

Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı

Hayata internet üzerinden bağlananlar var. İnternete bağlanabilen aygıtları, bir nevi yaşam destek ünitesi gibidir onlar için. Gözleri her an masalarının üzerinde, dizlerinde veya ellerinde ve şimdilerde de ceplerinde duran aygıtı dikili olur.

Oradan arkadaş olur, oradan konuşur, oradan haberdar olur, oradan izler, oradan okur, oradan oynar, oradan para kazanır, oradan alışveriş yapar, oradan yemek sipariş eder..., neredeyse o sanal âlemde yaşamaya başlarlar. Onları "bağlantısal hayat", modem fişi çekilirse veya internet kotası dolunca ölüden farksız olurlar. Bilgisayar başından kalkamadığı için sakalı alabildiğine uzayanlar, odası sipariş edilen yiyeceklerin çöpleriyle dolu olanlar, klozetin karşısına bile bilgisayar kuranlar, sürekli tuşlar aracılığıyla iletişim kurduğu için kendi sesine yabancılaşanlar, bir kafeye gidecek olsa hemen wi-fi şifresini soranlar, 3G ve dahası 4G şebekesi olmayan yerlerde çıldıranlar, devamlı akıllı telefonlarına baktıkları için boynu bükük kalanlar... Yani internete bağlananlar, bir daha kopamayanlar...

İNTERNET ALIŞKANLIĞI MI BAĞIMLILIĞI MI?

Alışkanlık; düzenli ve sürekli olarak yapılan eylemler, rutin işlerdir. Bazı alışkanlıklar olumlu, bazıları olumsuzdur. Yemekten önce ve sonra el yıkamak, haftada üç gün spor yapmak **olumlu alışkanlıklar** iken geç saatlere kadar televizyon izlemek, her hafta sonu alkol tüketmek **olumsuz alışkanlıklardır**. Günde 3-5 kere e-postaları kontrol etmek, her sabah ve akşam sosyal medya sitelerine girmek, her sabah e-gazete okumak da birer alışkanlıktır. **Bağımlılık** ise alışkanlığın bir sonraki safhasıdır. İlahi pek kolay olmayan bir durumdur. Bağımlılık, söz konusu davranışın alışkanlık ölçüsünü aşır aşırı derecede yapılması halidir. Bir maddenin ya da eylemin ruhsal ve fiziksel sağlığı kötü yönde etkilemesine rağmen bu maddenin kullanımına ya da eylemin gerçekleştirilmesine devam edilmesidir. Bir nesneye, eyleme veya kişiye duyulan **önlenemez istektir**. Bir başka iradenin hükmü altına girme durumudur.

Bağımlılık, kişinin iradesini kontrol edemeyişidir. **İrade** ise, bir şeyi yapıp yapmamaya karar verme gücüdür. Yani bağımlı kişi, bir şeyi yapıp yapmayacağına sağlıklı şekilde karar veremiyordur. Bağımlılıkta artık kontrolsüz bir bağ söz konusudur. Bağımlı olunan madde kullanılmadığında veya eylem yapılmadığında ya da azaldığında ortaya çıkan fiziksel veya ruhsal belirtiler ise **yoksunluk** olarak tanımlanır. Kişi yoksunluk belirtileri gösteriyorsa bağımlı olduğu anlamına gelir. Yeni bir e-posta gelmiş mi diye otomatik olarak on dakikada bir kontrol edenler, sosyal medya sitelerinde arkadaşlarının ne yaptıklarını takip etmeden duramayanlar, yarım saatte bir ruh halini internet üzerinden paylaşanlar, e-alışveriş sitelerinden bir türlü çıkamayanlar... Bu kişiler bu davranışları uzun süredir sergiliyorlarsa ve kendilerini bu davranışlardan alıkoyamıyorlarsa artık internet bağımlısı olmuşlar demektir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI, RAHATSIZLIĞI...

Kompulsif internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, internet aşırı kullanımı veya daha yaygın tanımıyla **internet bağımlılığı** olarak bilinen "**İnternet Bağımlılığı Rahatsızlığı**" (**İBR**); **Ivan Goldberg** tarafından bir şaka olarak ortaya atılmış, varsayımsal bir rahatsızlıktır. İBR, yirmi yıl öncesine ait esprili bir tanı olsa da birçokları için giderek ciddileşen gerçek bir rahatsızlık. **Ivan Goldberg**, internet bağımlılığı rahatsızlığının belirtilerini ise şöyle sıralanıyor:

