

BAĞIMLILIK NEDİR?

Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak, Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek, Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek, Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir. 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 belirtileri;

1. Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,
2. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,
3. Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
4. Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler

İlk Adım (Deneyisel Kullanım): Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır.

İkinci Adım (Sosyal Kullanım): Bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir. Kişi bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecrayı düzenli kullanır.

Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım): Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Gerçek dünyadan sıyrılan kişi, can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak için genellikle teknoloji kullanımı tercih eder. İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım): Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz ve kişinin teknoloji kullanımı için artık bir sebebe ihtiyacı yoktur. Kullanımın kendisi bir sorundur.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. 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 dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kriterleri taşıdıklarını gösteriyor.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlılıktan korunmak adına, bilgisayar başında geçirdiğin zamanı azaltmaya ve yeni sosyal beceriler edinmeye çalışmalısın.

Hayat ıskalanır. Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Beden zarar görür. Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcılık, zihinsel gelişim ve dil becerilerinde gerilemelere, bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

Kontrol kalkar. Bağımlı söz konusu teknolojik ürünle planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Yalanlar söylenir. Kişi, bağımlısı olduğu nesne ile ne kadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur.

Çok vakit harcanır. Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

Çatışma yaşanır. Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Kullanım yerini ve zamanını değiştir. Teknolojinin sık kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

Dış durdurucuları kullan. Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.

Hatırlatıcı kartlar hazırla. Bağımlı kullanımın kaybettirdiklerini veya bağımlı kullanım olmazsa kazanılabilecekleri anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.

Teknolojik cihazları ailecek kullanmaya çalışın. Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.

Spor yap. Düzenli spor yapmak, bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır. YARDIM İSTE Bağımlının sorunu saklamayıp yardım istemesi, hem desteğin hem de tedavi sürecinin devam etmesi adına önemlidir.

KAYNAK: tbm.org.tr