



AİLE OKULU PROJESİ

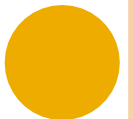
OKULUMUZDA
BAŞLIYOR!



AİLE OKULU PROJESİ BAĞIMLILIK

SUNUM İÇERİĞİ

- Bağımlılık Nedir?
- Bağımlılığın Oluşması ve Nedenleri
- Bağımlılık Türleri
 - Madde Bağımlılığı
 - Kumar Bağımlılığı
 - Alkol Bağımlılığı
 - Teknoloji Bağımlılığı



BAĞIMLILIK NEDİR?

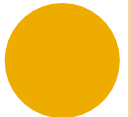
- Bireyin kullanmakta olduğu bir obje ya da yapmakta olduğu bir davranış üzerinde hakimiyetini yitirmesine bağımlılık denir. Davranışların ve veya kullanımların sıklığı eksildiğinde ya da sekteye uğradığında öfkeli, huzursuz ve uykusuz olma gibi yoksunluk göstergeleri ortaya çıkar (Yeşilay, 2022).

Bir başka tanımda ise,

Bağımlılık; bir maddenin psikolojik, sosyal ve ya fiziksel problemlere sebep olmasına karşın, kullanmaya devam edilmesi, bırakmak istenilmesine karşılık bırakılamaması ve maddeyi kullanma isteğine karşı konulamamasıdır. Bağımlılık, aynı zamanda kronik bir beyin hastalığıdır (Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2019).

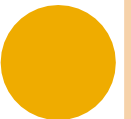
BAĞIMLILIĞIN OLUŞMASI VE NEDENLERİ

- Bağımlılık oluşmasının sebeplerine baktığımızda bu durumu bir sebeple açıklamak olası değildir. Bağımlılık için birden fazla neden söylenebilir. Biyolojik ve psikolojik faktörler bağımlılık sürecine etki etmektedir. Birey öncelikle merak ve korku duygusu ile kullanmayı denemek isteyebilir. Merakın peşi sıra *bir kereden bir şey olmaz* diye düşünerek ilk kullanımı gerçekleştirir (Yeşilay, 2022).



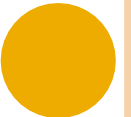
BAĞIMLILIĞIN OLUŞMASI VE NEDENLERİ

- Bağımlılık, beyinde bulunan dopamin isimli nörotransmitteri(kimyasal haberci) etkilemektedir. Dopamin; his, motivasyon,düşünce, karar verme, hareket etme ve dikkat gibi pek çok ana fonksiyonel süreçte rol alır. Alınan maddeyle ilişkili olarak kullanım azlığı/çokluğu, kullanım süresi, kullanılan maddenin çeşidine göre farklılık olsa da dopamin hormonunun zarar görmesi ile beyin doğru bir biçimde çalışamamaya başlar ve bağımlılık meydana gelir. Bu nedenle bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak düşünebiliriz. (Yeşilay, 2022).



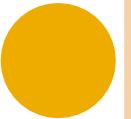
BAĞIMLILIĞIN OLUŞMASI VE NEDENLERİ

- Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu (2022)'na göre bağımlılık oluşmasında etki eden etmenler;
 - Bireyin genetik özelliği
 - Cinsiyeti
 - Mevcut ruhsal hastalıkları
 - Yenilik arama ve dürtüsel davranma gibi kişilik özellikleri
 - Bulunduğu çevre
 - Huzursuz aile ortamı
 - Ebeveynlerde madde kullanan olması



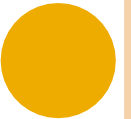
BAĞIMLILIĞIN OLUŞMASI VE NEDENLERİ

- Ebeveynlerin çocuk üzerinde kontrol eksikliği
- Çocukluk döneminde yaşanan olumsuzluklar
- Arkadaş ortamı
- Erken yaşta madde kullanımının başlaması ve maddenin kendine özgü özellikleri olarak sayılabilir.



BAĞIMLILIĞIN OLUŞMASI VE NEDENLERİ

- “Bir kez kullanmaktan bir şey olmaz.” inancı
- Uyuşturucu madde kullanımının kontrol altında tutulabileceği inancı
- “Başkaları bağımlı olur ancak ben bağımlı olmam.” düşüncesi
- Kişinin kendi iradesi ile bu durumu denetimi altında tutabileceği gibi inanışlar bağımlılığın oluşma riskini arttırmaktadır.



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ ...



Kaynak: Yeşilay, (2022).

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>

BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Bağımlılıklar en genel çerçevede 2 başlıkta incelenebilir. Bunlar;

- Eylemsel(davranışsal) bağımlılıklar
- Kimyasal bağımlılıklar
- Davranışsal bağımlılıklarda bir eylemi gerçekleştirmeye yönelik bağımlılık söz konusu iken; kimyasal bağımlılıklarda bir maddeye yönelik bağımlılık olduğu ifade edilebilir. Davranışsal Bağımlılıklar içinde teknoloji bağımlılığı, yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi bağımlılıklar yer almaktadır.
- Kimyasal Bağımlılıklarda ise tütün bağımlılığı, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı gibi çeşitler vardır.



