

## Cadde Terapi ve Psikiyatri Merkezi

**Dr. Ayça Can Uz, Psikiyatrist, Psikoterapist**

### İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar sınıfında yer almaktadır. 13-17 yaş arası gençlerin 4'te biri sürekli olarak çevrimiçi durumdadır. Ailelerinin %60'ı çocuklarının mobil cihazlara bağımlı olduğunu düşünüyor ve çocukların yarısı da bu konuda hem fikir.

Bağımlılık beyin ödül sistemi üzerinden çalışır. Bağımlılık yapıcı maddeler ya da davranışlar ödül sistemini aşırı derecede uyararak, mutluluk ve aşırı özgüven oluştururlar. 7-14 yaş erkek çocukları üzerinde yapılan bir beyin görüntüleme çalışmasında, video oyunları oynamanın beyin ödül sisteminin motivasyon ve dikkatten sorumlu alanında kanlanmayı azalttığı görülmüştür. Yani video oyunları oynamak anlık haz verip, oyun oynama davranışını pekiştirirken, hazzın gerçek dünya ile bağı olan bir amaca yönlmesine engel oluyor, dikkat ve konsantrasyonu bozuyor.

İnternet aslında bir araçtır. Dolayısıyla bağımlılık bazı kullanım alanlarına karşı mevcuttur. Sorunlu kullanım alanları; porno siteleri, oyunlar, sosyal paylaşım platformları olarak özetlenebilir.

“İnternet amaç değil, araç olarak kullanılmalıdır” sıklıkla söylenen bir söylemdir. Ev ödevleri, araştırma, çevrimiçi öğrenim, haberleşme, müzik gibi alanlar sağlıklı kullanıma örnek olarak sayılabilir. Bu alanlar aslında kişinin gündemi takip etme, kendini geliştirme gibi amaçlarına aracıdır. Ancak atlanmaması gereken nokta, esasen sorunlu kullanım alanlarının da bireyin amacına hizmet eden (ama yardım etmeyen) araçlar olduğudur. Yani hem sorunlu hem de sağlıklı internet kullanımı “amaca yönelik kullanım aracı” olabilir.

Bir örnek vermek gerekirse, kaçınan kişilik özellikleri olan bir çocuk sosyalleşme ihtiyacını sosyal paylaşım platformlarından ya da çevrimiçi oyunlardan gidermeye çalışıyor olabilir. Amaca yönelik gibi gözükse de, çocuk kişiler arası ilişki yeteneklerini yüz yüze hiç geliştirmediklerinden, gerçek hayatta değişiklik olmayacaktır. Ancak internete bağlı olduğu sürede amacına ulaştığından, daha uzun süre çevrimiçi kalması da kaçınılmaz olacaktır.

#### ***Ailesi olarak yapabilecekleriniz:***

Farkında olmadığınız bir şeyi değiştiremezsiniz. Bir sorunu çözmenin ön koşulu, önce sorunu fark etmek ve iyi tanımlamaktır. İnternet nedeniyle çocuğunuz sorumluluklarını erteliyor mu? Okuldaki başarısı etkileniyor mu? Sağlığı bozuluyor mu? Sizinle veya arkadaşlarıyla iletişimi azaldı mı?

Sorun olduğunu düşünüyorsanız sorunu tanımlayın. Çocuğunuzun interneti ne sıklıkta, hangi zaman aralıklarında, ne süreyle kullandığını, çoğunlukla hangi sitelere girdiğini tespit edin.

Çocuklar büyüklerinin ayak izlerini takip ederler. İnternet kullanımı için siz nasıl bir örneksiniz? Kendi internet alışkanlıklarınızı inceleyin.

İnternetin çocuğunuzun hangi ihtiyaını/amacını karşıladığını fark edin. Onaylanma, kabul edilme, başarılı olma/statü kazanma, yakınlık, karşı cins ile temas, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) veya stresten kurtulma. Siz onun bu ihtiyaını karşılayabiliyor musunuz? Karşılayabilmenin ön şartı, yeterli vakit geıermektir.

Çocuğunuzun her ikinize de ihtiyaı var. Babalar da anneler kadar çocuklarıyla vakit geıermelidir, özellikle de bir erkek çocuğunuz varsa. Televizyon açık olmadan tüm aile bireyleriyle birlikte yenilen bir yemek, kaliteli zaman için iyi bir fırsattır. Eğer eşinizden ayrıldıysanız, diğer ebeveynle ne kadar anlaşamıyorsanız da, onun çocuğunuz için önemini aklınızda tutun.

