**İNTERNET VE BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI**

Teknoloji ilerledikçe günlük hayatımızda pek çok değişimler meydana geldi. Çocuklar artık çok küçük yaşlardan itibaren bilgisayar ve internetle tanışıyorlar.Bilgisayar ve internet kullanımı bilgiye kolay ulaşabilmeyi sağlarken çok sık kullanımından kaynaklanan birçok problemi de beraberinde getiriyor.

Peki, çocuklarımız/gençlerimiz bilgisayarla hangi yaşlarda tanışmalılar? Nasıl oluyor da internet ve bilgisayar oyunu bağımlısı oluyorlar? Bağımlılık belirtileri ve aileye düşen görevler neler? Tüm bu soruların cevaplarını sizlerle paylaşıyoruz.

**İnternet ve Bilgisayar Bağımlılığı Nedir?**

Günümüzde bilgisayar bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi kavramlarla sık sık karşılaşmaktayız. Oyun ve iletişim amaçlı olarak her gün bilgisayarın başına oturmak zorunda hisseden, bilgisayarın başından kalkamayan, bu nedenle uyumayan, yemek yemeyen, çevresindekilerle iletişimini azaltan, evden dışarı çıkmak istemeyen ve bilgisayar başındayken adeta zaman kavramını yitiren çocuğunuz var ise bilgisayar bağımlılığından şüphe edilebilir. Ailenin bilgisayar kullanımına sınır getirdiğinde çocuğun gösterdiği abartılı tepki ve krizlerin söz konusu olduğu durumlarda ise daha dikkatli olunmalıdır.

[**İnternet Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?**](http://www.bagimlilik.info.tr/internet_bagimliligi_belirtileri_nelerdir.html)

İnternet ve bilgisayar bağımlılığının belirtileri;

• Yanlış olduğunu bildiği halde sürekli bilgisayarda vakit geçirmek ve kendini durduramamak

• Giderek harcanan zamanın artması

• Aile ve arkadaşların ihmal edilmesi

•Bilgisayar başında geçirilen zamanda mutlu hissedilmesi

•Bilgisayar başında olmayınca huzursuzluk veya sinirlilik hissedilmesi

•Bilgisayar başında olabilmek için yalan söylenmesi

• Kontrolün kaybedilmesi

Aslında en belirleyici olan kişinin günlük hayattan giderek uzaklaşmasıdır. Yani okul başarısının düşmesi, ailesine karşı sorumluluklarını yerine getirememesi, arkadaşlarından uzaklaşması gibi. Bu belirtiler her zaman internet bağımlılığından kaynaklanmayabilir. Bu nedenle çocuğu iyi tanımak, takip etmek önemlidir.

**Çocukları, hangi yaşta bilgisayarla tanıştırmak doğrudur?**
Çocuğun 5-7 yaşlarındayken bilgisayarla tanışması uygundur. Ancak günümüzde çocuklar üç yaşından itibaren bilgisayar ile tanışmaya başlıyor.

Başlangıcı hangi yaş olursa olsun, çocuğun bilgisayar başında geçireceği zamanı 7 yaşına kadar günlük 30 dakika ile sınırlamak gereklidir.7 yaşından sonra bu süre kademeli olarak artırılabilir.

**İnternet ve bilgisayar bağımlılığının Türkiye ve dünyadaki durumu nedir?**

Birkaç yıldır çok sık söz edilir olan internet bağımlılığı, uluslararası birçok araştırmaya konu olmuştur. İnternet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar genellikle ABD’de yapılmaktadır. Yapılan araştırmalar internet kullanıcılarının % 29'u ile % 50'sinin internet bağımlısı olduklarını ortaya çıkarmaktadır. Bu oranlar deneklerin yaşadıkları ülkeye, toplumsal statülerine göre değişim göstermektedir.

Ülkemizde de benzer sorunlar yaşanmaktadır. Bu konuyla ilgili Başkent Üniversitesi tarafından yapılan bir araştırmada şu sonuçlar ortaya çıkmıştır:

Gençlerin bir günde bilgisayar başında geçirdikleri zaman:
\* 15 yaşından küçükler; 1-5 saat
\* 16-19 yaş grubu; 1-7 saat
\* 20-24 yaş grubu; 1-10 saat

Gençlerin internet kafelerde bilgisayar kullanma amaçları:
\*10-15 yaş grubu arasında sohbet, oyun ve ödev,
\*16-19 yaş grubu arasında sohbet ve oyun,
\*20-24 yaş grubu arasında ve 24 yaşın üzerinde e-posta, oyun ve sohbet amaçlı kullanılıyor.
Araştırmada, oyun ve sohbet amaçlı internet kullanımının, tüm yaş gruplarında temel ortak etkinlik olduğu ortaya çıktı. Özellikle çocuklar internet kafelerde dijital oyunları oynamak için bulunuyor.

