

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

REHA ALEMDAROĞLU ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

İNTERNET NEDEN CAZİP?... NEDEN OLMASIN???

İNTERNET EMEK GEREKTİRMEZ
İNTERNET SORUMLULUK GEREKTİRMEZ
İNTERNET SOSYALLEŞME MEKANIDIR
GÖZ KONTAĞI KURMANIZA GEREK YOKTUR
İNTERNETTE KENDİNİ İFADE ETMEK DAHA KOLAYDIR
BİR GRUBUN PARÇASI OLMAK DAHA KOLAYDIR
İNTERNET YENİ BİR KİMLİKTİR
İNTERNETTE KİM OLMAK İSTİYORSANIZ O OLABİLİRSİNİZ
İNTERNETTE BULUŞMAK KOLAYDIR
İNTERNET GİZEMLİDİR
İNTERNET STATÜ VERİR
TOPLUMSAL DENETİM ZAYIFDIR
İNTERNETTE SINIRLAR YOKTUR
İNTERNET ÖZGÜRLÜKTÜR
İNTERNET KONTROLSÜZLÜKTÜR
KONTROL KİŞİDEDİR!
PASİF DEĞİL, AKTİF BİR EĞLENCEDİR
İNTERNETİN ÖDÜLÜ BOLDUR
İNTERNETTE SEÇENEK ÇOKTUR
İNTERNET DİKKAT GEREKTİRMEZ
STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLUDUR
İNTERNET BİR TRANS HALİDİR

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDİR?

İnternet bağımlılığının standardize edilmiş, üzerinde uzlaşmış bir tanımı yoktur. İnternet kullanımının düzeyi düşükten yükseğe doğru ya da farklı şekillerde açığa çıkan (oyun, sosyal medya, alışveriş, sohbet vs.) bir yol izleyebilir..

Psikiyatrik rahatsızlıklara ait tanı el kitabı DSM-IV'te patolojik kumar oynamaya ait belirtilerin, internet bağımlılığına adapte edilmiş şekli bu konuda bir fikir verebilir. Buna göre, aşağıda verilen 8 ölçütten 5 tanesinin var olması internet bağımlılığından bahsedilmesi için yeterlidir.

- 1-İnternetle ilgili aşırı zihinsel uğraş,
- 2-İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma,
- 3-İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma,
- 4-İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri,
- 5-Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma,
- 6-İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ve işle ilgili sorunlar yaşama,
- 7-İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapisteye veya başkalarına yalan söyleme,
- 8-İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliği olması (umutsuzluk, suçluluk, kaygı, depresyon vb.)

BİR KİŞİYE İNTERNET BAĞIMLISI DEMEK İÇİN BU BELİRTİLERİN VARLIĞINDAN ÖTE, EN ÖNEMLİ ETKEN PSİKOSOSYAL İŞLEVLERİN BOZULUP BOZULMADIĞIDIR..

YANI...

TÜM BU BELİRTİLER OLMASINA RAĞMEN KİŞİNİN HAYATI, SORUMLULUKLARI, YAŞAMSAL FONKSİYONLARI ETKİLENMİYORSA BU KİŞİYE BAĞIMLI DEMEK ZORDUR. ANCAK BİR KÖTÜYE KULLANIMDAN YA DA BAĞIMLILIK POTANSİYELİNİN YÜKSEKLİĞİNDEN BAHSEDİLEBİLİR.

SAĞLIKLI İNTERNET KULLANIMI

BİLİŞSEL VEYA DAVRANIŞSAL RAHATSIZLIKLAR OLUŞMAKSIZIN MAKUL ZAMAN DİLİMLERİNDE İNTERNETİN KULLANILMASIDIR

- İnternet olumsuz bir araç gibi nitelenmemeli ve kötülenmemlidir.
- Biz, aşırı kullanımın doğurabileceği olumsuz sonuçların farkında olmalı, o bizi kontrol etmeden biz onu kontrol edebilmeli/yönetebilmeliyiz.
- İnterneti belirli bir amaç için, belirli süreler dahilinde kullanabilmeliyiz.
- Gerçek yaşamdaki iletişimi internetteki iletişimden ayırabilmeliyiz.
- İnterneti kimliğin bir kaynağı olarak görmek yerine ona yardımcı bir araç olarak görmeliyiz.



ERGENLER NEDEN İNTERNETE YÖNELİRLER?

Gençler ergenlik döneminde şunları yaşarlar:

- Suskunluk
- İç Kapanıklık
- Çevreden kopma
- Can sıkıntısı
- Aile içinde çatışma
- Arkadaşlarıyla sorunlar
- Çevresi içinde beğenilmeme korkusu
- Kendisinin veya dünyanın geleceği hakkında endişe duyma, kötümserlik

Birey, gençlik döneminde yaşayabileceği bu sorunları unutabileceği ve bu sorunlardan kaçabileceği bir ortama ihtiyaç duyar. bu durumda genç, birçok insanın ihtiyacını karşılayabilen, eğlenceli, anlaşılabilir ve kabul gördüğü, duygu ve düşüncelerine önem verildiği bir ortama yönelir.

Genç, internetle tanışmasında sonra çevresinden bulamadığı duygusal desteği bu ortamdan karşılandıkça zamanının çoğunu burada geçirmeyi tercih edebilmektedir.



BAĞIMLILIĞI ENGELLEMEK..NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Çocuğunuzun interneti bilinçli ve doğru kullanabilmesi için ev içinde bazı düzenlemeler yapılabilir. Ancak bu düzenlemeleri yaparken çocuğunuzla hemfikir olmanız ve mevcut problemin çözümünde ona sonuna kadar destek olacağınızı belirtmeniz önemlidir.

- **İnternette ne kadar süre uzak kalabildiğinin tespit edilmesi. Bu süreyi yavaş yavaş arttırmayı deneyin (5-10 dakikalık zamanlar şeklinde)**
- **Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli.**
- **Diğer insanlarla beraber internete bağlanma.**
- **İnternete bağlanma zamanının değiştirilmesi.**
- **İnternet defterinin oluşturulması. Hangi sitede günde ne kadar zaman geçiriyor?**
- **Arkadaşlarından ve yakınlarından internetle ilgili sorularını saklamamayı öğrenmesi.**
- **Spor aktivitelerine katılması.**
- **İnternet tatillerinin verilmesi.**
- **Otomatikleşmiş düşüncelerin ele alınması(örn.yapacak başka bir şey yok, bakmak zorundayım, ya arkadaşlarımla muhabbetini kaçırırsam, yalnız kalmak istemiyorum vs.)**
- **Gevşeme ve nefes egzersizleri.**
- **İnternete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi ve üzerine konuşulması.**
- **Yeni sosyal becerilerin kazandırılması.**
- **Ev içinde internet kullanımı kurallarının olması ve bu kurallara tüm aile bireylerinin uyması.**