BAĞIMLILIK TÜRLERİ

- Davranışsal Bağımlılıklar içinde teknoloji bağımlılığı, yeme bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi bağımlılıklar yer almaktadır.
- Kimyasal Bağımlılıklarda ise tütün bağımlılığı, alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı gibi çeşitler vardır.



BAĞIMLILIK TÜRLERİ

A. KİMYASAL BAĞIMLILIKLAR

A.1.MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde bağımlılığı;

- Pek çok olumsuz sonuca rağmen madde kullanımının engellenilemediği,
- Maddeyi temin etmek-kullanmak, etkilerinden kurtulmak için çok vakit harcadığı,
- Sosyal etkinliklerin terkedilip, kişiler arası problemlerin meydana geldiği,
- Kişiden beklenen sorumlulukların yerine getirilmesinin önüne geçildiği,



BAĞIMLILIK TÜRLERİ

A. KİMYASAL BAĞIMLILIKLAR

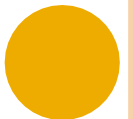
A.1.MADDE BAĞIMLILIĞI

- Psikolojik ya da fiziksel sorunlara karşın madde kullanımının devam ettiği,
- Madde kullanılmadığında bireylerde yoksunluk belirtilerinin meydana geldiği,
- Kullanılan madde miktarının ilerleyen günlerde giderek fazlalaştığı bir durumdur (HSGM, 2019).



MADDE KULLANIMINA ZEMİN HAZIRLAYAN RISK FAKTÖRLERİ

- Madde kullanımında risk yaratan faktörler şunlardır (Ögel, 2017):
 - Psikolojik problemleri veya bağımlılığı bulunan ebeveynin olduğu kaotik aileler
 - Yanlış yetiştirme tarzı
 - Ebeveyn- çocuk arasında kurulan bağlanma ve ilgi yoksunluğu
 - Sınıf ortamında şiddet ve aşırı utangaçlık sergileyen davranışlar
 - Akademik başarıda düşüş
 - Sosyal becerilerin gelişmemiş olması
 - Yanlış davranışlar gösteren arkadaşlarla birlikte vakit geçirme
 - Kişinin zaman geçirdiği ortamlarda (aile, iş, okul gibi) uyuşturucu kullanımına izin verilmesi.



MADDE BAĞIMLILIĞININ YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI NELERDİR?

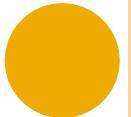
- Madde ile ilişkili bozukluklar, *madde kullanım bozuklukları* ve *maddenin yol açtığı bozukluklar* olmak üzere ikiye ayrılmaktadır (Yeşilay, 2022):

Maddenin yol açtığı bozukluklar içerisinde; esrliklik, yoksunluk ve maddenin/ilacın yol açtığı ruhsal bozukluklar (psikozla giden bozukluklar, depresyon bozuklukları, kaygı bozuklukları, takıntı-zorlantı bozuklukları ve ilişkili bozukluklar, cinsel işlev bozuklukları, uyku bozuklukları, deliryum ve nörobilişsel bozukluklar) yer almaktadır.



MADDE BAĞIMLILIĞININ YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI NELERDİR?

- Madde kullanım bozukluğu bulunan bireylerin düşünce ve davranışlarında birtakım sorunlar ortaya çıkmaktadır. Beynin yapısındaki ve işlevlerindeki değişiklikler; bireylerde yoğun istek duygusuna, kişilik değişikliklerine, olağandan farklı hareketlere ve davranışlara sebep olmaktadır. Beyin görüntüleme çalışmaları, madde kullanımından ötürü beynin karar verme, öğrenme, yargılama, hafıza ve davranışsal kontrol ile ilgili alanlarında değişiklik yarattığını göstermektedir. Ek olarak bağımlı kadınların bebeklerinde yeni doğan yoksunluk sendromu gözlenmektedir (Yeşilay, 2022).



MADDE BAĞIMLILIĞININ YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI NELERDİR?

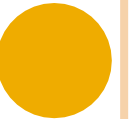
- Madde kullanım bozukluğu bulunan bireylerde çoğunlukla akciğer veya kalp hastalığına, felce, kansere ya da zihinsel sağlık ile ilgili çeşitli problemlere de rastlanmaktadır. Ayrıca bu bireylerde HIV, Hepatit C gibi bulaşıcı hastalıkların ve erken ölümlerin görülmesi de olasıdır (Yeşilay, 2022).



MADDE KULLANIM BOZUKLUĞUNDAN KORUYUCU VE ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

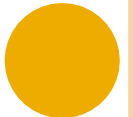
Madde kullanım bozukluğundan koruyucu ve önleyici birtakım faktörler bulunmaktadır. Bunlar (Yeşilay, 2022) :

- Uyuşturucu maddelerin zararlı etkileri ve bağımlılık konusunda çocuk ve gençlere yaşlarına uygun olarak doğru bilgilendirmeler yapma,
- Aile içinde birbirine bağı ve pozitif bağlar kurma,
- Ebeveynlerin çocuklarının kimlerle arkadaşlık kurduğunu bilmesi ve başkalarıyla vakit geçirdikleri ortamların bilgisinde olması,



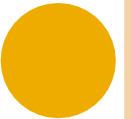
MADDE KULLANIM BOZUKLUĞUNDAN KORUYUCU VE ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- Açık, net, anlaşılır kuralların koyulması ve kurallara bağlılık konusunda bütün aile fertlerinin hassas davranması,
- Okul, sivil toplum kuruluşu gibi kurumlarla ilişkili olma olarak sıralanabilir.



