

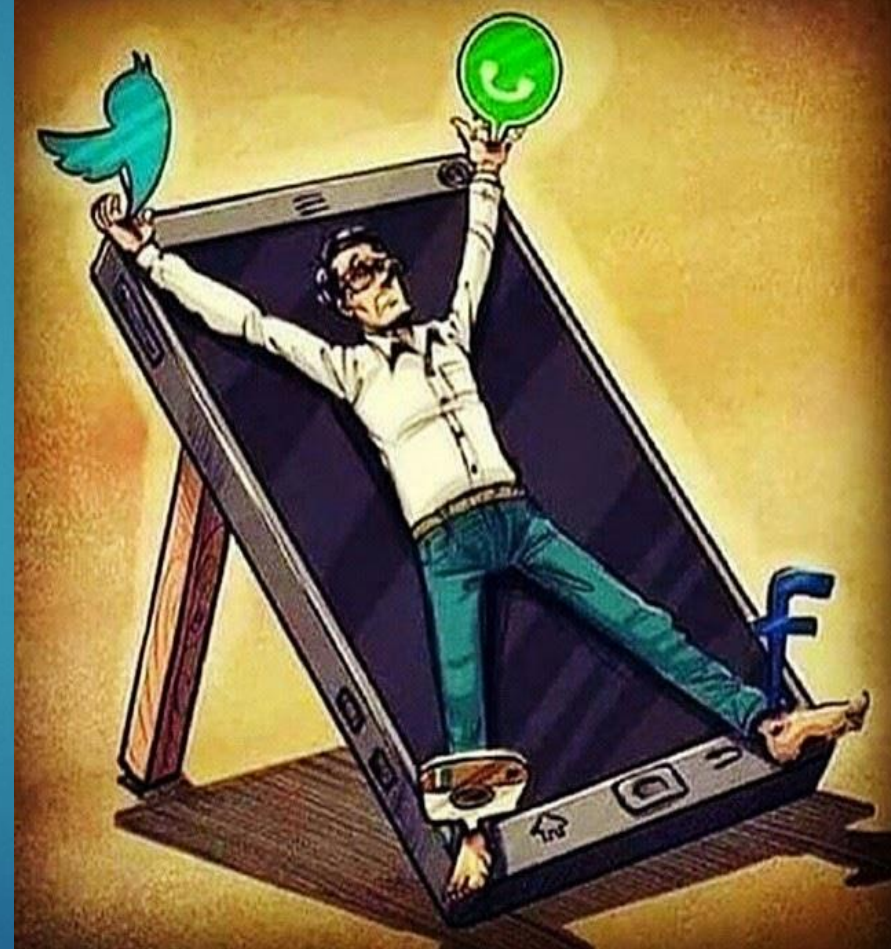
İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Klinik Psikolog Saime Serpil
ÖZGÜL



İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bilgiye çabuk erişme , doğru tüketim ve üretim için bilgisayar ve internet kullanımı insan yaşamının önemli birer parçası haline gelmiştir.



BAĞIMLILIK

KİMYASAL BAĞIMLILIK
EYLEMSEL

(DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK)

BAĞIMLILIK

Davranışsal bağımlılıklar da alkol- madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılığın zihinsel meşguliyet , duygudurum değişkenliği , tolerans , yoksunluk , kişilerarası çatışma ve tekrarlama (relaps) özelliklerini gösterirler. Bu altı ölçüte uyan davranış “ bağımlılık “ tanımlanmaktadır.

Genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi , internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi , yoksun kalındığında aşırı sinirlilik hali ve saldırganlık olması ve kişinin iş , sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir.



Yoksunluk :


Bir ilaca ya da bir maddeye karşı fizyolojik olarak ihtiyaç duyma hissidir. Maddenin kullanımı söz konusu olmadan kişi de kriz olabilir.

Tolerans :

Bağımlı olunan maddenin yetmediğinin düşünülerek maddenin miktarının arttırılmasıdır.

Relaps :

Kişinin geçmişte yaşadığı rahatsızlıktan tekrardan etkilenmesidir.

- 
- ▶ Young'a göre ; internet tıpkı kumar gibi bağımlılık yaratmaktadır ve internet bağımlıları çeşitli dürtü kontrol bozukluğu belirtileri göstermektedir. Ancak DSM IV ' te tanımlanan bağımlılık ölçütleri sadece kimyasal maddeler için belirlendiğinden ve davranışsal bağımlılıklar DSM IV' te dürtü kontrol bozuklukları olarak değerlendirildiğinden ; Young , herhangi bir madde kötüye kullanımını içermeyen internet bağımlılığına en yakın bozukluğun DSM IV'te dürtü kontrol bozuklukları başlığı altında yer alan patolojik kumar oynama olduğu kanaatine varılmıştır.

