

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDİR?

İnternet kullanımının bağımlılığına 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 giremediğinde yoğun girme isteği, merak, sinirlilik, huzursuzluk, vb.)
- Duygusal sorunlar (depresyon, kaygı bozukluğu, vb.)
- Gündelik hayatta bozulmalar (sosyal ilişkilerin azalması ya da kesilmesi gibi)



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 olmak istenen kişilik arasındaki hem de kişi ile gerçek sosyal ortam arasındaki boşluğubüyütme 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 BAĞIMLILIĞININ TÜRLERİ

Online ilişki / Online sosyalleşme (facebook, twitter, tanışma siteleri, vb.) bağımlılığı

Online kompüsiyonlar (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 BAĞIMLILIĞI İLE BAŞ ETMEK İÇİN ÖNERİLER

Bir probleminiz varsa bunu kabul edin. Bağımlıların çoğu problemlerini inkar ederler. Bir alkoliğin bağımlı olmadığı 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 kaçırdığınızı 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 kadar gerekli, ne kadar eğlenceli, ne kadar olmasa da olur şeyler? İnternette yaptıklarınız üzüntü, boşluk ve güvensizlikle baş etmenin bir yolu mu, yalnızlıktan mı koruyor, evdeki sorunlardan sıyrılmanızı mı sağlıyor? İnternetin 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.

AİLEYE ÖNERİLER

- ✓ Çocuğunuzun yaşı ile uyumlu programları takip ettiğinden ve oyunları oynadığından emin olun, kontrolü ihmal etmeyi
- ✓ Çocukların erişmemesi gereken alanlar nedeniyle bilgisayarınıza ilgili teknolojik destek alın, danışın, filtreleme ve güvenlik programları kullanın.
- ✓ Çocuklarınızla her zaman iyi iletişim halinde olun. Sadece anlatmayın, çocuklarınızı dinleyin. Çocuklarınızı sorgulamadan internette neler yaptıklarını, interneti nasıl kullandıklarını konuşun
- ✓ Evdeki bilgisayarın çocuğunuzun odasında değil, evin ortak kullanım alanlarından birinde olmasını sağlayın
- ✓ İnternet kullanımı konusunda kuralları ve sınırları birlikte koyun
- ✓ İnternet ortamında sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep-sonuç göstererek çocuğunuzun yaşına uygun olarak anlatın.
- ✓ Çocuğunuzun gerçek sosyal aktivitelere yönlendirmeye gayret edin



İNTERNET BAĞIMLILIĞI



ERENLER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

TEL: 0264 241 25 10

FAX: 0264 241 25 11

ADRES: YENİ MAH. YENİ SAKARYA CAD. NO 371/2

ERENLER/SAKARYA

<http://erenlerram.meb.k12.tr>