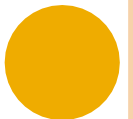
MADDE KULLANIM BOZUKLUĞUNDAN KORUYUCU VE ÖNLEYİCİ FAKTÖRLERİN ÖNEMİ

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmasını önleme çalışmaları, bu maddelerin ortaya çıkardığı bireysel ve toplumsal problemleri oldukça azaltmak ve toplumda sağlıklı davranışların ilerlemesini sağlamak amacı ile gerçekleştirilmektedir. Bağımlılık bir anda oluşmayabilir. Ancak bağımlılık geliştiğinde ise tedavi artık daha güç olabilir. İyileşme, bir anda olmayıp zaman alabilir. İyileşmenin en önemli destekçileri tıbbi destekle birlikte psiko sosyal destek alınmasıdır. Kişi psiko sosyal destek ile bağımlılık hakkında bilgi sahibi olur ve yeniden kullanmaya başlamamak için koruyucu faktörlerin çalışması gerekir (Yeşilay, 2022).



MADDE KULLANIM BOZUKLUĞUNDAN KORUYUCU VE ÖNLEYİCİ FAKTÖRLERİN ÖNEMİ

- Ayrıca madde kullanımınının tedavisi ülkenin sağlık harcamalarını artırmaktadır. Önleme programı maliyetleri her zaman tedavi maliyetlerinden daha düşük bulunmuştur (Yeşilay, 2022).
- Yoldaş ve Demircioğlu (2020) ‘da, madde kullanımı ve bağımlılığı konusunda yaptıkları çalışmada madde kullanım yaşının tüm dünya üzerinde düşüş göstererek hızla yaygınlaştığını görmüşlerdir. Bu sebepten bireylerde madde kullanımı ve bağımlılığı riskini azaltmak amacı ile etkili koruyucu ve önleyici müdahale hizmetlerine ihtiyaç duyulduğunu ifade etmişlerdir.

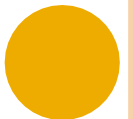


BAĞIMLILIK TÜRLERİ

A. KİMYASAL BAĞIMLILIKLAR

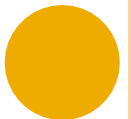
A.2.ALKOL BAĞIMLILIĞI

- Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (2013) DSM 5 tanı ölçütleri kitabına göre 12 aylık bir zaman içinde ortaya çıkan, aşağıdaki kriterlerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan sorunlu bir alkol kullanım örüntüsü;
- 1. Çoğu kez istendiğinden daha büyük ölçüde veya daha uzun süreli olarak alkol alınır.
- 2. Alkol kullanımını bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar vardır.
- 3. Alkol temin etmek, alkol kullanmak ya da yarattığı etkilerden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayrılır.



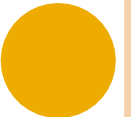
ALKOL BAĞIMLILIĞININ YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI NELERDİR?

- Alkol bağımlılığı genellikle farklı psikolojik ya da bedensel sorunlarla beraber görülür. Alkol bağımlılığı tanısı alan kişilerde farklı maddelere bağımlılık riski, duygu durum bozuklukları, depresyon, kaygı sorunları, kişilik bozuklukları gibi ruhsal problemler görülür. Bunlarla beraber fizyolojik olarak da karaciğerde büyüme, yağlanma, sarılık, siroz ve kanser, yüksek tansiyon, kalpte büyüme ve ani kriz, damar tıkanıkları oluşabilir.
- Alkolün testosteron (erkeklik) hormonunu azaltma, östrojen (kadınlık) hormonunu yükseltme etkisi vardır. Vücutta vitamin dengesini bozar. Susuzluğa sebep olur. Yağ depolanmasını arttırdığı için kilo problemine ve ayrıca kaslarda zayıflığa ve kas erimesine sebep olur (Yeşilay, 2022).



ALKOL BAĞIMLILIĞININ İYİLEŞMESİ

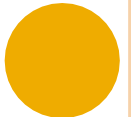
- Alkol bağımlılığı iyileşebilen bir beyin hastalığıdır. Alkolü bırakmak güç olabilir, fakat bağımlılık üzerine uzman bir ekipten destek alınıp bırakma süreci ile ilgili yardım alınabilir.
- Bırakma yöntemleri ve bırakma süreci hakkında bilgi edinmek için YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) ile iletişim kurulabilir.
- 115 numaralı YEDAM Danışma Hattı üzerinden, bir kişi alkolü bırakma konusunda uzman psikologlardan ve sosyal hizmet uzmanlarımızdan ücretsiz destek alınabilir (Yeşilay, 2022).



