



Günümüzde teknolojinin yaygınlaşması ile yeni bağımlılıklar görülmekte olup, internet bağımlılığı da bunlardan biridir. Her yaşta ve cinsiyette görünen bir rahatsızlık olmasına rağmen diğer bağımlılıklara göre erken yaşlarda başlamaktadır. Özellikle ergenlik dönemi riskin en yüksek olduğu dönem olarak görülmektedir. Cinsiyetler arası farka bakıldığında ise internet bağımlılığının erkeklerde kızlara göre 2-3 kat fazla olduğu görülmektedir. Ayrıca erkekler ve kızlar arasında internette geçirilen zamanın içeriği açısından da bazı farklar vardır. Kızların daha çok okuyarak ya da sohbet uygulamalarında, sosyal medya hesaplarında zaman

geçirirken, erkeklerin spor ve şiddet oyunlarını tercih ettiği görülmektedir. İnternet bağımlılığının toplumda görülme olasılığı %1.8'dir; bu rakam bize iinternet bağımlılığının toplumda sık görülen ve tedavisi gerekli bir rahatsızlık olduğunu söylemektedir. İnternet bağımlılığında eşlik eden başka psikiyatrik bozukluklar olabilir. Sosyal fobi ya da depresyon internet bağımlılığı olan kişilerde sıklıkla görülebilen bozukluklar arasındadır. Bu durumlarda eşlik eden rahatsızlıklar internet bağımlılığının sebebi veya sonucu da olabilmektedir. Kişinin erken yaşlarda internet başında uzun süre zaman geçirmesinin dikkat eksikliği gelişmesinde etken olduğu görülmektedir. Hiperaktivitenin varlığı ise internet bağımlılığının gelişmesinde risk faktörü olarak görülmektedir.

### **İnternet bağımlılığı adı altında pek çok bağımlılık türünden bahsetmek mümkündür.**

Örneğin; akıllı telefon, bilgisayar, tablet, playstation vb. cihazlar doğru ve yeterli kullanıldığında faydalı araçlardır ve bu yüzden kullanımın dozunun aşip bağımlılığa dönüştüğünü saptayabilmek güçtür. Bu sebeple, yardım alınan danışman normal ve patolojik internet kullanımını ayıracak karakteristik farklar konusunda bilgili olmalıdır. Patolojik (hastalıklı) internet kullanımı da bir tür dürtü kontrol bozukluğu olarak düşünülmektedir.

Patolojik internet kullanımı ile ilgili kriterlerleri şu şekilde sıralayabiliriz:

1. **İnternet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet**
2. **Doyum sağlamak için internet başında geçirilen sürenin giderek artması**
3. **İnternet kullanımını kontrol altına almak için başarısız çabalar**
4. **İnternete ulaşamadığında yorgun, depresif veya engellenmiş-öfkeli hissetmek**
5. **İnternet başında planladığından çok fazla zaman geçirmek**
6. **Önemli bir ilişkiyi, mesleki, eğitimsel veya kariyeri ilgilendiren durumu riske atacak derecede internete zaman ayırmak.**
7. **İnternet kullanımı hakkında çevresine veya danışmanına yalan söylemek**
8. **Gündelik sorunlardan veya istenmeyen duygudurumdan kaçmak için internette zaman geçirmek**



Bu kriterlerden 5 veya fazlasına olumlu yanıt verildiğinde patolojik internet kullanımı düşünülmekte, en azından ölçülebilir bir şekilde patolojik internet kullanımını normal kullanımdan ayırmaktadır. Fakat 8 kriteri birden olumlu yanıtlayan kullanıcılar bile 'işim gereği' 'ders için kullanıyorum' veya 'herkes kullanıyor' şeklinde semptomlarını maskeleyen çabası gösterebilmektedir.

İnternette geçirilen zaman tek başına bir kriter olmasa da, bağımlı kullanıcılar haftada 40-80 saat arası, bir oturumda ise 10 saatin üzerinde internette zaman harcayabilmektedirler. Bu sebeple hem uykuya gereken zamanı ayıramamakta, hem de ertesi sabah iş/okul ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Uç vakalar yüksek doz kafein vb tüketerek uyku saatlerini internette geçirmektedirler. Bu durum ise immün sistem

sorunlarına yol açarak hastalık riskini arttırmaktadır. Ek olarak bilgisayar ekranı başında hareketsiz geçirilen uzun saatler, göz sorunları, bel ağrısı, karpal tünel sendromu gibi bedensel sorunlara da sebep olmaktadır. İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığı ile karşılaştırıldığında ise benzer mesleki, ailevi ve akademik sorunlara yol açtığı görülecektir.

