



Modern çağın köleliği: İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet kullanımındaki artış ve sosyal medyanın önlenemez yükselişi bazı kullanıcılar için `internet bağımlılığı'nı gündeme getirdi.

Sorunlu internet kullanımı psikiyatrinin en yeni ilgi alanlarından biri haline gelirken, ülkemizde genç nüfusun yüksekliği ve internet kafelerin kontrolsüzce yaygınlaşmış olması bu henüz yeni tanımlanmakta olan hastalık için oldukça uygun bir zemin oluşturuyor.

İletişimi artırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak için geliştirilen internet, zaman içinde tahmin edilenin ötesinde yaygınlaşırken, bazı kullanıcılar internete girişlerini kontrol edemeyerek iş, sosyal ve özel alandaki işlevselliklerinde sorun yaşamaya başladılar.

İnternet kullanımındaki artış ve sosyal medyanın hızlı gelişimi bu kişiler için sorunlu kullanım hatta "bağımlılığa" dönüştü.

İnternet kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel meşguliyet, kullanımı sınırlama ve kontrol etmeyle ilgili yineleyici düşünceler, erişim isteğini durduramama, işlevselliğin çeşitli düzeylerde bozulmasına karşın internet kullanmayı sürdürme, giderek artan sürelerde internette zaman geçirme, kullanma olanağı bulunamadığı zaman arama ve aşırma gibi davranışlar, internetin aşırı ve kötü kullanımıyla ilgili sorunlar olarak dikkat çekiyor.

Bütün bu gelişmelerde hareketle internet bağımlılığı ya da sorunlu internet kullanımı psikiyatrinin en yeni ilgi alanlarından biri haline geldi. Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A. Hastanesi (BRSHH) doktorlarından Uzman Dr. Ömer Şenormancı ve Uzman Dr. Ramazan Konkan'ın, bugüne kadar internet bağımlılığı hakkındaki araştırmalardan yaptıkları derleme, internet bağımlılığı ya da sorunlu internet kullanımının henüz diğer bağımlılık tiplerindeki gibi çerçevesi tam çizilmiş bir tanı ve değerlendirme ölçütüne sahip olmadığını ortaya koydu.

İnternet bağımlılığı nasıl anlaşılır?

Dünyada internet bağımlılığının yaygınlığının %1,5-8,2 arasında değiştiğine, kültürler arasında internet bağımlılığı sıklığının farklı seviyelerde seyrettiğine dikkat çekilen çalışmada; sosyal fobi, M. depresyon, anksiyete bozuklukları, utangaçlık, içe dönüklük, kişilik bozuklukları ve dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğunun internet bağımlılığında en sık rastlanan psikiyatrik tanılar olduğu kaydedildi.

Çalışmaya göre internet bağımlılığının tedavisi için ağırlıklı olarak psikoterapi ve bazı farmakolojik girişimleri içeren çözümler önerilirken, tedavide alkol ve madde bağımlılığı ve kötüye kullanımıyla klinik benzerlikleri göz önünde bulundurularak benzer tekniklerden yararlanılıyor.

Türkiye’de de internet bağımlılığı giderek daha önemli bir sorun haline geliyor. Genellikle aşırı internet kullanan kişilerin aileleri aracılığıyla psikolog ve psikolojik danışmanlara başvuru yapılırken, önümüzdeki yıllarda bu sorunun ülkemizdeki psikiyatri pratiğinde daha çok yer alacağı öngörülüyor.

İnternet bağımlılığının psikopatolojisi, değerlendirilmesi ve kanıta dayalı tedavi yöntemlerinin geliştirilmesi için standardize edilmiş, geniş ölçekli yeni çalışmalara ihtiyaç olduğunu vurgulanıyor.

Ayrıntılı Bilgi için:

Lorbi Tanıtım ve Halkla İlişkiler

Tuğçe Yücel / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 38 / tyucel@lorbi.com