BAĞIMLILIK TÜRLERİ

TÜTÜN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- DSM 5'te Tütün Kullanım Bozukluğu olarak yer alan Tütün Bağımlılığı belirtileri şu şekilde gösterilmektedir:
- On iki aylık süre içinde aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sorunlu bir kullanım örüntüsü,
 - 1. Çoğu kez, istendiğinden daha büyük ölçüde ya da daha uzun süreli olarak tütün alınır.
 - 2. Tütün kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar vardır.



BAĞIMLILIK TÜRLERİ

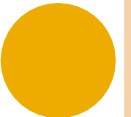
TÜTÜN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- 3. Tütün elde etmek, tütün kullanmak ya da yarattığı etkilerden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayrılır.
- 4. Tütün kullanmak için çok büyük bir istek duyma ya da kendini zorlanmış hissetme.
- 5. İşte, okulda ya da evdeki konumu gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememe ile sonuçlanan, yineleyici tütün kullanımı(örn. İşini engelleme).



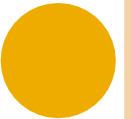
TÜTÜN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- 6. Tütünün etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişilerarası sorunlar olmasına karşın tütün kullanımını sürdürme (örn. Tütün kullanımı ile ilgili başkalarıyla tartışmaya girme)
- 7. Tütün kullanımından dolayı önemli birtakım toplumsal, işle ilgili etkinliklerin ya da eğlenme dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.



TÜTÜN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- 8. Yineleyici bir biçimde, tehlikeli olabilecek durumlarda tütün kullanma (örn. Yatakta sigara içme).
- 9. Büyük bir olasılıkla tütünün neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici bedensel ya da ruhsal bir sorunu olduğu bilgisine karşın tütün kullanımını sürdürülür.



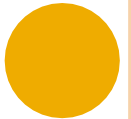
TÜTÜN BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, dayanıklılık (tolerans) gelişmiş olması
 - Esrikliği ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan ölçülerde tütün kullanma gereksinimi.
 - Aynı ölçüde tütün kullanımının sürdürülmesine karşın belirgin olarak daha az etki sağlanması
- Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, yoksunluk gelişmiş olması:
 - Tütüne özgü yoksunluk sendromu
 - Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçınmak için tütün (ya da nikotin gibi yakından ilişkili bir madde) alınır.



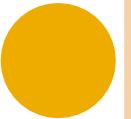
TÜTÜN BAĞIMLILIĞIN SEBEP OLDUĞU SAĞLIK SORUNLARI

- Tütün kullanımı aşağıdaki hastalıkların oluşmasında etkilidir:
 - Kanser türleri (akciğer, mide, cilt, rahim ağzı vs.)
 - Kalp ve damar hastalıkları
 - Diyabet
 - Solunum hastalıkları
 - Gastrit, Ülser gibi mide hastalıkları
 - Diş ve diş eti hastalıkları
 - Gebelikte erken doğum, düşük doğum, çocukta gelişim bozuklukları, sütün kesilmesi (Yeşilay,2022).



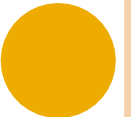
ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN ALINABİLECEK ÖNLEMLER

- Hamilelik döneminde bireylerin sigara kullanım durumları incelenmelidir. Eğer birey sigara kullanıyorsa bebeğe verebileceği zararlar konusunda anne bilgilendirilmelidir.
- Pasif içiciliğin zararlarından korunmak için ebeveynler başta olmak üzere aile bireylerinin sigara içmemesi sağlanmalıdır.
- Sigara bırakma konusunda desteğe ihtiyacı olan bireyler destek alabilecekleri merkezlere yönlendirilmelidir.



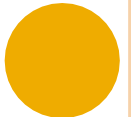
ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN ALINABİLECEK ÖNLEMLER

- Aileye, ev içinde çocuklarının bulunmadığı alanlarda dahi (balkon, vb) sigara kullanımının hastalığa sebep olma açısından tehlikeli olduğu anlatılmalı ve böyle bir önlemin yetersiz olduğu açıklanmalıdır.
- Çocukların ve gençlerin model aldığı kişilerin sigara kullanmamaları ve sağlıklı davranışlar göstermeleri sağlanmalıdır
- Ergenlik çağındaki bireylerle yapılan her görüşme fırsat bilinip sigara kullanımını sorgulanmalı ve sigarayı bırakmak için yardım alabileceği (örneğin ergen sağlığı uzmanının çalıştığı) merkezlere yönlendirilmelidir. (Akgül ve Kutluk ,2015)



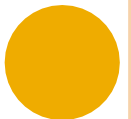
ÇOCUĞUNUZ SİGARA KULLANIYORSA

- Çocuklar ebeveynlerini model alabilmektedir. Ebeveyn olarak bu anlamda olumlu bir model olmak, bırakma sürecinde çocuğa verilen desteğin etkisini artıracaktır.
- Çocuğu sigara içerken yakaladığınızda zarar vermeden sadece elindeki paketi alıp; sigara içilmemesi ile ilgili ev ya da okul kuralları hatırlatılabilir.



