

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.

Bağımlılığın bazı belirtileri;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan zamanın artırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
- Belli bir madde veya davranış ile ilgili kontrolü kaybetmek,
- Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek,
Ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.
- İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler. Bu adımların takip edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi için çok önemlidir.

Ne zararı var?

Teknolojinin insana faydaları sayısız. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi gibi zararları görülmüştür. Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını gösteriyor.

Teknoloji Bağımlılığı ve Diğer Psikolojik Hastalıklar

İnternet bağımlılığı başka psikolojik rahatsızlıklarla birlikte de görülebilir. İnternet bağımlılarının yarısında başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. Bunlar arasında madde kullanımı (% 38), duygu durum bozukluğu (% 33), depresyon veya distimik bozukluk (% 25),

psikotik bozukluk (% 14), anksiyete bozukluğu (% 10) sayılabilir. Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon veya ailede bağımlılığa yatkınlığın varlığında riskli internet kullanımı görülebilmektedir.

teknolojiye bağımlı yaşamamak için

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

İlk Adım (Deneysel Kullanım): Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

İkinci Adım (Sosyal Kullanım): Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecraı düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.

Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım): Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler boş zamanlarında can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak amacıyla genellikle teknoloji kullanımını tercih eder. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılır, herhangi bir probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur.

Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım): Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz. Kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir. Kişinin artık teknolojiyi kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur.

Süreç Nasıl İlerler?

- **Tolerans gelişir.** Her geçen gün kullanım artar. Öyle ki, kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.
- **Yoksunluk sendromu yaşanır.** Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir.
- **Kontrol çabaları başarısız olur.** Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.
- **Çok vakit harcanır.** Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.
- **Kontrol kalkar.** Bağımlı söz konusu teknolojik üründen planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.
- **Beden zarar görür.** Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.
- **Çatışma yaşanır.** Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.
- **Yalanlar söylenir.** Bağımlı bağımlısı olduğu araç ile ne kadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur.

Teknoloji Bağımlılığı Nelerden Kaynaklanabilir?

- Kontrolsüz kullanıma dair bilgi eksikliğinden,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten ve/veya önemsememekten,
- Meraktan,
- Bağımlı arkadaş çevresinden,
- Can sıkıntısından,
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarına uymaktan,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten dolayı teknolojiye yönelmekten,
- Dürtülerini kontrol edememekten,
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- Beğenilmeme korkusundan,
- Karamsarlıktan,
- Hedefsizlikten,
- Özgüven eksikliğinden,
- Hayatı sevmemekten,
- Sosyalleşememekten,
- Kendini tanımamaktan ve hayatta neler yapabileceklerini bilmemekten,
- Gerçek hayatta elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan kaynaklanabilir.

Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Ne Yapmalı?

Teknoloji bağımlısı olan ya da bundan şüphe duyan birey, kullanımda kontrolü eline alacak bazı uygulamalar gerçekleştirmelidir.

Kullanımın yerini ve zamanını değiştirmek: Günlük olarak teknolojinin kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

Dış durdurucular: Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir.

Hatırlatıcı kartlar: Bağımlı kullanımın kaybettirdiklerini veya bağımlı kullanım olmasa kazanılabilecekleri anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.

Bağımlı olunan cihazı ailece kullanmak: Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.

Spor yapmak: Düzenli spor bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

Yardım istemek: Bağımlının yakınlarından sorunu saklamayıp yardım istemesi hem desteğin devamlılığı hem de tedavi sürecini devam ettirebilme adına önemlidir.

Sosyal beceriler: Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olabilir. Yeni sosyal becerilerin kazanılması bağımlılığın tedavisinde faydalı olabilir.

öncelikle kendin için
teknolojiyi
ölçülü kullan



www.tbm.org.tr

f /tbmYesilay

@tbmYesilay

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sarayburnu Eminönü / İSTANBUL
www.yesilay.org.tr