- *İnternet kullanım süresinin giderek artırılması*
- *İnternet kullanım süresi artırılmazsa alınan keyfin zamanla azalması*
- *Ağır ve uzun süreli internet kullanımı sonunda kişide öfke hali ve bunaltı görülmesi,*
- *İnternette neler olduğu hakkında takıntılı düşünceler geliştirilmesi*
- *İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurma*
- *İsteyerek ya da istemeyerek tuşlara basma hareketi yapma*
- *Her türlü sıkıntılı durumdan kurtulmak için internete bağlanma*
- *Genellikle planlanandan daha uzun süre internet kullanma*
- *İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek duymak veya boşa çaba göstermek*
- *İnternet ile ilgili eylemlere (kitap almak, yeni web tarayıcıları ve programları denemek, dosyaları düzenlemek gibi) çok uzun süreler ayırma*
- *İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal ve mesleki etkinlikleri bırakma veya azaltma*
- *Boş zamanları sadece internet ile değerlendirme*
- *Uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma gibi sorunlara yol açmasına rağmen internet kullanımının aşırı olarak devam etmesi*

FİŞİ ÇEKMEYİN, ÖLÜRÜM...

İnternet bağımlıları bunalım, sıkıntı, çökkünlük, endişe, korku veya kaygı ile bağlantılı rahatsızlıklar yaşarlar. Hoş olmayan düşünce ve stres yaratan durumlardan kaçmak amacıyla internetin düşlemsel öğelerini kullanmayı tercih ederler. Sanal arkadaşlıklar kurara, gerçek arkadaşlıkları sürekli ihmal ederler. Ekranla yatar, ekranla kalkar duruma gelirler.

FİŞİ ÇEKMEDEN TEDAVİ MÜMKÜN...

İnternet bağımlılığı hafif düzeyde olanların kendi kendine düzelmesi mümkün olabiliyor. Orta ve ağır düzeyde bağımlı olanlarda ise **psikoterapiye** ihtiyaç duyulabiliyor. İçerik denetimli yazılımların kullanılması eşliğinde yürütülecek **12 adımlık davranış terapisi** çoğunlukla bu kişilerde fayda sağlıyor. Profesyonel yardım alındığında, bu bağımlılığın kontrolü ve üstesinden gelinmesi mümkündür.

Bilgisayar Bağımlılığına Karşı Ailelere Öneriler

- Sürekli yasaklar ve cezalar koymak, çatışmak davranışın cazip gelmesine ve daha da artmasına yol açmaktadır. Çatışma yerine uzlaşma yoluna gitmek yararlı olacaktır. Çocuğun bilgisayar kullanımı kontrol altına alınmalı, belirli bir zaman çerçevesinde kullanılması konusunda karşılıklı anlaşılmaya varılmalıdır. Bilgisayarın ortak kullanım alanında, herkesin kolayca erişebileceği bir odada bulunmasına özen gösterilmelidir. Gerekirse

bilgisayarın hangi saatlerde kullanılacağı, hangi tür oyun, eğlence ve sosyal ağ sitelerinin kullanılabileceği gibi konularda, karşılıklı yazılı bir sözleşme imzalanabilir.

- Çocuklara belirli, yapabilecekleri sorumluluklar vermek gerekir. Sorumluluklarını yerine getirdiklerinde takdir etmek ve ödüllendirmek işe yarayabilir. Örneğin, sofrayı kurduğu ve temizliğe yardım ettiği için bilgisayar kullanım zamanına 20 dakika daha eklenebilir.
- Çocukların ve gençlerin sosyal beceri kazanabilmeleri için, sanal değil, gerçek bir çevrede bir arada bulunabileceği ortamlar ve aktiviteler oluşturmak, spora yönlendirmek faydalı olacaktır. Gerekirse sosyal veya iletişim becerileri kazanabilecekleri eğitimlere, seminerlere katılımları desteklenmelidir.
- Sürdüğü arkadaş ilişkileri desteklenmeli, yeni arkadaşlıklar kurması konusunda çocuk motive edilmelidir.
- Anne- babalar çocuk üzerindeki denetimlerini arttırabilmek için çocukla daha çok nitelikli zaman geçirmeye özen göstermelidir. Birlikte oynayarak oyunun içeriklerini yönlendirebilirler. Örneğin, problem çözme, duygularını ve düşüncelerini ifade etme, empati kurabilmeye yönelik oyunlar geliştirebilirler. 3-5yaş arasındaki çocuklar ile gruplandırma, tanıma, el- göz koordinasyonunu geliştirmelerine yönelik oyunlar, 6-8 yaş grubu ile okuma, yazma, mantık yürütme, matematiğe yönelik aktiviteler, 9-12 yaş grubu ile de daha çok soyut düşünme, problem çözme gibi konulara yön verilebilir.
- Çocukların ve gençlerin her zaman anne-babalarını rol model aldıklarını hatta taklit ettiklerini unutmayın. Siz de bilgisayar ve internet kullanımınıza dikkat ederek, çocuklarınıza ve kendinize yardımcı olabilirsiniz.
- Yaptığınız hiçbir şeye çocuk cevap vermiyor, bağımlılığı artıyorsa, mutlaka bir uzmana başvurup, psikolojik destek isteyin.