ÇOCUĞUNUZ SİGARA KULLANIYORSA

- Sigara ile her yakaladığınızda aynı tepkiyi vermeniz; tutarlı bir mesaj verebilmek ve sınırlarınızı netleştirebilmek adına önemlidir.
- Kurallara sizin de uymanız ve çocukların sizi sigara içerken görmemesi, özellikle dikkat edilmesi gereken diğer bir noktadır.
- Nasihat dilini kullanmadan sigaranın etkileri hakkında konuşabilir ve doğru bilgileri öğrenmesini sağlayabilirsiniz (Yeşilay,2022).



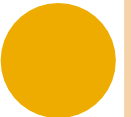
SİGARAYI BIRAKMAK MÜMKÜN

- Sigara kullanımını sonlandırmak istediğinizden emin olun.
- Bırakma sebeplerinizden emin olun.
- Sigarayı bırakmaya karar verdiğiniz günden sonraki 1-2 hafta içindeki bir günü sigarayı bırakma günü olarak belirleyin.
- Karar verilen günde bırakın, sonrası ve öncesinde bırakmaya çalışmayın.



SİGARAYI BIRAKMAK MÜMKÜN

- Çevrenizdekilerden size sigara vermemelerini isteyin.
- Tekrar başlama çoğunlukla bırakmadan sonraki 4-6 hafta içinde görülmesine rağmen ilk 6 ay boyunca iradenizi güçlü tutmaya çabalayın.
- Karşılaşacağınız sorunlarla (gerginlik, konsantrasyon güçlüğü vs) baş etme yöntemleri belirleyin.
- Sigara için harcayacağınız miktarı biriktirin ve kendinizi ödüllendirin. (aktaran Yorgancıoğlu ve arkadaşları,2000, s. 94-95)



BAĞIMLILIK TÜRLERİ

B.DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR

B.1. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

- Davranışsal bağımlılıklar; fiziksel bir maddeye değil de davranış tabanlı bağımlılıklar olarak söylenebilir. Davranış tabanlı bağımlılıklar; oyun, televizyon, bilgisayar, kumar vb. bağımlılıklar ile insan-makine etkileşiminin kurulduğu teknolojik bağımlılıkları içermektedir. Bu bağımlılıklar, fiziksel hastalık riski taşırsalar da, kişide daha çok psikolojik ve sosyolojik sorunlara sebep olmaktadır. Bağımlı olunan davranışın yapılmaması veya kontrol edilememesi, bağımlı durumdan alınan hazzın her seferinde yeterli olmaması nedenleriyle kullanım süresinin artırılması, kişilerin çoğu zamanlarını bağımlı olunan şeye yönelik harcamaları gibi durumları içerir (BMYK, 2022).



BAĞIMLILIK TÜRLERİ

B.DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR

B.1. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

- Bireyler fiziksel bir maddeye dayanmayan akıllı telefon bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, oyun bağımlılığı gibi birçok bağımlılık geliştirebilirler. Bu bağımlılık türlerinin birbirini tetikleyen bir yapıya sahip olması ‘teknoloji’ başlığında toplanılmasını sağlamıştır. Kimyasal madde kullanımını sayılmayan patolojik internet kullanımını bir çeşit davranışsal bağımlılıktır (Ektircioğlu vd., 2020, s. 53).



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- 1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.)
- 2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
- 3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
- 4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

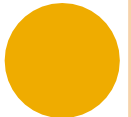
- 5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
- 6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevre siyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehli keye atma ya da kaybetme
- 7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süres i ile ilgili yalan söyleme
- 8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (ör n:çaresizlik,suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma (Greenfield,1999).



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

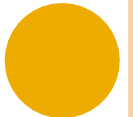
Kısaca teknoloji bağımlılığında bireyler benzer belirtiler göstermektedir:

- ❑ Kullanıcının teknoloji kullanımında kontrolü kalmaz
- ❑ Kullanımı azaltma çabaları işe yaramaz
- ❑ Birey teknolojik araçlarla çok fazla vakit geçirir
- ❑ Bireyin teknoloji kullanımını günlük hayat akışını bozmaya başlar
- ❑ Kişi aşırı kullanma kaynaklı sosyal hayatında sorunlar yaşamaya başlar
- ❑ Teknoloji kullanım sıklığı ile ilgili etrafındaki insanlara yalan söylemeye başlar (Gürmen, 2016, s. 166).



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ

- Ergenlerde görülen hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği ile teknoloji bağımlılığı arasında ciddi bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar da mevcuttur. İnternet üzerinden alınan hızlı tepki veya birden fazla pencere ile farklı aktivitelere aynı anda ulaşabilme durumu, hiperaktivite bozukluğu ve dikkat eksikliği çeken bireylerin ödül hissine daha kolay ulaşmalarını ve sıkıntılı hallerinden uzaklaşmalarını sağlamaktadır. Bunların yanında; Teknoloji bağımlılığı ile anksiyete, yeme bozukluğu, öfke, panik atak ve sosyal fobi, kişilik bozuklukları, uyku bozuklukları arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar da mevcuttur (Ektircioğlu, 2020, s. 57).