**Bilgisayar, internet bağımlılığının sonuçları nelerdir?**

İnternet kullanma süresi arttıkça; sosyal yaşamdan çekilme, aile ilişkilerini askıya alma, arkadaş ziyaretlerinden vazgeçme ve yalnızlık hissi ortaya çıkabilir. Bilgisayar bağımlılarında sıkıntı, tepkilerde artma ve ders başarısında azalma görülebilir. Bu belirtiler görüldüğünde çocuk ile konuşarak bu durumun ona zarar verdiğini anlatmak gerekir. Ancak ergenlik döneminde aile ile gencin arasında çatışmalar olabileceğinden genç bu duruma tepkili yaklaşabilir. Yaşanabilecek olumsuz diyalogları önleyebilmek için bilimsel bilgilerin gençle paylaşılarak iletişim engellerini kullanmadan bu tür bir konuşmanın yapılması ve gerekir.

**Tedavi sürecinde neler yapılmaktadır?**

Bilgisayar, internet bağımlılığı gibi bağımlılıkların tedavisinde bireysel program uygulanmaktadır. Bilgisayar ve internet bağımlılığı tedavisindeki amaç, kişinin bir daha bilgisayar ve internet kullanmaması değil, bilgisayar ve internet kullanımını kontrol etmeyi öğrenmesidir. Tedavi çocuk ve ergen psikiyatristlerince diğer bağımlılıklarla benzer şekilde ilaçlar ve psikoterapi yöntemi kullanılarak yapılıyor.

Ayrıca gerek dünyada gerekse ülkemizde bilgisayar ve oyun bağımlılığı ile ilgili poliklinikler açılmaya başlandı.

**Ailelere Öneriler**

**\***Öncelikle internet ve bilgisayar kullanımı konusunda çocuğa/gence iyi örnek olunmalıdır. Saatlerce bilgisayarın başından kalkmayan anne babaların, çocuklarına aynı konuda sınır koymaları zor olacaktır.

**\***Aile içi ilişkiler geliştirilmeye çalışılmalıdır.

**\***Çocuğun bilgisayar başında geçirdiği vakit kesinlikle kısıtlanmalıdır. Bilgisayar kullanımı konusunda evde kurallar oluşturmalıdır. Ders haricinde hafta içi bilgisayar kullanımına (özel durumlar hariç) izin verilmemelidir. Hafta sonu kullanımına da saat kısıtlamaları getirilmelidir.

**\***Bilgisayar evde en çok kullanılan ve herkesin görebileceği bir merkezde (oturma odası vb) tutulmalıdır. Böylece çocuğun hangi sitelere girdiği ve ne kadar süre bilgisayarla ilgilendiği rahatlıkla kontrol edilebilir.

**\***Çocuğu ve genci gerçek (sanal değil)sosyal ilişkilerin yaşandığı grup oyunlarına ve spor faaliyetlerine yönlendirmek faydalı olacaktır.

**\***Çocuğun ya da gencin yaşına uygun bilgisayar destekli eğitimsel amaçlı oyunlar seçilerek eğitim ve öğretimlerini destekleyici nitelikte bilgisayardan faydalanabileceği ona gösterilmelidir.

**\***Oynadığı oyunlar mutlaka kontrol edilmelidir. İçeriğinde şiddet ve pornografi olan oyunlara asla izin verilmemelidir.

**\***Çocuğun uygun olmayan sitelere girmesini engellemek için site filtreleri kullanılmalıdır. (<http://www.guvenliweb.org.tr/aileler> adresinden bilgi alınabilir.)

**\***Çocuklarla geçirilen zaman artırılmalıdır. Onlarla bireysel olarak ilgilenilmeli, oyun oynanmalıdır. Ergenlik döneminde yapmaktan hoşlandığı etkinlikler birlikte planlanmalıdır.

**\***Güvenilmeyen ve kontrol edilemeyen ortamlardan (internet cafe vb.) uzak tutulmalıdır.

**\***Çocuğun sanal sohbet gruplarına katılmasına izin verilmemelidir. Ergenlik döneminden sonra böyle gruplara katılıyor ise, kiminle görüştüğü ve neler paylaştığı mutlaka kontrol edilmelidir.

**\*** Çocuk/genç bilgisayar ve internet kullanımından doğacak tehlikeler konusunda uyarılmalı ve takipçisi olunmalıdır. Aynı zamanda mahrem ve kişisel bilgilerin paylaşılmaması, resim ve görüntü iletilmemesi, internet üzerinden kişilerle kavga ve tartışmaya katılmaması konusunda uyarılmalıdır.

**\***Aile olarak bu sorunu çözmekte çaresiz kalınırsa bir psikiyatri uzmanından yardım alınmalıdır. Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Birimi bu konuda sizlere yardımcı olacaktır.

**\***Kontrolün sizden çıktığını, çocuğunuzun bilgisayar ya da internet bağımlısı olduğunu düşündüğünüzde acilen profesyonel yardım alınız.

Kaynakça

1.Prof. Dr. Mücahit Öztürk Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Uzmanı -Popüler Psikiyatri Dergisi 59. Sayısı

2.<http://www.guvenliweb.org.tr>

3.http://www.bagimlilik.info.tr [Uzm. Psikolog Alper Aksoy](http://www.batem34.com/psikolog_alper_aksoy_cv.PDF) yazıları

4.[www.batem34.com](http://www.batem34.com)

5.http://www.bsm.gov.tr/aktuel

**İNTERNET VE BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI**



**YILDIRIM REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ**

****