

ERGENLERDE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bilgisayar ve internet kullanımı teknoloji çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde, artık hayatın önemli gereçleri haline gelmiştir. Bilgiye kolay, hızlı, ucuz ve güvenli yollardan ulaşma, iletişimi kolaylaştırmak gibi amaçları olmasına rağmen internet kullanımının hızla yaygınlaşması patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak tanımlanmasına yol açmıştır. **Bu yazının amacı;**

- Ailelere ve gençlere internet bağımlılığı hakkında bilgi vermek
- Doğru internet kullanımı ile bağımlılığa yol açan kullanımın ayırt edilmesine yardımcı olmak
- İnternet bağımlılığı sorunu yaşayan gençlerin psikolojik desteğe başvurmasını sağlamak

İnternet bağımlılığının toplumda sık görülen ve tedavisi gerekli bir rahatsızlık olduğu düşünüldüğünde, aşırı internet kullanımının engellenemediği durumlarda bir uzman desteğine başvurulması önem kazanmaktadır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- Sürekli olarak interneti düşünme, yapılacak aktivitelerin hayalini kurma gibi internetle ilgili aşırı zihinsel uğraş içerisinde olma,
- Aşırı internet kullanımı isteğinin önüne geçilememesi
- İnternet dışında geçirilen zamanın kişide rahatsızlık yaratması ve önemini yitirmesi
- İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen kullanmamaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
- İnternette yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali, huzursuzluk, çökkünlük ve saldırganlık olması
- Kişinin aile, okul, iş ve sosyal hayatının giderek bozulması olarak tanımlanır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ YAYGINLIĞI

- İnternet bağımlılığı, her yaşta ve cinsiyette görülen bir rahatsızlıktır. Diğer bağımlılıklara göre daha erken yaşlarda başlar.
- En büyük risk grubu 12-18 yaşları arasındaki ergenlerdir.
- İnternet bağımlılığı erkeklerde kızlara göre 2-3 kat daha fazla görülür.
- Kızlar daha çok okuyarak ya da sohbet programlarında vakit geçirirken, erkeklerin spor ve şiddet oyunlarını tercih ettiği görülmektedir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

AİLE YAŞAMI

- Bağımlılık nedeniyle aile ortamında ebeveynleriyle sorunlar yaşaması,
- Öfke patlamalarının yaşanması,
- Evden çıkmak istememe,
- Yaptıkları hakkında yalan söyleme

OKUL

- Okul performansının düşmesi
- Okulda başarısız olma,
- Derslerini kaçırma
- Sınavlara girmemeleri

SOSYAL YAŞAM

- Arkadaşlarından gittikçe uzaklaşma
- Etkinliklere katılmama
- Sosyal ortamlara girmeme

BEDENSEL ETKİLER

- Baş ağrısı, terleme vb. hissedilmesi
- Bedenin uzun süre hareketsiz kalmasından kaynaklı kas ve iskelet sisteminde görülen rahatsızlıklar

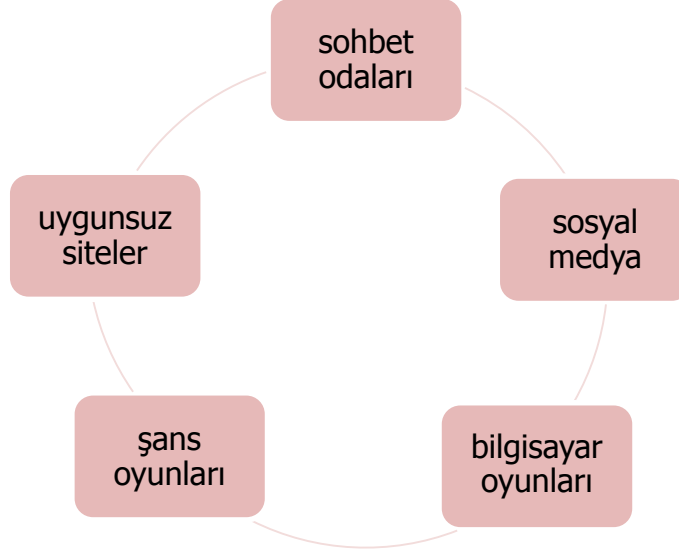
Ne yararı var?

- Okullarda destek amaçlı ve geniş bir bilgi kaynağı sunması,
- Bilgiye hızlı, ucuz ve kolay ulaşılması,
- Araştırmaya teşvik etmesi,
- Ev ödevlerine yardımcı kaynaklara ulaşılması,
- Doğru internet kullanımı sayesinde iletişim becerilerinin gelişmesi,
- Toplumsal yaşamda bireylerin teknoloji becerilerini kazanmaları istenmekte ve eğitim ortamları bu şekilde düzenlenmektedir.

Ne zararı var?

