

Günümüz dünyasında artık bağımlılık terimi sadece madde bağımlılıkları için değil aynı zamanda kumar, internet, bilgisayar gibi kullanılan, eğlence niyetiyle yapılan aktiviteler içinde geçerli olmaktadır. Artık bilgisayarda oyun oynama yaşı 5-6 yaşlarına kadar düşmüş ve üst yaş sınırı ise 50 lerin üzerine çıkmış durumdadır. Bu noktada bilgisayar/oyun bağımlılığı nedir? Oyun bağımlılığının kişiye zararı var mıdır? Bu bağımlılığın tedavi yolları yada bu bağımlılıktan kurtulma yolları nelerdir? Gibi soruların cevaplarını bulmamız gerekir.

## OYUN BAĞIMLILIĞININ KİŞİYE ZARARI VAR MI?

Bakıldığında masum ve zaman geçirmek için yapılan bir aktivite olarak görülse de, kişinin yapması gereken asıl işlerini bırakıp oyun/bilgisayar ile ilgilenmesi zaman içinde sorunlar oluşturacaktır. Kişinin gelecek yaşamını ilgilendiren eğitim hayatı yada iş hayatıyla ilgili çalışmalarının önüne bilgisayar yada oyun bağımlılığını koyduğunda, zaman içinde eğitim başarısında düşme olması, iş hayatıyla ilgili sorunlar yaşaması kaçınılmazdır.

Sırf bilgisayar yada oyunla ilgilenmek için okula yada işe gitmeme/geç gitme, okul yada işte oyun oynamaya çalışma, uyku ve beslenme düzeninin bozulması gibi fiziksel ihtiyaçlarını karşılamama yada erteleme davranışları; ne yazık ki kişinin ister istemez bilgisayar yada oyun bağımlılığı yüzünden, ailevi veyasosyal sorunlar yaşamasına, fiziksel ve psikolojik olarak zayıf düşmesine neden olmaktadır. Bilgisayar yada oyun ile bağımlılık derecesinde ilgilenen kişilerin depresyon riskinin yüksek olduğu yapılan araştırmalarda kanıtlanmıştır. Özellikle şiddet içeren oyunları oynayan kişilerde şiddet eğiliminin fazla olduğu, şiddeti hoş gördüğü ve asosyal-anti sosyal davranışların bu kişilerde kendilerine ve diğer bireylere zarar verecek nitelikte olduğu gözlemlenmiştir.



**VAKTİNİZİN VE ZİHNİNİZİN ÇOĞUNU MEŞGUL EDEN HERŞEY; SİZİN İÇİN ZAMANLA BİR BAĞIMLILIĞA VEYA ALIŞKANLIĞA DÖNÜŞME POTANSİYELİNE SAHİPTİR.**

2

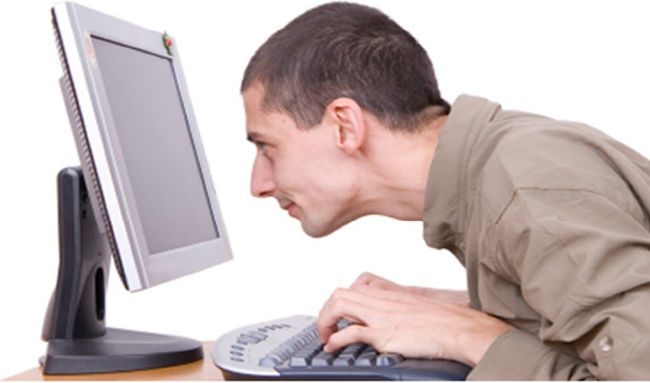
# BİLGİSAYAR OYUNLARI VE BAĞIMLILIK

## BİLGİSAYAR OYUN BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ

Bağımlılık dediğimiz olgu kişinin iradesinin bittiği, kendini kontrol edemediği, sürekli o maddeyi kullanma yada aktiviteyi yapma isteğinin olduğu, davranış otokontrolünün kaybedildiği bir durumdur. Bir kişinin herhangi bir bağımlılık durumunun olup olmadığına dair şu belirtilerin olması gerekir;

- Bilgisayar kullanmaya yada oyun oynamaya karşı sürekli bir istek
- Bağımlılık yapan duruma karşı kendini denetlemede güçlük
- Günlük aktivitelerinde (yemek yeme, işe gitme, okula gitme vb..) ihtiyaçlarını yapmak, karşılamak yerine bağımlılık yapan durumla ilgilenme yada yapması gereken aktiviteleri sürekli erteleme
- Bağımlılık yapan durumla ilgili sürekli artan bir kullanım yada o durumu yapma sıklığının artması (Örnek: daha önceden 1 saat oyun oynayan kişinin bunu geçen zaman içinde 4-5 saat ve üzerine çıkarması)
- Bağımlılık yapan durumu yada aktiviteyi kullanmak ve kendi yaşamındaki etkilerini / belirtilerini gizlemek için aşırı zaman ve çaba harcama, ve bağımlı olduğunu reddetme
- Bağımlılık sosyal, ruhsal, fiziksel sorunlara yol açsa da bağımlılık yapan durumu yapmaya devam etme,

**Bu maddelerin 3 tanesinin olması kişiye bağımlı demek için yeterlidir.**



### ARAŞTIRMA SONUCU

SAMSUN Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Hatice Özyıldız Güz, yapılan çeşitli araştırmalarda, internet bağımlılığı açısından risk altında olabileceği düşünülen kullanıcıların oranı ise yüzde 8.68 ile yüzde 18.4 arasında bulunmuştur. En büyük risk grubunun 12-18 yaş arasındaki ergenler olduğuna dikkat çeken Prof. Dr. Güz, internet bağımlılığının erkeklerde kadınlara oranla 2-3 kat daha fazla görüldüğünü kaydetti.