

## İNTERNET VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

İnternet ve teknoloji modern hayatın kolaylaştırıcıları olmakla birlikte zaman içinde tahmin edildiğinden çok daha hızla artan kullanımları "**internet ve teknoloji bağımlılığı**" tanımına ihtiyaç duyulmasına neden olmuştur. Online oyunlar ve sosyal medyada harcanan uzun saatler, internetsiz ortamlarda zaman geçirememek, kontrolsüz internet alışverişleri, internet ve teknoloji bağımlılığının hayatımızı nasıl etkilediğinin bazı göstergelerindedir.

Bu bağımlılık tüm bağımlılıklarda olduğu gibi bağımlının, aile ve sosyal ilişkilerine, mesleki ya da akademik başarısına zarar verir. Bunun sonucu olarak ekonomik ve sosyal kayıplar yaşanır. Bu zorluklar, bağımlılığa bir takım başka psikiyatrik hastalıkların da eşlik etmesini kolaylaştırır. Hatta eğer bireyin bağımlılığa yatkınlığı varsa aynı anda birden fazla bağımlılık görülmesi de olasıdır. Örneğin; internet bağımlılığı ile aynı anda yeme ya da sigara bağımlılığının görülmesi gibi.

### İnternet Bağımlısı Kimdir?

Aşağıdaki durumlardan 5 veya daha fazlasını 12 ayı aşan bir süredir yaşıyorsanız bir internet bağımlılığından söz etmek mümkündür.

- ✓ İnternet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet,
- ✓ Doyum sağlamak için internet başında geçirilen sürenin giderek artması,
- ✓ İnternet kullanımını kontrol altına almak için tekrarlayan başarısız çabalar
- ✓ İnternete ulaşamadığında veya internet kullanımını durdurduğunda yorgun, depresif veya gergin hissetmek,
- ✓ İnternet başında planladığından daha fazla zaman geçirmek,
- ✓ Önemli bir ilişkiyi, mesleki, eğitimsel veya kariyeri ilgilendiren durumu riske atacak derecede internete zaman ayırmak,
- ✓ İnternet kullanımı hakkında aile üyelerine, çevresine veya terapistine yalan söylemek,
- ✓ Gündelik problemlerden veya istenmeyen duygu durumdan kaçmak için internette zaman geçirmek.

### Teknoloji Bağımlılığı Tedavisi İçin Hangi Hayat Tarzı Değişikliklerini Yapmalıyım?

Teknoloji bağımlılığı olan veya teknoloji bağımlılığı olduğundan şüphe duyan kişiler bu durumdan kurtulmak için bazı hayat tarzı değişiklikleri yapabilir. Bunlar arasında:

**Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak:** Teknoloji kullanılan zamanları yeniden organize ederek tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Hafta içi düzenli olarak internet oyunu oynayan bir öğrencinin oyun saatlerini hafta sonuna kaydırması, uyanır uyanmaz internete giren birinin kahvaltısını yapana kadar beklemesini istemek bu öneriler arasında yer alabilir.

**Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek:** İnternet kullanım miktarına makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Öncelikli olarak eski kullanım yarıya düşürülüp bunu da haftanın günlerine uygun bir şekilde paylaşımak başlangıç için yoksunluktan korunmada etkili bir yöntem olabilir.

**Dış durdurucular kullanmak:** Zaman düzenlemesiyle beraber hedeflenen internet kullanımının bitişini hatırlatan alarm gibi bir uyarıcı veya yapılması zorunlu bir iş dış durdurucu olarak kullanılabilir.

**Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak:** Teknoloji en çok kullanılma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Mesela kişi interneti ağırlıklı olarak oyun oynamak için kullanıyorsa oyun sitelerine girmesi kısıtlanırken haber sitelerinde gezinmesine izin verilebilir.

**Hatırlatıcı kartlar kullanmak:** Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettirdiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanacağını ifade eden bazı kartlar hazırlanması ve bunu cebinde taşıyarak zorlandığı zaman onları okuması istenebilir.

**Kişisel defter oluşturmak:** Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri tekerteker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.

**Aile terapisine başvurmak:** Aileyi internet kullanımı konusunda eğitme, kişinin ailesi tarafından suçlanmasını azaltma ve aile desteğini artırmak tedavi için yararlı olabilecek yöntemler arasındadır.

**Hedefler koymak:** Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.

**Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece toplu kullanmak:** Evde birden fazla sayıda olan televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihazları azaltıp tek bir cihazı, ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da uygulanabilecek yöntemlerden biridir.

**Spor yapmak:** Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı boşaltabilmek anlamında yapılabilecek en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

**Yardım istemek:** Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir.

**Düşünceleri kontrol etmek:** Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmeside üzerinde durulması gereken bir yöntemdir.

**Yeni sosyal becerilerin kazanılması:** Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu noktada yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilecek bir uygulamadır.