



İSTANBUL KENT  
ÜNİVERSİTESİ

# İNTERNET BAĞIMLILIĞI

## İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Günümüzde bilgisayar, telefon gibi dijital cihazların kullanımı son derece artmakta. Bu cihazların internet ile birlikte kullanılması ise kaçınılmaz bir hâl almaya başladı. Bir çok kişi sosyal medya hesaplarından “online” olabilmek için zamanlarının çoğunu internet başında geçirmeye başladı ve hatta çoğu internet bağımlısı olduğunun farkında olmadan hayatını sürdürmeye devam ediyor.

İnternet kullanımının bağımlılığa geçiş yapıp yapmadığını anlamak için, aşağıda belirtilen ipuçlarına dikkat edilmelidir.

### • SOSYAL MEDYADA SAATLER HARCAMAK



### • YOKSUNLUK

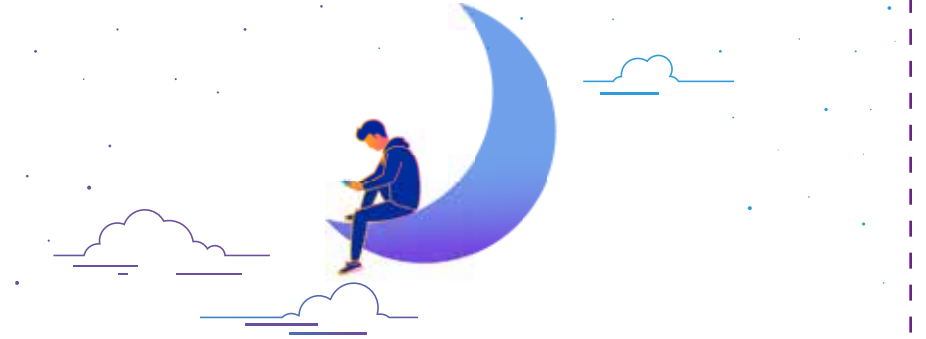
İnternet erişiminin olmadığı bir ortamda kişide yoğun bir şekilde merak ve erişim isteğinin hakim olmasından dolayı gergin ve boşlukta hissetmek.



### • UYKU BOZUKLUKLARI

Gece geç saatlere kadar akıllı cihazların başında vakit geçirerek kişinin uykusundan ödün vermesi.

• Araştırmalar gösteriyor ki, uzun süre bilgisayar, oyun konsollarında zaman geçirmek uyku kimyasını değiştirmektedir.



### • YEME DÜZENİNDE BOZUKLUK (KİLO ARTIŞI), AKADEMİK BAŞARIDA DÜŞÜŞ, ZAMAN YÖNETİMİNDE BAŞARISIZLIK

İnternette gezinmek veya dijital oyun oynamak için yemek öğünlerini atlamak, ders çalışmak gibi sorumluluklarını ertelemek.



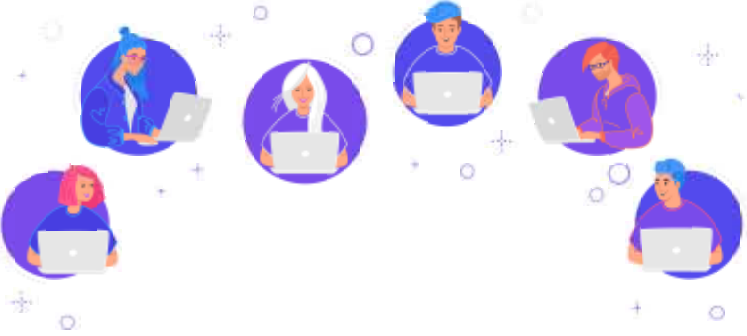
## • DUYGUSAL SORUNLAR

Depresyon, anksiyete, paronoid düşünce vb.

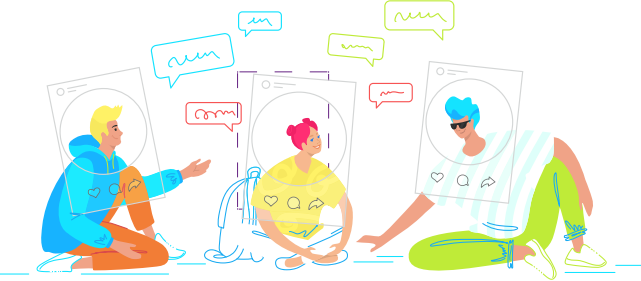


## • UZUN SÜRE BİLGİSAYAR KULLANMaktan DOLAYI FİZİKSEL SORUNLAR YAŞAMAK

Bel ağrısı, boyun ve baş ağrıları.