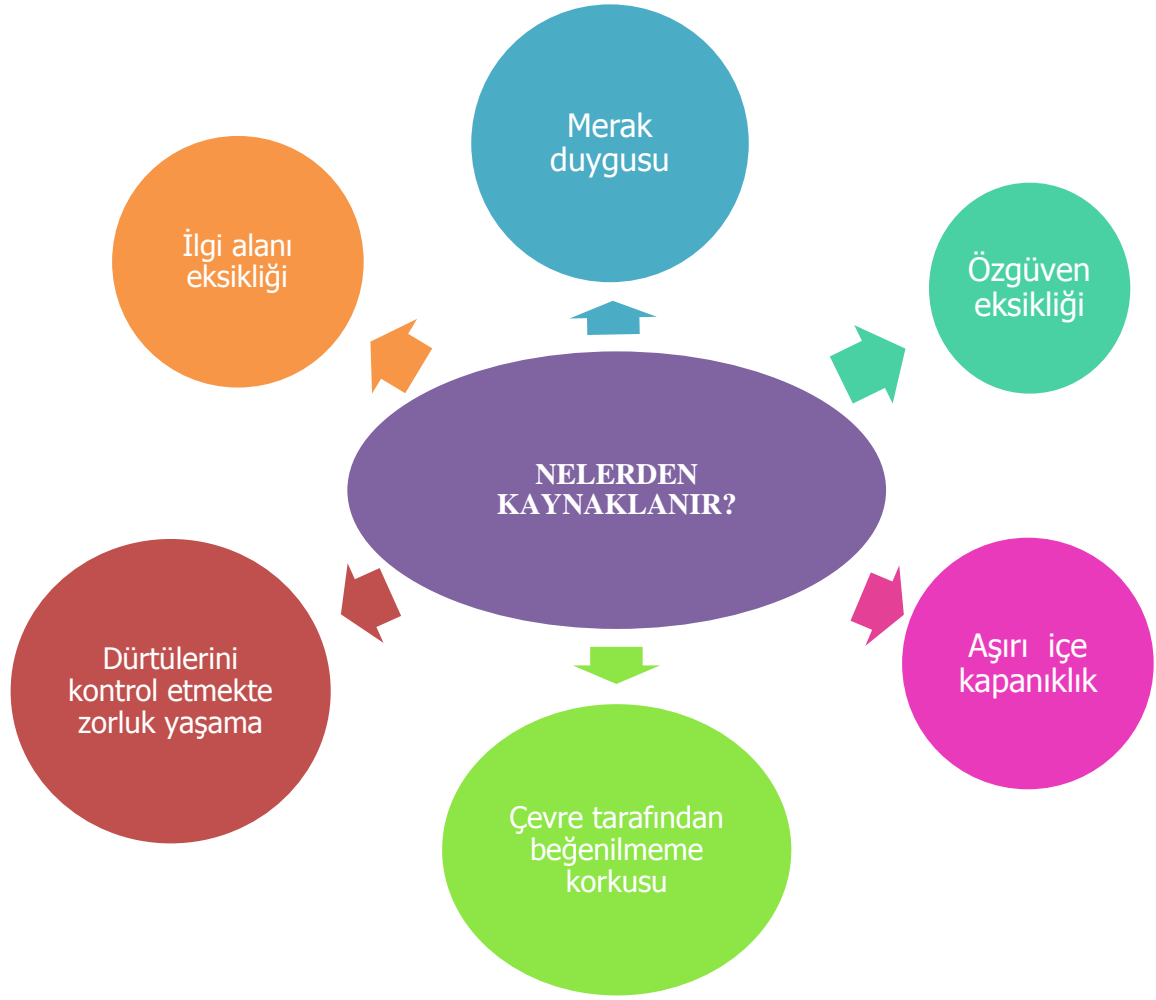
- Ev, okul ve internet kafe ortamlarındaki fazla internet kullanımının, bağımlılığın oluşumuna zemin oluşturması,
- Kişinin interneti kullanmadığı zaman ruhsal olarak kendini güçsüz, çaresiz, kaygılı, sinirli hissetmesi ve hayatın boş gelmesiyle gelişen depresif belirtilerin oluşması,
- Bazı oyunlar ve görüntülere bağlı gelişen epilepsi benzeri nöbetler geçirmesine yol açabilmektedir.

RİSK FAKTÖRLERİ



- Herhangi bir psikolojik sorunu olmayan ergenlerin bile, sohbet odalarında, internetteki uygunsuz sitelerde, şans ve bilgisayar oyunlarında ya da hobi sayfalarında, plan dışı bir şekilde saatlerce vakit geçirmeleri, internet bağımlılığını arttırmakta ve ruhsal problemler yaşamalarına yol açmaktadır.
- İnternet ortamında "güvenilirlik" çok azdır ve sanal topluluklar, "yabancılaşmayı" artırabilir.
- Yüz yüze ilişki kurmanın olmadığı sanal ortamda kişiler birbirlerine karşı gerçek sorumluluklara sahip değildirler. Bu nedenle, herkes herkesi oynayabilir, taklit edebilir ve istediği kılığa girebilir.
- İnternet kullanımının aşırı olması üreticiliği, yaratıcılığı ve bilimsel düşünme becerisini köreltir.
- Ailelerin çocuklarına "evden ayrılmasın, evde olması daha güvenli" düşüncesi ile yaklaşımları, odasında uzun süre bilgisayar başında vakit geçirmesine izin vermesi ve ne yaptığıyla ilgilenmemesi bağımlılık temellerinin atılmasına yol açar.

Bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığı düşünülmektedir. Yapılan araştırmalarda bilgisayar başında fazla zaman geçiren çocukların beyinlerindeki temporal dopaminerjik aktivitede artış olduğu bulunmuştur. Ayrıca bu çocukların hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıkları belirlenmiştir.



DiĞER PSİKOLOJİK HASTALIKLARLA İLİŞKİSİ

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğeri psikolojik bozukluklarla birlikte görülebileceğini ortaya koymuştur. İnternet bağımlılarının %50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir.

Birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir:

- Anksiyete bozukluğu
- Psikotik bozukluk
- Depresyon veya distimik bozukluk
- Duygudurum bozukluğu
- Madde kullanımı
- Dikkat eksikliği
- Hiperaktivite bozukluğu
- Sosyal kaygı
- Uyku bozukluğu

TEDAVİ NASIL OLMALI?

Farmakoterapi

Yukarıda belirtildiği gibi internet bağımlılığı birçok psikiyatrik bozukluk ile birlikte görülebilmektedir. Bu nedenle başka bir psikolojik rahatsızlık varsa, önce bu bozuklukların tedavi edilmesi patolojik internet kullanımını azaltabilir. İnternet bağımlılığının ilaçla tedavisinin gerektiği bir çok vakada depresyon ve anksiyete belirtilerini azaltmak için kullanılan antidepresanlar yararlı bulunmuştur.

Psikoterapi

İnternet bağımlılığının tedavisinde bir diğer seçenek; farmakoterapi ile birlikte ya da farmakoterapiden bağımsız olarak uygulanan bilişsel davranışçı terapi yöntemidir.

- Psikoterapi daha etkin ve hızlı bir tedavi sağlar.
- Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi, bağımlılığı oluşturan durumu tamamen yasaklamak, bilgisayar ve internet bağımlılığı tedavisinde çözüm değildir.
- Tedavideki amaç, kişinin bilgisayar ve internet kullanımını kontrol etmeyi öğrenmesidir.

Terapistlerin kullandıkları bilişsel ve davranışçı teknikleri şu şekilde özetleyebiliriz:

- İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak,
- İnternet kullanımının hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak,
- İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek,
- Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak,
- Hatırlatıcı kartlar kullanmak,
- İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak,
- Bir destek grubuna girmek,
- Aile terapisi.

İnternet bağımlılığı tedavisi genellikle bireysel görüşmelerden oluşmaktadır. Sorunu olan genç, eğer görüşmeye gelmeyi kabul etmiyorsa, bu durumda ebeveynlere danışmanlık hizmeti verilmektedir.

SAĞLIKLI BİR İNTERNET KULLANIMI İÇİN

- Öncelikle çocuğun, her gün bilgisayara ayırdığı süre belirlenmeli ve bu konuda ebeveynler ile birlikte bir anlaşma yapılmalıdır.
- Ebeveynler çocuklarından, kullandıkları uygulamaları ve oyunları kendilerine öğretmelerini ve açıklamalarını isteyebilirler.
- Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından biri, bilgisayarı ortak çalışma alanı gibi yetişkinlerin de takip edebilecekleri bir yere koymaktır.
- Anne ve baba da internet kullanımı konusunda bilgi sahibi olursa, çocuklarla birlikte internette vakit geçirir ve çocuğun yaşına uygun yönlendirmeler yaparlar.
- Ebeveynler uygunsuz sitelere ve bilgilere ulaşımı önleyebilecek denetim sistemleri hakkında bilgi edinmelidirler.
- Bilgisayar kullanımına ilişkin uygulanamayacak kurallar konulmamalıdır.

BUNLARI DÜŞÜNDÜNÜZ MÜ?

Anne ve Babalar !

- 1) Çocuğunuz internette ne kadar zaman geçiriyor?
- 2) Çocuğunuz internette geçirdiği sürede neler yapıyor?
- 3) Çocuğunuza internet kullanımı hakkında bilgi veriyor musunuz?

Gençler !

- 1) İnternette geçirdiğiniz süreyi kontrol edebiliyor musunuz?
- 2) İnternet kullanımı ailede, okulda ve sosyal hayatınızda problem yaratıyor mu?
- 3) İnternet uygulamaları, oyun siteleri ve sosyal medya kullanımına dair doğru bilgiye sahip misiniz?

KLİNİK PSİKOLOG

NURHAN TİFTİK

KAYNAKLAR

Bernardi, S. & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Comprehensive Psychiatry*, 50:510-516.

Esen, E. & Siyez, M.D. (2011). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36):127-138.

Gökçearsan, Ş. & Günbatır, M.S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram e Uygulama*, 2(2):10-24.

Şenormancı, Ö., Konkan, R. & Sungur, M.Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı tedavisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11: 261-268.