İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet artık hayatın vazgeçilmez bir parçası. Herkesin gününün büyük bir bölümünü internette iş yaparak, ödev yazarak, e-maillerine bakarak, facebook ve twitterda gezinerek geçiriyor. Özellikle akıllı telefonların kullanımının artması ile birlikte her an "online" olabilmek gündelik hayat akışının doğal bir parçası haline geldi. Ancak, bazen bu durum kontrol dışı bir bağımlılığa da dönüşebilir. İnternet kullanımının bağımlılığa dönüşüp dönüşmediğini anlamak için, tıpkı madde bağımlılığında olduğu gibi, aşağıdaki sinyallere dikkat etmek gerekir.

- Tolerans (aynı tadı alabilmek için gitgide daha uzun süre internette kalma)
- Yoksunluk (internete girmediğinde yoğun girme isteği, merak, sinirlilik, huzursuzluk, vb.)
- Duygusal sorunlar (depresyon, kaygı bozukluğu, vb.)
- Gündelik hayatta bozulmalar (sosyal ilişkilerin azalması ya da kesilmesi gibi)

İnternet bağımlılığının bir psikiyatrik tanı olarak değerlendirilmesi süreci henüz araştırma aşamasında olsa da, uzmanların üzerinde anlaştığı nokta, bu ruh halinin kişinin akademik/mesleki ve sosyal hayatına ciddi düzeyde zarar verebileceği ve dolayısıyla bu konuda bir şeyler yapılması gerektiğidir.

Birçok insan interneti iş ve okul yaşamının normal bir parçası olarak kullandığından, aşırıyı normalden ayırırken bilgisayar, tablet ya da telefon ile geçirilen süreyi kriter almak imkansızdır. Burada ayırıcı nokta yaşanan "online" olma arzusunun karşı konulamaz gibi hissedilmesi; koşullar gereği "online" olunamadığında ise bu düşünceyi akıldan atamama, ruhsal ve fiziksel huzursuzluk gibi şikayetlerin yaşanmasıdır. Normal kullanımda internet gündelik yaşamın önüne geçmez; eşlik eder ve yukarıda tanımlanan hisler yaşanmaz.

Üniversite öğrencileri interneti en yoğun kullanan kişiler olarak, internet bağımlılığında en yüksek riski taşır. İnternet ortamı en kolay ulaşılır ve en zor kontrol edilir alandır. İnternet insanlara olmak istediği kişi olabilmeleri için bir fırsat sağlıyor gibi görünse de, hayatın odağına yerleştirildiğinde, hem gerçek kişilik ile idealize edilen kişilik arasındaki hem de kişi ile gerçek sosyal ortam arasındaki boşluğu büyütme tehlikesi vardır. Bu tür eğilimleri okula gidemez hale gelmeden, ilişkiler çok fazla zedelenmeden, fiziksel sorunlar yaşamaya başlamadan fark etmek ve nedenlerini anlamaya çalışmak atılacak en önemli adımlardır.

İnternet Bağımlılığının Türleri

- Online ilişki / Online sosyalleşme (facebook, twitter, tanışma siteleri, vb.) bağımlılığı
- Online kompülsiyonlar (kumar siteleri, alışveriş siteleri)
- Online seks (seks Chatleri, porno siteler, vb.) bağımlılığı
- Bilgi yüklemesi (durdurulamayan sörf yapma ya da veritabanı arama)
- Online oyun bağımlılığı

İnternet herkese, ilgi alanlarına dair sınırsız bilgi edinme ve paylaşım imkanı sunar. Yukarıda belirtilen alanlarda da internet kullanımı gerekli ve keyifli olabilecekken, temel ihtiyaçların ve dış dünyanın önüne geçtiğinde sorun/bağımlılık olarak tanımlanır.

İnternet Bağımlılığı ile Baş Etmek için Öneriler

- Bir probleminiz varsa bunu kabul edin. Bağımlıların çoğu problemlerini inkar ederler. Bir alkoliğin bağımlı olmadığında ve istediğinde bırakabileceğinde ısrar edişini düşünün ve kendinizi tartın.
- Rutininizi değiştirin. Örneğin eve girdiğinizde ilk yaptığınız şey bilgisayarı açmaksa, haftanın bir günü ile başlayıp bu alışkanlığı kırmaya çalışın; bilgisayarı açmadan önce yarım saat başka bir şey yapın.
- Gündelik yaşamınızı zenginleştirin. Kulüplere ve diğer kampüs aktivitelerine katılın. Spor yapın. "Offline" olarak keyif alabileceğiniz aktivitelere her gün mutlaka vakit ayırın.
- Dersteyken, arkadaşlarınızla sohbet ediyorken ya da başka bir işle meşgulken telefonunuzu konuşmak dışında elinizde tutmamayı alışkanlık haline getirin. Bazen sıkılsanız bile, bu sıkıntıyı telefonda oyun oynamak ya da facebook sayfanıza bakmak dışındaki yollarla gidermeye çalışın.
- Kendinize birkaç saat internete girmediğinizde çok önemli bir şey kaçırmayacağınızı, ancak internette çok zaman geçirdiğinizde dış dünyayı kaçırabileceğinizi hatırlatın. İnternetteki her şey siz ne zaman baksanız orada duruyor olacak, ancak yaşam akıp gidecek.
- İnternetin hayatınızda niye bu kadar önemli hale geldiğini düşünün. Yaptıklarınızın ne kadarı gerekli, ne kadarı eğlenceli, ne kadarı olmasa da olur şeyler ? İnternette yaptıklarınız üzüntü, boşluk ve güvensizlikle baş etmenin bir yolu mu, yalnızlıktan mı koruyor, evdeki sorunlardan sıyrılmanızı mı sağlıyor? Bu soruları yanıtladıktan sonra internetin sizin için bir baş etme yöntemi haline geldiğini düşünüyorsanız, alternatif baş etme yöntemlerini değerlendirin.
- Fiziksel şikayetleriniz ve gündelik yaşamınızdaki bozulmalar artıyorsa ya da kendi kendinize bir çözüm yolu bulmakta zorlanıyorsanız, bir uzmandan yardım almayı düşünebilirsiniz.

Durumsal Bağımlılıklar

Aslında internet sizin için o kadar da önemli değilken, âşık olduğunuzda, sevgilinizden ayrıldığınızda ya da sosyal ortamda bir reddedilme/kırgınlık yaşadığınızda kendinizi bilgisayarın başından kalkamaz ya da telefonu sürekli kontrol eder halde bulabilirsiniz. Âşık olduğunuz kişinin tüm facebook resimlerini ezberleyebilir, eski sevgilinizin her tweetinin size yönelik bir mesaj olduğunu düşünebilir, arkadaşlarınızın birbirine yazdığı yorumlardan başınızı kaldıramayabilirsiniz. Bu tür durumlar da, yaşadığınız duygu yoğunluğundan kaçınmanın bir aracı olabilir ve asıl ihtiyacınız karşılanmadığı için sanal bir tatmin ile durumu geçiştiriyor olabilirsiniz. Olumsuz da olsa bu yaşantılarla yüzleşmek uzun vadede daha iyi hissetmenizi ve sağlıklı davranmanızı sağlayacaktır.