Young 1999 yılında internet bağımlılığını belirlemek için 8 kriter ortaya koymuştur. Bu ölçütlerinden 4 tanesinden fazlasına ‘‘evet’’ cevabını verenlerin internet bağımlısı olma riski taşıdığı düşünülmüştür.


- ▶ İnternette meşgul olma
- ▶ Daha fazla çevrimiçi zaman ihtiyacı
- ▶ Tekrarlanan , internet kullanımını azaltma denemeleri
- ▶ İnternet kullanımını azaltmaya çalışırken vazgeçme
- ▶ Zaman yönetimi konuları
- ▶ Çevresel endişe (aile , okul , iş arkadaşlar)
- ▶ Çevrimiçi harcanan zaman aldatmacası
- ▶ İnternet kullanımı yoluyla ruh hali değişimi

- ▶ DSM V te ise ; 2013
- ▶ Madde İle İlişkili Bozukluklar ve Bağımlılık Bozuklukları altında ;
- ▶ Madde ile ilişkili olmayan Bozukluklardan
- ▶ Kumar Oynama Bozukluğunun altındaki kriterlerle eş değer tanı görmektedir.



İnternette gün içerisinde geçirilen 2 / 3 saat risk taşımaktadır.



- 
- ▶ Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yolu , alkol – madde bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılan gözlemler sonucu , oluşturulan tanı ölçütlerinin daha çok madde bağımlılığına benzer özellikler gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda patolojik düzeyde internet kullanımı genel olarak ‘‘ teknolojik bağımlılıklar’’ başlığı altında ele alınmaktadır.

YAYGINLIĞI

- ▶ İnternet bağımlılarının %50 sinde başka bir psikiyatrik bozukluk bulunduğunu ortadadır.
- ▶ En sık rastlanan bozukluklar madde kullanımı (%38) , duygudurum bozukluğu (%33), anksiyete bozukluğu (%10) , psikotik bozukluk (%14) , depresyon veya distimidir (%25) . Bu kişilerin %38 ' nin en az bir başka bağımlılığının daha olduğu ve bunlar arasında en sık kompulsif alışverişin (%19) , kumar oynamanın (%10) , piromaninin (%10) bulunduğu belirtilmiştir.

YAYGINLIĞI

Borderline , narsistik ve antisosyal kişilik bozukluğu kriterlerini de karşıladıkları ve özellikle daha önceden çeşitli dürtü kontrol bozukluğu ya da madde bağımlılığı sorunu olanların interneti daha aşırı ve patolojik düzeyde kullanma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir.

NEDENLERİ

► *Biyolojik Nedenler*

- ✓ Başka psikiyatrik bir bozukluğa sahip olma
- ✓ Nörotransmitterin etkisi (Sinir hücreleri)
- ✓ Aile de bağımlılığa yatkınlık

► *Psikolojik Nedenler*

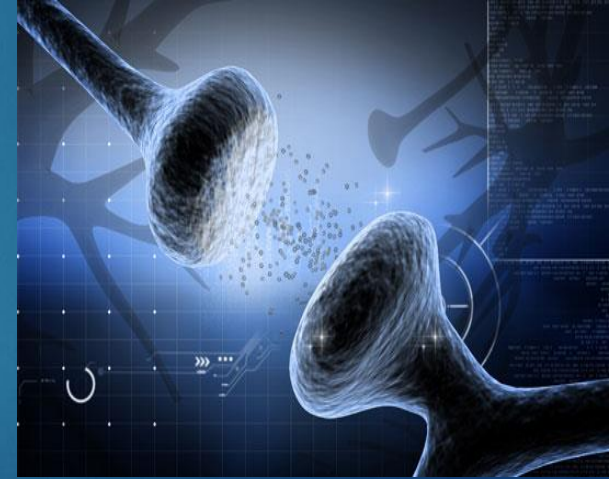
- ✓ Klasik ve Operant Koşullanma
- ✓ Kişilik Özellikleri

► *Sosyal Nedenler*

- ✓ Disfonksiyonel aile yapısı
- ✓ Akran eksikliği
- ✓ Modelleme

NÖROTRANSMİTTER ETKİSİ

► Bağımlılık bir hastalıktır ve her hastalığın fizyolojik tarafı olduğu gibi bağımlılığında vardır. Biyolojik temelli bakıldığında , birey bağımlılık gösterdiği maddeye veya eyleme bağımlı değildir asıl bağımlı olduğu şey beyinde salgılanan kimyasaldır. Bireyin sadece bağımlılığa eğilim gösterdiği madde veya eylem farklılaşır. İnsan beyni çevresinde olan ve maruz kaldığı her şeye karşı adapte olabilme yetisine sahiptir.