## • İNTERNET KULLANIMI İÇİN ÇEŞİTLİ YALANLAR ÜRETME.



## İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SEBEP OLDUĞU PROBLEMLER

Her geçen gün daha çok kişinin hayatına giren internet sunduğu imkânlarla günümüzün vazgeçilmez iletişim araçlarında önemli bir yer edinmiştir.

Oyun platformları ve sosyal medya gibi “sanal dünya” olarak adlandırabileceğimiz bir gerçek var ki bu da bireyleri özellikle de çocukları gerçek dünyadan koparabilmektedir. Dolayısıyla, en önemli problemlerin başında kişinin kendi dünyasına çekilmesiyle oluşan **içe kapanıklık** gelmektedir.

İçe kapanıklık problemine ek olarak internet bağımlılarında sıklıkla görülen problemler aşağıda belirtilmiştir.

## • DİKKAT DAĞINIKLIĞI, KONSANTRASYON PROBLEMİ



## • ALKOL MADDE KULLANIMI



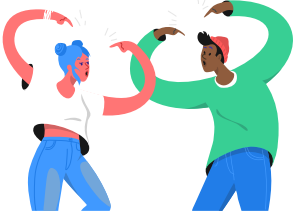
## • SAĞLIK PROBLEMLERİ

Sürekli ekran başında sürekli sabit durmaktan kaynaklı göz problemleri, baş ve boyun ağrılarının yanı sıra hareket azlığı nedeniyle obozite de karşılaşılan internet bağımlılığı sonuçları arasında yerini almaktadır.



## • ŞİDDET EĞİLİMİ, ÖFKE PROBLEMLERİ

Yetişkinlere yönelik yapılan bir araştırma da teknoloji bağımlılığı ve argo konuşma ve tehdit içerikli söylemler, gerçek hayatta diğer kişilere yönelik şiddet eğilimli davranışlar sergileme arasında doğru orantılı bir ilişki saptanmıştır.



## • ERTELEME HASTALIĞI

İnternette "online" olmanın ve yine aynı şekilde online oyunlar oynamanın sosyal yaşamda artılar kazandırdığı düşünülen günümüzde, kişilerin, yerine getirilmesi gereken sorumluluklarını "oyundan sonra bakarım, instagram hikayeleri izledikten sonra hallederim..." gibi cümleler sarf ederek işlerini ileri bir zamana ertelendikleri görülmektedir. Bu da beraberinde başarısızlığı ve özgüven eksikliğini de beraberinde getirmektedir.



## İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE NASIL BAŞA ÇIKABİLİRİZ?

Öncelikle, kişinin internet bağımlısı olduğunu **fark etmesi** ve sonrasında bunu **kabul etmesi** gerekir. Bağımlılar çoğunlukla bağımlı olduklarını inkâr ederler. Siz inkâr yerine kabul ederek işe başlayabilirsiniz.

Eğerki internet bağımlısı olduğunuzu düşünüyorsanız **yavaş yavaş internette geçirdiğiniz süreyi kısıtlayın**. Unutmayın ki, birkaç saat internete girmediğinizde çok önemli bir olayı kaçırmayacaksınız, siz ne zaman bakarsanız onlar orada duruyor olacak. Bunu kendinize hatırlatın.

**Rutininizi değiştirin, online olmadan da zevk alarak yapacağınız aktiviteler geliştirin.**

Kendi kendinize çözüme ulaşamayabilirsiniz bu çok normal. Eğerki gündelik yaşamınızı internetin çok etkilediğini düşünüyor ve kendinizi internete girmekten alıkoyamıyorsanız bir **uzmandan yardım alabilirsiniz**. Bağımlılıkların altında genellikle psikolojik etmenler yer almaktadır. Terapide, terapistiniz ile beraber bu bağımlılığa yol açan sebepleri bulabilir, ve birlikte bu yolculuğu tamamlayabilirsiniz.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE

REHBERLİK BİRİM UZMANI

**UZMAN KLİNİK PSİKOLOG**

**BİRGÜL SENA MAYDA**