### **Tedavi**

Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da ailenin ve kişinin bilgilendirilmesi ve uyarılması bağımlılığın önlenmesinde önemlidir. Bu sebeple tüm ailenin tedaviye katılımı gerekmektedir. 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. Kişinin internet kullanımı yerine koyabileceği aktiviteler düzenlenmesi veya keyif alacağı başka uğraşlar edinmesi yardımcı olacaktır. Bununla birlikte sağlıklı bir uyku ve beslenme düzeninin sağlanmaya çalışılması önemlidir.

### **Patolojik internet kullanım düzeyini belirlemede yardımcı olabilecek bir ölçek aşağıda verilmiştir:**

**20 - 49 puan:** Ortalama bir internet kullanıcısıdır. Bazen web’de biraz uzun kalsanız bile kontrol konusunda başarılısınız.

**50 -79 puan:** Sıklıkla İnternet nedeniyle sık veya nadir problem problemlerinizi oluyor. Lütfen bu sorunların hayatınızdaki önemini göz önüne alınız.

**80 - 100 puan:** İnternet kullanımı hayatınızda çok önemli sorunlara yol açıyor.

### **PUANLAR**

0 : Nadiren

1 : Arasıra

2 : Bazen

3 : Sıklıkla

4 : Hemen her zaman

5 : Geçerli değil

**1. Ne kadar sıklıkla başlangıçta amaçladığınızdan daha uzun süre internette kalıyorsunuz?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazen
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**2. Nette daha uzun zaman geçirdiğiniz için ne sıklıkla evde ki sorumluluklarınızı ihmal ediyorsunuz?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazen
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

3. Ne sıklıkla internette ki heyecanı eşinizle yaşayabileceğiniz yakınlığa tercih ediyorsunuz?

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

4. Ne sıklıkla internetten tanıştığınız kişilerle arkadaşlık ve yakınlık kuruyorsunuz?

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

5. Ne sıklıkla yaşamınızda ki diğer kişiler internette geçirdiğiniz zaman konusunda yakınıyorlar?

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

6. Ne sıklıkla nette geçirdiğiniz zaman yüzünden ders notlarınızda düşme veya okul ödevlerinde aksama oluyor?

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

7. Ne sıklıkla sizin için gerekli bir şeyi yapmadan önce maillerinize bakarsınız?

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

8. Ne sıklıkla internet yüzünde işiniz-okulunuz ve/veya verimliliğinizde azalma olmaktadır?

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

9. Size internette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkla savunucu ve gizleyici olursunuz?

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla

- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**10. Ne sıklıkla vasamınıza dair rahatsız edici düşünceler internetten gelen olumlu düşünceler aracılığıyla kaybolur?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**11. Ne sıklıkla tekrar internete girme zamanı konusunda beklenti içine girersiniz?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**12. Ne sıklıkla yaşamın internet olmadan çok sıkıcı, boş ve keyifsiz olduğunu düşünürsünüz?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**13. Ne sıklıkla internette olduğunuz zaman birisi sizi engellediğinde kızar veya bağırırsınız?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**14. Ne sıklıkla gece uzun saatler internette olma nedeniyle uykusuz kalırsınız?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**15. Ne sıklıkla kapalı olmasına karşın internet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyetiniz olur?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**16. Ne sıklıkla nette iken “sadece bir kaç dakika daha” dediğinizi fark edersiniz?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**17. Ne sıklıkla internette geçirdiğiniz zamanı azaltmaya çalışıp başaramadığınız oldu?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**18. Ne sıklıkla internette ne kadar süredir kaldığınızı gizlediğiniz oldu?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**19. Ne sıklıkla başkalarıyla olduğunuz zamandan daha fazlasını internette geçiriyorsunuz?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

**20. Ne sıklıkla internette olmadığınız da mutsuz, huysuz ve sinirli hissedip bağlanınca bu olumsuz duyguların kaybolduğunu hissediyorsunuz?**

- Nadiren
- Arasıra
- Bazan
- Sıklıkla
- Hemen her zaman
- Geçerli değil

(Kaynak : <https://www.e-psikiyatri.com/kategori/internet-bagimliligi-bagimlilik-tedavileri>)