**Psikiyatrik Vaka İnternet Bağımlılığı**

Herkes internette bağımlı olabilir. Fakat bazı faktörler (eve bağımlı olma, çok fazla boş zamanı olma, geçmişinde saplantılı davranışlara sahip olma, sosyal ilişkilerde utangaç veya çekingen olma, vb.) internete bağımlı olma riskini arttırabilir. Araştırmalar, özellikle lise ve üniversite öğrencilerinin bağımlı olma riskinin yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun sebepleri arasında internete ücretsiz ve sınırsız ulaşım, yapılandırılmamış uzun boş zamanlar, ebeveyn kontrolünden uzak olma, okuldaki stres etkenlerinden kaçma ve ilişki kurma konusunda çekingenliği sayabiliriz.

Yakın bir zamanda ruhsal hastalıkların sınıflandırmasında kullanılan Psikiyatrik Sınıflandırma Sistemi Tanı Listesi'nin (DSM) hastalıklar bölümüne, kişiyi yalnızlaştırarak depresyona sokabilen "internet bağımlılığı" da eklendi. DSM, Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabının kısaltılmış halidir. DSM'nin önemli rolü psikiyatrik bozukluklar ile ilgili araştırmalarda kullanılabilir tanı ölçütleri oluşturmasıdır.



Psikiyatri Uzmanı Prof. Dr. Ali Bozkurt, son yıllarda yaşamın vazgeçilmez parçası teknolojideki gelişmelere paralel olarak bilgisayar ve internet kullanımının insan yaşamında önemli bir yer tuttuğunu söyleyerek zamanla gereksinim dışında kullanımın söz konusu olmaya başladığını ifade etti. Bilgisayar ve internet kullanımının bilgiye hızlı erişimin sağlanması başta olmak üzere birçok alanda önemli avantajlar sunduğunu dile getiren Bozkurt, bilgisayar ve internet bağımlılığında birçok duygusal ve fiziksel belirtilerin de ortaya çıkabildiğini aktararak şunları kaydetti:

"Suçluluk duyguları, anksiyete, depresyon, huzursuzluk, korku, duygusal dalgalanmalar, mutsuzluk, yalnızlık hissi, yerinde duramama gibi belirtiler bağımlılarda sık gördüğümüz duygusal belirtilerdir. Fiziksel olarak, yeme alışkanlıklarının değişimine bağlı mide bağırsak sorunları, düzensiz yeme veya tersine aşırı yeme sorunları ile ilişkili kilo kaybı ya da aşırı kilo alımı, sırt ve baş ağrıları, bilgisayar ekranında fazla zaman geçirmeye bağlı görme sorunları, elde sinirlerin sıkışmasına bağlı karpal tunnel sendromu, düzensiz uyku, uyanıklık saatlerine bağlı uyku sorunları, bilgisayarda geçirilen fazla zamana bağlı kişisel bakım ve temizlik sorunları ortaya çıkabilir. Bu tür bağımlılıkla ilgili kuşku ve kaygıların varlığında, bir an önce psikiyatri uzmanına başvurulmalı."

**Sizin veya bir arkadaşınızın interneti kötüye kullandığının belirtileri neler olabilir?**

\*İnternette olmadığınız zaman bile kafanızın sıklıkla internetle (örn; internette yaptığınız bir önceki veya yapacağınız bir sonraki etkinliği düşünmek) meşgul olduğunuzu fark ediyor musunuz?

\*İnternet kullanımınızı azaltmaya ya da kesmeye çalıştığınızda kendinizi huzursuz, rahatsız, kızgın veya çökkün hissediyor musunuz?

\*Kalmayı planladığınızdan daha uzun süre internette kalıyor musunuz?

\*İnternet uğruna arkadaşlarınızı, ailenizi ve/veya sorumluluklarınız aksattığınız oluyor mu?

\*Bilgisayarın başından kalkmanız gerektiğini bildiğiniz halde bunu yapmakta zorlanıyor musunuz?