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ

- Çalışmalarda bilgisayar oyunlarının adölesanları psikososyal ve davranışsal olarak olumsuz etkilediğini tespit edilmiştir. Şiddet içerikli teknolojik oyunların; yaşam doyumunda azalma, yalnızlık, saldırganlık, depresyon, kaygı, dikkat sorunları, şiddete karşı duyarsızlıkla ilişkili olduğuna dikkat çekilmektedir (Çakır & Turan, 2022, s. 379).
- Ergenlerde sosyal anksiyete ile teknoloji bağımlılığının birbirini tetiklediği ortaya konmuştur. Sosyal anksiyetesi olan ergenler, sanal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade ettiği için teknoloji kullanımını artırmakta, teknoloji bağımlılığı geliştiren ergenler daha çok gerçek sosyal ilişkilerden uzaklaşmaktadır. (Çakır & Turan, 2022, s. 379).



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ

- İnternet bağımlılığı farklı birçok psikiyatrik bozuklukla da seyredabilmektedir. En çok ilişkisi bulunan bozuklukların, duygudurum bozukluğu ve anksiyete bozukluğu olduğu bilinmektedir. Ülkemizde yapılan bir çalışmada özellikle genç yaş grubunda dikkat eksikliği-hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon, sosyal anksiyete, ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusuysa bireylerin riskli internet kullanımının olabileceği tespit edilmiştir (Gönül, 2002).



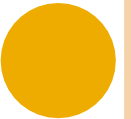
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ

- Özellikle çocuk ve genç yaş grubunun teknolojiye; teknoloji başlığında da niçin sosyal medyaya yöneldiğine bakıldığında üç sebep dikkat çekmektedir:
 - - enerjiyi atmak
 - - görülme isteği
 - - sosyalleşme



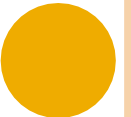
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ

- Bu anlamda bu mecraya ayrılan vaktin giderek arttığı da gözlemlenmektedir. Bunun beraberinde de birçok problem(uyku düzensizliği, beslenme sorunları, ilişkilerde bozulma ve yozlaşma, zihinsel yorgunluk...) ortaya çıkmaktadır.



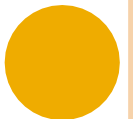
ENERJİ ATMA İSTEĞİ:

- Genç nesile özellikle enerjilerini atabilecekleri alanlar ve imkanlar yaratmanın önemli olduğu söylenebilir. Bu alanlar bireyde var olan potansiyeli sağlıklı şekilde ortaya koyabilecek alanlar olması gelişimi açısından da önem arz etmektedir.



GÖRÜLME İSTEĞİ

- Ailede ve sosyal çevresinde varlığı hissettirilmeyen, değer görmeyen çocuklar/bireyler kendi varlıklarını gösterebilecekleri mecra ve alanlar aramaktadır. Gerçek hayatta bulamadığı bu ihtiyacı teknolojide yani sanal ortamda aramaya başlar. Bunu ulaşılabilirliği kolay olduğu için de kısa zaman gerçekleştirir. Ancak bu gelişim açısından sağlıklı bir problem çözme yöntemi değildir. Sanalda bulmuş olduğunu düşündüğü değer hem gerçek değildir hem de bireyde kalıcı değildir. Bu yüzden öncelikle ailede küçük yaştan itibaren çocuğa verilen değer hissettirilmesi, onun görüş ve düşüncelerine önem verilmesi ileriki yaşantısı için bu tür bağımlılıklardan korumak için çok önem arz ettiği söylenebilir.



SOSYALLEŞME İSTEĞİ

- Birey doğduğu andan itibaren sosyal bir varlıktır. Sosyalleşmek için ise ortamlar yaratmaya çalışmaktadır. Bu sosyalleşme gerek aile gerekse okul gibi çevrelerde gerçekleşir. Bu ortamlarda beklediği etkileşimi bulamayan bireyler yeni alanlar arayışına girer. Gerçek hayatta sosyalleşebilmek için bireyin tanıma, tanışma, güven duyma vb. süreçleri geçirmesi gerekirken sanal ortamda bu evreler ya çok kısa sürmekte ya da ihtiyaç duyulmamaktadır. Bu yüzden bireyler bu alanda sağlıklı olmayan sanal ilişkiler geliştirebilmektedir.



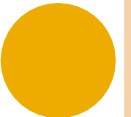
SOSYALLEŞME İSTEĞİ

- GeliŐimin ilk evresinden itibaren bireyin ihtiyaç duyduğu bu sağlıklı sosyalleŐmeyi sağlayabilmek için aile başta olmak üzere geliŐiminde yer alan tüm paydaŐlar destekleyici olmalıdır. Gerekli bilgilendirme ve bilinçlendirme yapılmalıdır. Bireye doğru rol model olacak Şekilde ilişkiler geliŐtirilmelidir.



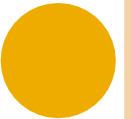
TEDAVİ

- Son zamanlardaki güncel önleme yaklaşımları davranışsal ve internet kullanım rutinini değiştirmek ve kendini kontrol etmek için ortaya çıkarılmış bilişsel stratejilerin karışımını içermektedir. Örneğin, Kwon ve Kwon tarafından ortaya konan Öz-Yönetim Eğitimi programı bunlardan birisidir. Bu programın ana hedefleri;
- (1) Gençlerin internet bağımlılığının yaygınlığı, ilerleme durumu ve ilgili faktörler hakkında kesin bilgi vermelerini sağlamak,
- (2) İnternet kullanımlarını kendilerinin izlemelerini ve internet ile karşılıklı etkileşimde bulunmalarından daha uzun bir süre boyunca iletişim sağlamaları için çevresel ve psikolojik önceliklerini belirlemelerini teşvik etmek,
- (3) İnternet kullanımıyla ilgili kuralların ortaya konması, internet kullanımını adım adım azaltma, diğer etkinlikleri önceden planlama ve destek alma gibi internet kullanımıyla ilgili davranış değişikliklerini teşvik etmek
- (4) Gençlere strese karşı nasıl başa çıkacaklarını kavratmak ve diğer hobi faaliyetlerini artırmaktır (Ektircioğlu, 2020, s. 58).



TEDAVİ ADIMLARI

- Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespiti
- Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli
- Diğer insanlar ile beraber internete bağlanması
- İnternete bağlanma zamanını değiştirmesi
- İnternet defteri oluşturması



TEDAVİ ADIMLARI

- Arkadaşlarından ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunu saklamaması
- Spor aktivitelerine katılması
- İnternet tatillerinin verilmesi
- Otomatik düşüncelerin ele alınması
- Gevşeme egzersizleri
- İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi
- Yeni sosyal becerilerin kazandırılması

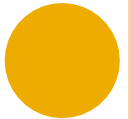
Adımlardan da anlaşılacağı gibi bireyi sosyalleştirmek mantık dışı inançlarını değiştirmeye çalışmak fiziksel aktivitelerle rahatlamaını sağlamak başlıca amaçlardandır.



TEDAVİ TEKNİKLERİ

Bilişsel-davranışçı teknikler ise şu şekildedir:

- a. İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak
- b. Dış durdurucular kullanmak
- c. internet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek
- d. Özellikle belli bir işlevden uzak durmaya çalışmak
- e. Hatırlatıcı kartlar kullanmak
- f. İnternet yerine yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanmak
- g. Bir destek grubuna girmek
- h. Aile terapisi (Young,1999)



TEDAVİ

- Bunlarla birlikte, araştırmacıların bir araya gelerek ortaya koyduğu bir kılavuzda yer alan bilgilere göre şahıslar kendi çabaları ile de bu sorunların önüne geçebilir veya etkilerini en aza indirebilir. Kılavuz içerisinde yer alan öneriler kendi arasında genel ve teknoloji-özel öneriler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Teknolojik cihazların kullanılması hususunda özel önerilere bakıldığında kişilerin kendilerini izleyerek teknolojik cihazlar ile geçirdiği zamana bir sınır koyması ve bu konuda başka bireylere örnek olunması, teknolojiyi kullanma sıklığı üzerine planlama yaparken dijital uygulamalardan faydalanılması, eğer mümkünse dijital yerine analog tercih edilmesi, internette geçirilen bireysel zamanın en aza indirilip grup aktivitelerine ayrılan zamanın artırılması, teknolojinin fazla kullanımından doğan mental veya fiziksel bir rahatsızlık durumunda mutlaka bir uzmana danışılması sunulan öneriler arasındadır (Açık, 2021, 120).

RİSK FAKTÖRLERİ

Bireylerin hayatlarında bulunan bazı faktörlerin patolojik kumar bağımlılığı riskini artırdığı ifade edilmiştir. Bunlar (Ögel, 2017):

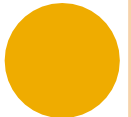
- Davranış bozuklukları: Patolojik bazı durumlar riski artırıyor.
- Cinsiyet: Erkeklerin kumar bağımlılığı kadınlara göre daha fazladır.
- Yaş: Birey erken yaşta kumar ile tanışmışsa patolojik kumar bağımlısı olma olasılığı geç yaşta tanışanlara göre daha fazla olmaktadır.
- Yer: kişinin kumar oynanan yerlere yakın yerde oturuyor olması kumar bağımlılığı riskini artıracaktır.



KUMAR OYNAMA DÜŞÜNCELERİ İLE BAŞ EDEBİLMEK İÇİN ...

Kumar oynama ile baş edebilmek için bazı öneriler bulunmaktadır. Bunlar (Ögel, 2017):

- Kumar oynanan mekanlardan uzak kalmak. İnternet ortamında kumar oynatılan sitelere girmemek.
- Kumar oynama düşüncesini akla getiren şeylerden uzak durmak. Örneğin; şans oyunu biletleri gibi.
- Kumarla ilgili bireylerden uzak durmak.
- Kumar ile ilgili yapılan tartışma ortamlarına girmekten kaçınmak.
- Kişinin üzerinde günlük ihtiyacını karşılayacak kadar para taşımak.
- Davranışı değiştirmek. Uzak kalabilmek için yaşam tarzı değişikliğine gidilmesi, olumsuz alışkanlıklar yerine olumlu davranışların konulması gibi.