İNTERNETİN SOSYAL GELİŞİMİNDEKİ ROLÜ

- ▶ Sosyal ilişkilerde internet ; yüz yüze ilişkilerin sürdürüldüğü ve pekiştirildiği gerçek hayatın niteliğinde bir sanal ortam olarak değerlendirilebilir.
- ▶ Parasosyal ilişkiler en basit tamamlamayla medya ve İnternetteki sanal karakterlere karşı geliştirilen hayali arkadaşlık duyguları olarak tanımlanabilir. Tv dizisindeki bir karaktere karşı geliştirilebildiği gibi internet üzerinden ilişkiye geçilmiş bir kişiye karşı da geliştirilebilir. Tamamen İnternet üzerinden başlamakta ve devam etmektedir.



Kaygı  Psikolojik Rahatsızlık


Bu anlamda kişilerin internet ortamlarında **kendilerini açma düzeyleri** önem kazanmaktadır. Bu ergenlerin popülerliğini azaltıcı etki sağlamaktadır. **Önerilen** ; kendilerini açma davranışlarını yönlendirebilmek yerine karşılaşılabilecek olumsuz deneyimlerin paylaşımıdır.

PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

- ▶ Bireyin hayatında internetin psikolojik , sosyal , okul ve / veya iş zorlukları yaratacak şekilde kullanılmasıdır.
- ▶ Ertelemenin problemlili internet kullanımına neden olduğuna dair açıklamalar getirilmiştir.
Zamanlarının çoğunu oyalanmak için kullandıkları gözlenmiştir.

SAĞLIKLI İNTERNET KULLANIMI

- İnterneti bilişsel ya da davranışsal bir avuntu haline getirmeden makul bir zaman harcayarak belirli bir amaç doğrultusunda kullanımudur. Saplantılı bir şekilde interneti düşünmek , düşkünlük , isteği kontrol etmede ve dürtü kontrol etmede azalma , internet kullanımının önüne geçememek ve yoksunluk gibi semptomlar sağlıksız internet kullanımının karakteristik özellikleridir.

- 
- ▶ Çevrimiçi aktiveyle ulaşılan ihtiyaçların türü ve sayısı
 - ▶ Karşılanmamış ihtiyaçlar sonucu oluşan yoksunluk hissinin şiddeti
 - ▶ Online aktivitenin türü
 - ▶ İnternetin kişinin günlük yařamdaki iřleyiřine etkisi
 - ▶ Kiřisel sıkıntılar
 - ▶ İhtiyaçların farkında olma
 - ▶ Deneyim ve katılım evresi
 - ▶ Gerçeklik ve sanal gerçeklik arasındaki denge ve bütünleřme

ÖNLEME BİÇİMLERİ

- ▶ Önleme , toplumun ve bireylerin sağlıklı yaşamaları için yapılan bir çalışmadır.
- 1. Arzı azaltmak ; Güvenli olmayan site , oyun , film elde edilebilirliğini durdurulması
- 2. Talebi azaltmak ; İnternet ve diğer teknolojik araçların gereğinden fazla kullanımını azaltmak

İnternet Bağımlılığında Kendi Kendine Yardım

- ▶ Sorununun farkına varması gerekir .
- ▶ Sebeplerini değerlendirmesi gerekir.

(Stres ve kaygılı ise ; bu duygulardan uzaklaşmak için kullanabilir)

- ▶ İnternet kullanmadığım zamanlar_____ hissediyorum.
- ▶ Gerçek yaşama da vakit ayırmalıdır.
- ▶ İnterneti bir araç olarak görmelidir.

WEB KAYNAKLARI

- ▶ www.bakirkoyruhsinir.gov.tr/tr/tani-ve-tedavi-birimleri/ayaktan-tedavi-birimleri/internet-bagimlilik-poliklinigi_43.html
- ▶ BATEM Bağımlılık tanı ve tedavi merkezi
www.batem34.com/internet.asp
- ▶ Prof. Dr . Kültegin Ögel tarafından
İnternet Bağımlılığı
<http://www.internetbagimlilik.info/>

DEĞERLENDİRME

- ▶ İnternet Bağımlılığı Testi
- ▶ İnternet Bağımlılığı Ölçeği
- ▶ Problemlü İnternet Kullanım Ölçeği – Ergen
- ▶ İnternet Kullanımına Yönelik Tutum Ölçeği

Beni dinlediğiniz ve katılım sağladığınız için teşekkür ederim.

Klinik Psikolog

Saime Serpil ÖZGÜL

Yeni
içeriklerle
Görüşmek
Üzere



İlginize
Teşekkürler

