



**PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**



**SAYFA YÜKLENİYOR:
İNTERNETE BAĞIMLI MIYIM?**

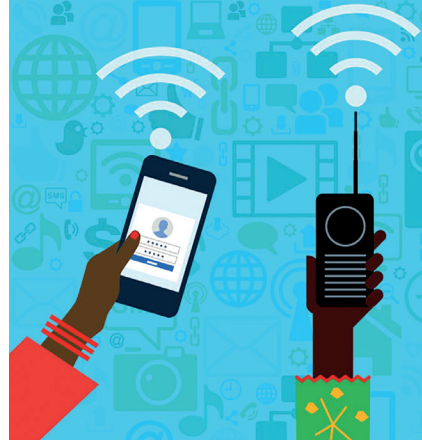
İnternet artık hayatın vazgeçilmez bir parçası. Herkesin gününün büyük bir bölümünü internette iş yaparak, ödev yazarak, whatsapp'ta yazışarak, instagramda ve youtube'ta gezinerek geçiyor. Özellikle akıllı telefonların kullanımının artması ile birlikte her an "online" olabilmek gündelik hayat akışının doğal bir parçası haline geldi. Ancak, bazen bu durum kontrol dışı bir bağımlılığa da dönüşebilir. İnternet kullanımının bağımlılığa dönüşüp dönüşmediğini anlamak için, tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi, aşağıdaki sinyallere dikkat etmek gerekir.

- Tolerans (aynı tadı alabilmek için gitgide daha uzun süre internette kalma)
- Yoksunluk (İnternete giremediğinde yoğun girme isteği, merak, sinirlilik, huzursuzluk, vb.)
- Duygusal sorunlar (depresyon, kaygı bozukluğu, vb.)
- Gündelik hayatta bozulmalar (sosyal ilişkilerin azalması ya da kesilmesi gibi)

İnternet bağımlılığının bir psikiyatrik tanı olarak değerlendirilmesi süreci henüz araştırma aşamasında olsa da uzmanların üzerinde anlaştığı nokta, bu ruh halinin kişinin akademik/ mesleki ve sosyal hayatına ciddi düzeyde zarar verebileceği ve dolayısıyla bu konuda bir şeyler yapılması gerektiğidir.

Birçok insan interneti iş ve okul yaşamının normal bir parçası olarak kullandığından, aşırılığı normalden ayırırken bilgisayar, tablet ya da telefon ile gerçekleştirilen süreyi kriter almak imkansızdır. Burada ayırıcı nokta yaşanan "online" olma arzusunun karşı konulamaz hissedilmesi; koşullar gereği "online" olunamadığında ise bu düşüncüyü akıldan atamama, ruhsal ve fiziksel huzursuzluk gibi şikâyetlerin yaşanmasıdır. Normal kullanımda internet gündelik yaşamın önüne geçmez; eşlik eder ve yukarıda tanımlanan hisler yaşanmaz.

Üniversite öğrencileri interneti en yoğun kullanan kişiler olarak, internet bağımlılığında en yüksek riski taşıyor. İnternet ortamı en kolay ulaşılır ve en zor kontrol edilir alandır. İnternet insanlara olmak istediği kişi olabilmeleri için bir fırsat sağlıyor gibi görünse de hayatın odağına yerleştirildiğinde, hem gerçek kişilik ile idealize edilen kişilik arasındaki hem de kişi ile gerçek sosyal ortam arasındaki boşluğu büyütme tehlikesi vardır. Bu tür eğilimleri okula gidemeyen hale gelmeden, ilişkiler çok fazla zedelenmeden, fiziksel sorunlar yaşamaya başlamadan fark etmek ve nedenlerini anlamaya çalışmak atılacak en önemli adımdır.