\*Okul veya iş hayatınızda internette çok fazla zaman geçirdiğiniz için herhangi bir problem yaşıyor musunuz?

\*İnterneti problemlerinizden kaçmak veya olumsuz duygularınızdan (çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı, vb.) sıyrılmak için kullanır mısınız?

\*Başkalarına (aile, arkadaşlar, vb.) internette kalma sürenizi saklamak için yalan söylediğiniz oluyor mu?

Bilgisayar başında fazla zaman geçirmek bazı fiziksel rahatsızlıklara da yol açabilir. Aşağıdaki sağlık problemlerinden rahatsız mısınız?

\*Carpal Tunnel Sendromu (ağrı, uyuşukluk, ellerden bilek-dirsek ve boyuna kadar yayılan yanma hissi)

\*Gözlerde kuruluk

\*Sırt ve baş ağrısı

**İnternet bağımlılığından nasıl kurtulabilirsiniz?**

\*Neleri kaçırdığınızın farkına varın; sevdiklerinize vakit geçirme, egzersiz, hobiler, sosyal etkinlikler…

\*Zamanı etkili kullanma tekniklerini deneyin; her zaman yapmak istediğiniz bir etkinlik veya hobiyi düşünün. Normalde interneti kullandığınız saatlere bu etkinliği/etkinlikleri yerleştirmeye çalışın. Böylelikle keyif aldığınız bir başka etkinlikle uğraşırken, daha az internette olma isteği duyabilirsiniz ve aynı saatleri kullanacağınız için, kazandığınız internet alışkanlığınızdan daha rahat kurtulabilirsiniz. Programınızda, interneti kullanmak için belli bir süre ayırın. İnternet için ayırdığınız sürenin peşine, yapmanız gereken somut başka bir etkinlik koyun. İnternetten kalkma vaktinizi haber vermesi için, saat kurmayı da deneyebilirsiniz. Programınızda internet için zaman ayırırken gerçekçi hedefler koymaya özen gösterin.

\*Gerçek dünyadan destek alın; internet bağımlıları genelde arkadaş ve/veya aileleri ile ilişkilerini asgari düzeye çekmişlerdir ve internet dışındaki etkinliklere pek fazla zaman ayırmazlar. Yeniden, sevdiklerinizle beraber yeni yaşantılar/etkinlikler planlayabilirsiniz.

\*Yanınızda hatırlatıcı olumlu kartlar taşıyın; internete bağımlılığınıza bağlı olarak yaşadığınız 5 büyük problemi ve interneti kullanma yoğunluğunuzu azaltmanın getireceği 5 faydayı farklı kartlar üzerine yazın ve yanınızda taşıyın. Daha sağlıklı veya verimli bir şey yapmak yerine interneti kullanmayı tercih ettiğiniz her seçim anında çıkarıp; bu kartları gözden geçirip tekrar düşünün.

\*Hedefinize ulaşmak için somut adımlar atın; her davranış değişikliğinde olduğu gibi internet kullanımınızı azaltmak istiyorsanız, aşamaları olan somut bir eylem planı yapmaya özen gösterin. Örneğin, uykunuzu yeteri kadar alamıyorsanız; bilgisayarınızı 02.00’de kapatmak yerine 24.00’de kapatmayı hedefleyin ve buna uymaya çalışın.

Kendinize karşı sabırlı olun çünkü bir alışkanlığı yıkıp yerine yenisini koymak zaman alabilir

Teknoloji çözüm üretir bağımlılık sorun üretir, bağımlılığı değil hayatı yaşayalım.

Hazırlayan

Talip AKARSU

Okul Rehber Öğretmeni

KAYNAKLAR:

1.Anadolu Ajansı

2. İnternetin Kötüye Kullanımıyla Baş Etme

ODTÜ Kuzey Kıbrıs Yerleşkesi

Öğrenci Gelişim ve Psikolojik Danışma Merkezi (ÖGPDM)