TEDAVİ

- Patolojik kumar oynamanın tedavisinde en güncel yaklaşım bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bu tedavi yönteminde amaç bireyin algılama ve rasyonel olmayan düşüncelerine karşı farkındalık oluşturmak ve bunları daha iyi uyum sağlayıcı şemalarla değiştirmektir. Tedavinin programı bireylere göre değişkenlik gösterse de bireyin inkarının kırılması, problemleriyle yüzleştirilmesi, başa çıkması ve hayır diyebilme becerilerinin geliştirilmesi, bağımlılık kavramına ilişkin bilgilendirilmesi gibi temel hususları içerir. Bunun yanı sıra ailenin bilgilendirilmesi, aile ilişkilerinin düzenlenmesi uygulanan programın verimliliğini arttırmaktadır (Ögel, 2017).



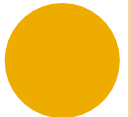
TEDAVİ

- Patolojik kumar bağımlılığına ek olarak depresyon, alkol ya da madde kullanımını gibi hastalıkların tespiti yapılarak tedavi edilmesi gerekmektedir. Uygulanan tedavinin programının başarıya ulaşmasında bireyin eski davranış şekillerinin ve yaşam tarzının yenilenmesi tedavi öncesi dönemin tekrarının önlenmesi bakımından önem arz etmektedir (Ögel, 2017).



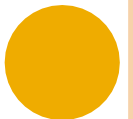
KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı* (Çev. E. Köroğlu). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ögel, K. (2017). *Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.
- Yeşilay. (2022). Eylül 8, 2022 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/tr/> adresinden alındı.
- Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu [BMYK]. (2022). Eylül 8, 2022 tarihinde <https://bmyk.gov.tr/> adresinden alındı.
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü [HSGM]. (2019). Ağustos 24, 2022 tarihinde <https://sagligim.gov.tr/bagimlilik-liste/1067-bagimlilik-nedir.html> adresinden alındı.



KAYNAKÇA

- Açık, B., Koç, T. & Uslu, O. (2021). Teknoloji Kullanım Alışkanlıkları Açısından Covid 19'un Teknoloji Bağımlılığına Etkisi. *Uluslararası Yönetim-Ekonomi ve Felsefe Dergisi*, 9(2), s. 113-124.
- Akcan, G. & Öge, B. (2020). Genç Bireylerde Teknoloji Bağımlılığının Yordayıcılarının İncelenmesi. *Bartın Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 5(1), s. 3-26.
- Çakır, Y. & Turan, N. (2022). Adölesanlarda Teknolojik Oyun Bağımlılığı ve Karakter Güçleri. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), s. 377-382.



KAYNAKÇA

- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. & Yüksel, R. (2020). Ergenlerde Çağın Hastalığı: Teknoloji Bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), s. 51-64.
- Gönül, A. S. (2002) Patolojik internet kullanımını (İnternet bağımlılığı/Kötüye kullanımını). *Yeni Symposium*, 40, s.105-110.
- Greenfield, DN. (1999).Psychological characters of compulsive internet use:a preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav*, 2, 403-412.
- Gürmen, S. (2016, Mayıs). *Bağlanmak ya da Bağlanmamak: Teknoloji bağımlılığının ile ilişikleri üzerindeki etkisi*. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi, İstanbul.
- Yoldaş, C. & Demircioğlu, H. (2020). Madde Kullanımını ve Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Psikoeğitim Programlarının İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1),72-91.



KAYNAKÇA

- Kadan, G., Sağlam, M. & Aral, N. (2016, Mayıs). *Erken Çocukluk Döneminde Teknoloji Bağımlılığında Aile Etkisinin İncelenmesi*. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi, İstanbul.
- Toprak, M. & Bilsel, Ç. (2016, Mayıs). *Sanat Yoluyla Bağımlılık Konularında Bilinç Uyandırılması Ve Örnek Çalışmalar*. 3. Uluslararası Teknoloji Bağımlılığı Kongresi, İstanbul.
- Young, K.S. (1999). Internet Addiction: symptoms, evaluation and Treatment, <http://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf> adresinden alındı.
- Avrupa Uyuşturucu Raporu (2021). https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/13838/2021.2256_TR_02.pdf. Erişim Tarihi: 08.09.2022.



KAYNAKÇA

- Akgül, S., & Kutluk, T. (2015). Çocuk ve ergenlerde tütün kontrolü. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 24, 1-5.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2020). Türkiye Sağlık Araştırması. <https://data.tuik.gov.tr> adresinden elde edildi. Erişim tarihi: (9.09.2022).
- World Health Organization (2020). Tobacco. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco> Erişim tarihi: (9.09.2022).
- Yeşilay. Tütün Bağımlılığı ve Sigara Bağımlılığı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/tutun-bagimlilik> adresinden elde edildi. Erişim Tarihi : (8.09.2022).
- Yorgancıoğlu, A., & Esen, A. (2000). Sigara bağımlılığı ve hekimler. *Toraks Dergisi*, 1(1), 94-95.

