

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Günümüzde teknolojinin yaygınlaşması ile yeni bağımlılıklar görülmektedir. İnternet bağımlılığı da bunlardan biridir. Her yaşta ve cinsiyette görünen bir rahatsızlık olmasına rağmen diğer bağımlılıklara göre daha erken yaşlarda başlamaktadır. Kişinin okul, iş ya da aile yaşamını bozacak kadar uzun süre internet başında zaman geçirmesi ve zarar gördüğünün farkında olmasına karşın bu davranıştan vazgeçememesi internet bağımlılığı olarak adlandırılır.

Teknolojik gelişmeler hayatı kolaylaştırdığı kadar beklenmedik güçlükleri de beraberinde getirmektedir. İnternet bağımlılığı için sohbet etmek, oyun oynamak, alışveriş yapmak, dizi film izlemek en faydalanılan tarafları ayrıca en çok bağımlılık yapan taraflarıdır. Bağımlılığın her birey için bir anlamı vardır. İnternet bağımlılığı çocuğun ya da ergenin hayatında neyin boşluğunu dolduruyor? Hayatındaki anlamı ne? Onu hangi tehlikeden koruyor? İnternet bağımlılığı bu bağlamda değerlendirilmelidir. Örneğin anne ve babası çalışan bir çocuk eve geldiğinde yalnız kalıyorsa ve bu yalnızlık onun için katlanılması zor bir durum ise çocuk kendini mutsuz hisseder. İlk başta keyif veren internet zamanla bağımlılık haline dönüşebilir. Ya da ders konusunda kendine güvenmeyen çocuk ders çalışmamak için internet kullanmaya başlar, ders çalışmamak için etkili bir bağımlılık geliştirmiş olur, interneti kullanmadığında ise öfke çıkar.

Ergenlik döneminde durum şöyle gözlenebilir, ailesinin kendisini anlamadığını düşünen ergen sohbet programlarında kendini değerli hissedebilir, yaşadığı başarısızlık duygularını ve çatışmalarını oynadığı oyunlardan telafi edebilir, sanal ortamlarda kendini daha kolay ifade edebilir. İnternet bağımlılığında eşlik eden başka psikiyatrik bozukluklar olabilir. Sosyal fobi ya da depresyon internet bağımlılığı olan kişilerde görülen bozukluklar arasındadır. Bu durumlarda eşlik eden rahatsızlıklar internet bağımlılığının sebebi ya da sonucu da olabilmektedir. Kişinin erken yaşlarda internet başında uzun süre zaman geçirmesinin dikkat eksikliği gelişmesinde etken olduğu görülmektedir.

Belirtileri:

- İnternet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet
- Doyum sağlamak için internet başında geçirilen sürenin giderek artması
- İnternet kullanımını kontrol altına almak için başarısız çabalar
- İnternete ulaşamadığında yorgun, depresif veya yetersiz hissetmek
- İnternet başında planladığından çok fazla zaman geçirmek
- Önemli bir ilişkiyi, mesleki, eğitimsel veya kariyeri ilgilendiren



durumu riske atacak derecede internete zaman ayırmak

- İnternet kullanımı hakkında çevresine veya terapistine yalan söylemek
- Gündelik sorunlardan veya istenmeyen duygu durumdan kaçmak için internette zaman geçirmek

Çözüm için neler yapılabilir?

Tedavide esas amaç bir yandan kişinin internet kullanım sebeplerini ortaya çıkararak bu sebepler üzerinde çalışmak, bir yandan da kişinin hayatını programlamak ve internet başında geçireceği zamanı azaltmak için dışsal kontroller geliştirmektir.

• Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da ailenin ve kişinin bilgilendirilmesi ve uyarılması bağımlılığın önlenmesinde önemlidir. Bu sebeple tüm ailenin tedaviye katılımı gerekmektedir. Anne ve babanın ortak hareket etmesi ve kararlı olması çok önemlidir.

• Aile bilgisayarı ortak kullanılan bir odada bulundurabilir. Bu sayede aile çocuğun internet kullanım süresini, kullanım şeklini daha kolay denetleyebilir. Bir yandan ailesinin yaptıkları dikkatini çekerken, kendini denetleyebilmesi için bir fırsat olabilir.

• Anne baba internet kullanımının verdiği zararı gerekçe göstererek, evde bulunan bilgisayarı bir süreliğine kaldırabilir. Bu süre sonra çocuğa koşullu olarak yeniden internet kullanma şansı verilebilir.

• Aşırı internet kullanımı hangi çocuğun ya da ergenin hayatında hangi boşluğu dolduruyor tespit edilmeli ve bu konuda ihtiyaç duyulan destek sağlanmalıdır. Çocuk ya da ergen duygularını ifade edemiyorsa, kendini ifade edebileceği ortamlar oluşturulmalı, eleştirilmeden dinlenmelidir.

• Arkadaşı olmadığından ya da sosyal aktivite şansı olmadığından internet kullanımı ortaya çıkmış ise şartlar değiştirilmelidir. Kendi istediği bir aktiviteye kaydı yapılmalı ve desteklenmelidir. (spor, satranç ,resim,dans vb.)

• Anne ve babaya tepki olarak geliştirilen bir bağımlılık ise aile ilişkileri aile toplantılarında konuşulmalı, olumsuz yaşantıların konuşulmasına fırsat verilmelidir.

• Sert ve katı kurallar ile yaklaşılmamalı, inat meselesine dönüştürülmemelidir.

• Aile içinde huzur sağlanmalı, bağımlılığa itici bir sebep ortadan kalkmalıdır.

• İnternet kullanım süresi sınırlamaları yapılırken çocuk ya da ergen de söz sahibi olmalı, çünkü kendi verdikleri kararların sorumlulukları onlara ait olacaktır.



Kaynak:

<http://www.cocukvegenc.com>

