**SORU VE CEVAPLARIYLA İNTERNET BAĞIMLIĞI**

Hayatımızı kolaylaştıran internet, yeni bir hastalık türünün ortaya çıkmasına neden olmuştur: İnternet bağımlılığı. İnternet bağımlılığı kavramının hayatımıza girişi 1990‘lı yılların ortasına kadar uzanmaktadır. İnternet oyunlarının bir endüstriye dönüşmesi, bu oyunlarının giderek yaygınlaşmasını sağlamış ve ne yazık ki bağımlılık gözle görülür hale gelmiştir. Uzakdoğu, Avrupa ve Amerika’dan sonra artık Türkiye’de de bu hastalıktan muzdarip olan çok sayıda insan bulunmaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına göre; internet kullanımında artış oranı 2000-2007 yılları arasında Avrupa genelinde %231 iken, ülkemizde %700 saptanmıştır. Türkiye’de genel olarak internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı %6-14 arasında saptanmıştır. Çoğunlukla 12-18 yaş grubunda olmak üzere her yaştan, cinsiyetten ve sosyokültürel seviyeden insanda internet bağımlılığı gelişebilir.

**İNTERNET KULLANIMININ AŞAMALARI NELERDİR?**

1. **İnternetin ihtiyaç için kullanımı**
2. **Sık ve düzenli internet kullanımı**: internet bir eğlence aracıdır. Boş zamanlar internet aracılığıyla değerlendirilmektedir.
3. **Sorunlu internet kullanımı**: Bu aşamada internet kullanımı kişinin hayatında sorunlar yaratmaya başlamıştır (internet kötüye kullanımı aşaması)
4. **İnternet bağımlılığı**

**İNTERNET BAĞIMLIĞINININ BELİRTİLERİ NELERDİR?**

* İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş (çevrimiçi değilken bile internet hakkında düşünmek)
* İnternette bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma (zamanla görevlerini yerine getiremez hale gelebilir, uykusuz kalabilir)
* İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma (kişi çoğunlukla interneti daha seyrek kullanması gerektiğine inanır, bunun için gayret gösterir ama çoğunlukla başarısız olur)
* İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri (huzursuzluk, sinirlilik, karamsarlık)
* İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul veya işle ilgili sorunlar yaşama (başkaları ile vakit geçirmek yerine internete bağlı kalmayı tercih edebilirler)
* İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapiste veya başkalarına yalan söyleme (gizli gizli internete bağlanmak, internette geçirilen zamanı başkalarından saklamak)
* İnternette bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanımda değişikliğin olması (umutsuzluk, suçluluk, kaygı ve depresyon gibi)
* Kendini mutsuz hissettiğinde internete bağlanmak, interneti üzüntülerden ve olumsuz düşüncelerden kaçmak için kullanmak
* **En önemli belirti ise; aile hayatında, okul başarısında, arkadaş ilişkilerinde ve mesleki performansında ciddi bozukluklara yol açar.**

**İNTERNET BAĞIMLILIĞI NELERİ KAPSAR ?**

* Oyun bağımlılığı
* Sosyal medya bağımlılığı
* Alışveriş bağımlılığı
* Video- içerik tüketim bağımlılığı
* Açık arttırma ve şans oyunları bağımlılığı

**İNTERNET BAĞIMLILIĞININ NEDENLER NELERDİR**

En çok ileri sürülen etkenler; depresyon, kaygı bozukluğu ve özgüven eksikliğinin varlığıdır. Heyecan arama davranışı (ödül ihtiyacı) ve yalnızlığın da önemli etkenler olduğu bildirilmiştir. Psikiyatrik bozukluklar içinde sosyal fobi, majör depresyon ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunun internet bağımlılığına eşlik ettiği saptanmıştır.

Ailenin de önemli etkisi vardır. Boşanmış aile çocuklarında, düşük sosyoekonomik düzeyde, aile içi çatışmaların yoğun olduğu durumlarda çocuklarda internet oyun oynama bağımlılığı daha sık görülmektedir.

**BİR TEDAVİSİ VAR MIDIR**

Daha çok çeşitli psikoterapi yöntemleri ile (bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme, aile terapisi), psikoeğitim ve gerekli durumlarda ilaç tedavisi ile kişinin yaşam tarzını değiştirmek, internet bağımlılığına neden olan etkenlerden uzaklaştırmak yararlı olmaktadır.

Çocuklara interneti sınırlamak, onu enerjisini atabileceği sosyal kanallara yönlendirmek önemlidir.

Kişi sosyal fobik olduğu için internette zaman geçiriyorsa öncelikle kişinin sosyal fobisini tedavi etmek gereklidir.

Depresyon gibi altta yatan başka bir psikiyatrik hastalık varsa önce o tedavi edilmelidir. Kişinin bir sosyal fobisi, depresyonu yoksa sorunu sadece internet bağımlılığıysa davranışçı çözümlerden yararlanılır.