Hemcinsi ve karşı cinsle nasıl iletişim kuracağının rol modelleri siz anne, babalarsınız. Çocuklarınızın hayatının bir parçası olmak önceliğiniz olmalı. şimdiye kadar iş nedeniyle çocuklarınızı istemeden ihmal ettiyseniz, samimiyetle özür dileyin ve aranızda yeniden yakınlık kurmak için neler yapabileceğiniz konusunda onlardan tavsiyeler alın.

Çocuğunuzla her gün gününün nasıl geçtiğini konuşun. Mümkün olduğunca derslerini sorgulamayın ve arkadaş ilişkilerine odaklanın. Siz de kendinizi açın. Sorulara açık olun, inandığınız şeylerden vazgeıemeyin ama bilmediğiniz konuyu da dürüstlükle kabul edin.

Karşılıksız sevgi gösterin (hem sözel hem davranış olarak). Yanlışları için etiketlemeyin. Akran baskısı, kendi sınırları, herkesin yaptığının doğru olmadığı hakkında konuşun ya da rahatça konuşabileceği danışman ya da terapist gibi güvenilir birini bulun.

Sadece iyi bir arkadaş değil, sınır koyan bir ebeveyn de olun. Bilgisayar ve internet artık günlük yaşamımızın ayrılmaz bir parçası. O yüzden kullanımını tamamen yasaklamak uygulanabilir bir yöntem değil. Ancak internet kullanımını önceden belirlenen amaı için, önceden belirlenmiş sürelerde ve belirli sıklıkta kullanım şeklinde sınırlayabilirsiniz. Kurallara siz de uyun.

Bilgisayar evin ortak kullanım alanında olmalıdır. Çocuğunuzun internette girebileceği siteleri, neleri yapamayacağını ve neleri yapabileceğini belirleyin. Çocuklara yönelik internet filtreleme sistemleri kullanabilirsiniz. Günlük hayatta nasıl tanımadığı hiçbir kişiyle arkadaşlık etmiyorsa, internette de yabancılarla iletişim kurmaması gerektiğini ve olası tehlikelerini açıklayın. Chat odalarına veya çevrimiçi yetişkin içerikli sitelere girmesini yasaklayın.

Ebeveynler internet sınırları konusunda ortak hareket etmelidir. İnternet kullanımıyla ilgili kuralları eşinizle önceden belirleyin ve çocuğunuza net olarak hem kuralları hem de uymazsa hangi yaptırımların uygulanacağını mutlaka önceden anlatın. Kurallarda da istisna yapmayın; ara vermeyin ya da gevşetmeyin. Çocuğunuza herhangi bir şeyi kısıtladığınızda (internet kullanımı vb.) nedenlerini, kaygılıysanız duygunuzu onunla paylaşın.

Çocuğunuza bilgisayarda oynadığı oyunla ilişkili gerıek hayatta bir etkinlik önerin. İlgı göstermezse, başlangıı olarak çevrimçi oyunlardan uzak tutmak ve aile içi iletişimi kuvvetlendirmek amacıyla bir bilgisayar oyununu ailecek de oynayabilirsiniz. Bazen tek mutlu ve özgüvenli hissettiği yer internet ise, bir yandan ödüllendirici diğer faaliyetlerin de tanıtıldığı basamaklı bir uzaklaştırma programı daha uygun olabilir.

Hem kızlarla hem erkeklerle arkadaş olmaları konusunda onları cesaretlendirin. Evinizi çocuğunuzun arkadaşlarına açın. Sosyal aktiviteler için teşvik edin.

Aşırı koruyucu olmayın. Çocuğunuz bir ergen ise yarı zamanlı bir işte çalışması konusunda destekleyin.

Cinsellik hakkında çocuğunuzu bilgilendirin. Merak ettiği konuları açıkça size sorabilmesi için yüreklendirin. Aile kitaplığınıza cinsel ilişki hakkında doğru bilgiler alabileceği birkaç kitap ekleyerek internette yanlış ve yaşına uygun olmayan bilgiler edinmesini önleyebilirsiniz.

Çocuğunuzun internet bağımlılığı olduğunu düşünüyorsanız, bir psikiyatri uzmanından yardım almaktan çekinmeyin. Sorunlu internet kullanımı, depresyon, kaygı bozukluğu, sosyal fobi veya DEHB gibi rahatsızlıkların bir belirtisi olabilir. Özellikle ergenler ebeveynleri dışında onlara rol model olabilecek doktor gibi başka biriyle konuşmaya daha isteklidirler.

