (aynı tadı alabilmek için gitgide daha uzun süre internette kalma)
- Yoksunluk (internete giremediğinde yoğun girme isteği, merak, sinirlilik, huzursuzluk, vb.)
- Duygusal sorunlar (depresyon, kaygı bozukluğu, vb.)
- Gündelik hayatta bozulmalar (sosyal ilişkilerin azalması ya da kesilmesi gibi)

İnternet bağımlılığının bir psikiyatrik tanı olarak değerlendirilmesi süreci henüz araştırma aşamasında olsa da, uzmanların üzerinde anlaştığı nokta, bu ruh halinin özellikle öğrencilere akademik ve sosyal hayatına ciddi düzeyde zarar verebileceği ve dolayısıyla bu konuda bir şeyler yapılması gerektiğidir.

Ayırıcı yaşanan "online" olma arzusunun karşı konulamaz gibi hissedilmesi; koşullar gereği "online" olunamadığında ise bu düşüncüyü akıldan atamama, ruhsal ve fiziksel huzursuzluk gibi şikayetlerin yaşanmasıdır. Normal kullanımda internet gündelik yaşamın önüne geçmez; eşlik eder ve yukarıda tanımlanan hisler yaşanmaz.

İnternet ortamı en kolay ulaşılır ve en zor kontrol edilir alandır. İnternet insanlara olmak istediği kişi olabilmeleri için bir fırsat sağlıyor gibi görünse de, hayatın odağına yerleştirildiğinde, hem gerçek kişilik ile idealize edilen kişilik arasındaki hem de kişi ile gerçek sosyal ortam arasındaki boşluğu büyütme tehlikesi vardır. Bu tür eğilimleri olan öğrenciler okula gidemez hale gelmeden, ilişkiler çok fazla zedelenmeden, fiziksel sorunlar yaşamaya başlamadan fark etmek ve nedenlerini anlamaya çalışmak atılacak en önemli adımlardır.



### **İNTERNET BAĞIMLILIĞININ TÜRLERİ**

- Online sosyalleşme (facebook, twitter, tanışma siteleri, vb.) bağımlılığı
- Online kompülsiyonlar (alışveriş siteleri vb.)
- Bilgi yükleme (durdurulamayan sörf yapma ya da veritabanı arama)
- Online oyun bağımlılığı

İnternet herkese, ilgi alanlarına dair sınırsız bilgi edinme ve paylaşım imkanı sunar. Yukarıda belirtilen alanlarda da internet kullanımı gerekli ve keyifli olabilecekken, temel ihtiyaçların ve dış dünyanın önüne geçtiğinde sorun/bağımlılık olarak tanımlanır.

## İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

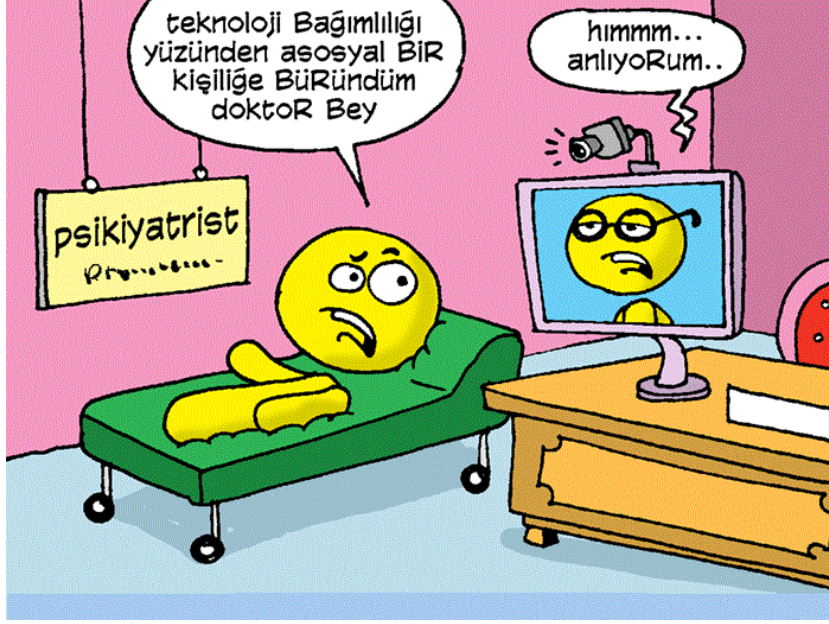
- Bir probleminiz varsa bunu kabul edin. Bağımlıların çoğu problemlerini inkar ederler.



- Rutininizi değiştirin. Örneęin eve girdiğinizde ilk yaptığınız şey bilgisayarı açmaksa, haftanın bir günü ile başlayıp bu alışkanlığı kırmaya çalışın; bilgisayarı açmadan önce yarım saat başka bir şey yapın.
- Gündelik yaşamınızı zenginleştirin. Dięer aktivitelere katılın, spor yapın. "Offline" olarak keyif alabileceğiniz aktivitelere her gün mutlaka vakit ayırın.
- Dersteysen, arkadaşlarınızla sohbet ediyorken ya da başka bir işle meşgulken telefonunuzu konuşmak dışında elinizde tutmamayı alışkanlık haline getirin. Bazen sıkılsanız bile, bu sıkıntıyı telefonda oyun oynamak ya da facebook sayfanıza bakmak dışındaki yollarla gidermeye çalışın.
- Kendinize birkaç saat internete girmediğinizde çok önemli bir şey kaçırmayacağınızı, ancak internette çok zaman geçirdiğinizde dış dünyayı kaçırabileceğinizi hatırlatın. İnternetteki her şey siz ne zaman baksanız orada duruyor olacak, ancak yaşam akıp gidecek.

İnternetin hayatınızda niye bu kadar önemli hale geldiğini düşünün. Yaptıklarınızın ne kadarı gerekli, ne kadarı eğlenceli, ne kadarı olmasa da olur şeyler? İnternette yaptıklarınız üzüntü, boşluk ve güvensizlikle baş etmenin bir yolu mu, yalnızlıktan mı koruyor, evdeki sorunlardan sıyrılmanızı mı sağlıyor? Bu soruları yanıtladıktan sonar internetin sizin için bir baş etme yöntemi haline geldiğini düşünüyorsanız, alternatif baş etme yöntemlerini değerlendirin.

- Fiziksel şikayetleriniz ve gündelik yaşamınızdaki bozulmalar artıyorsa ya da kendi kendinize bir çözüm yolu bulmakta zorlanıyorsanız, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.



### **DURUMSAL BAĞIMLILIKLAR**

Aslında internet sizin için o kadar da önemli değilken, arkadaş ortamında bir dışlanma/reddedilme yaşadığınızda kendinizi bilgisayarın başından kalkamaz ya da telefonunu sürekli kontrol eder halde bulabilirsiniz. Yaşadığımız duygu yoğunluğundan kaçınmanın bir aracı olabilir ve asıl ihtiyacınız karşılanmadığı için sanal ortamda durumu geçiştiriyor olabilirsiniz. Olumsuz da olsa bu yaşantılarla yüzleşmek uzun vadede daha iyi hissetmenizi ve sağlıklı davranmanızı sağlayacaktır.