İNTERNET BAĞIMLILIĞI TÜRLERİ

- Online ilişki/Online sosyalleşme (instagram, twitter, tanışma siteleri, vb.) bağımlılığı
- Online kompülsiyonlar (kumar siteleri, alışveriş siteleri)
- Online seks (seks chatleri, porno siteler, vb.) bağımlılığı
- Bilgi yükselmesi (durdurulamayan sörf yapma ya da veri tabanı arama)
- Online oyun bağımlılığı

İnternet herkese, ilgi alanlarına dair sınırsız bilgi edinme ve paylaşım imkânı sunar. Yukarıda belirtilen alanlarda da internet kullanımı gerekli ve keyifli olabileceken, temel ihtiyaçların ve dış dünyanın önüne geçtiğine sorun/bağımlılık olarak tanımlanır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

• Bir probleminiz varsa bunu kabul edin. Bağımlıların çoğu problemlerini inkâr ederler. Bir alkoliğin bağımlı olmadığına ve istediğinde bırakabileceğine ısrar edişini düşünün ve kendinizi tartın.

• Rutininizi değiştirin. Örneğin eve girdiğinizde ilk yaptığınız şey bilgisayarı açmaksa, haftanın bir günü ile başlayıp bu alışkanlığı kırmaya çalışın; bilgisayarı açmadan önce yarım saat başka bir şey yapın.

• Gündelik yaşamınızı zenginleştirin. Kulüplere ve diğer kampüs aktivitelerine katılın. Spor yapın. "Offline" olarak keyif alabileceğiniz aktivitelere her gün mutlaka vakit ayırın.

• Arkadaşlarınızla sohbet ediyorken ya da başka bir işle meşgulken telefonunuzu konuşmak dışında elinizde tutmamayı alışkanlık haline getirin. Bazen sıkılsanız bile, bu sıkıntıyı telefonda oyun oynamak ya da instagram hikayelerine bakmak dışındaki yollarla gidermeye çalışın.

• Kendinize birkaç saat internete girmedeğinizde çok önemli bir şey kaçırmayacağınızı, ancak internette çok zaman geçirdiğinizde dış dünyayı kaçırabileceğinizi hatırlatın. İnternetteki her şey siz ne zaman baksanız orada duruyor olacak, ancak yaşam akıp gidecek.

• İnternetin hayatınızda niye bu kadar önemli hale geldiğini düşünün. Yaptıklarınızın ne kadar gerekli ne kadar eğlenceli ne kadar olmasa da olur şeyler? İnternette yaptıklarınız üzüntü, boşluk ve güvensizlikle baş etmenin bir yolu mu, yalnızlıktan mı koruyor, evdeki sorunlardan sıyrılmanızı mı sağlıyor? Bu soruları yanıtladıktan sonra internetin sizin için bir baş etme yöntemi

haline geldiğini düşünüyorsanız, alternatif baş etme yöntemlerini değerlendirin.

• Fiziksel şikâyetleriniz ve gündelik yaşamınızdaki bozulmalar artıyorsa ya da kendi kendinize bir çözüm yolu bulmakta zorlanıyorsanız, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

DURUMSAL BAĞIMLILIKLAR

Aslında internet sizin için o kadar da önemli değilken, âşık olduğunuzda, sevgilinizden ayrıldığınızda ya da sosyal ortamlarda bir reddedilmek/kırgınlık yaşadığınızda kendinizi bilgisayarın başından kalkamaz ya da telefonu sürekli kontrol eder halde bulabilirsiniz. Âşık olduğunuz kişinin tüm instagram resimlerini ezberleyebilir, eski sevgilinizin her hikayesinin ya da tweetinin size yönelik bir mesaj olduğunu düşünebilir, arkadaşlarınızın birine yazdığı yorumlardan başınızı kaldıramayabilirsiniz. Bu tür durumlar da yaşadığınız duygu yoğunluğundan kaçınmanın bir aracı olabilir ve asıl ihtiyacınız karşılanmadığı için sanal bir tatmin ile durumu geçiştiriyor olabilirsiniz. Olumsuz da olsa bu yaşantılarla yüzleşmek uzun vadede daha iyi hissetmenizi ve sağlıklı davranmanızı sağlayacaktır.





PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem