

## **Bölüm 7**

# İnternetin Sorunlu Kullanımının ve İnternet Oyun Oynama Bozukluğunun Tedavisi

*Dr. Emine Merve Akdağ*

### **Sorunlu İnternet Kullanımı ve İnternet Oyun Bağımlılıklarının Tedavisi**

Dijital alandaki devasa gelişmelerin ardından tartışılmaya başlanan internet bağımlılığı kavramının tedavisinde farmakoterapi, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), aile terapisi, psikoeğitim, motivasyonel görüşme teknikleri ,tedavi kampları gibi pek çok yaklaşım kullanılmıştır. Özellikle Uzak Doğu ülkelerinde oyun bağımlılığının bir halk sağlığı sorunu olduğu kabul edilmekte olup bu bölgelerde son 10 yıldır internet-oyun bağımlılıklarına yönelik ayaktan ve yataklı tedavi merkezleri, kişilerin dijital ortamlardan uzak kalacağı, eğitim-farkındalık ve tedavi alabilecekleri tedavi kampları açılmıştır. Ülkemizde de ilki 2012’de Bakırkör Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi bünyesinde olmak üzere internet bağımlılığı poliklinikleri açılmaya başlanmış ve sonraki süreçte bu polikliniklerin sayısı artmıştır.

İnternetin sorunlu kullanımıyla ilişkili olabilen obsesif kompulsif bozukluk, dürtü kontrol bozuklukları, alkol-madde kullanım bozuklukları ve diğer davranışsal bağımlılıklarda kullanılan psikoterapötik ve farmakolojik yaklaşımlar internet bağımlılığının tedavisine uyarlanmıştır. Olumlu sonuçlar alınmakla birlikte

farkedilmeye başlanmıştır. Dijital uygulamaların avantajlarının yanında; hastalığın etyolojisine, komorbiditesine ve çevresel etkenlere müdahale edememesi, kişilerin spesifik özelliklerine duyarlı olmaması gibi eksik yönleri de mevcuttur. Koruyucu mobil uygulamalarda ise kişilerin gelen uyarı mesajlarına duyarsızlaşma riski vardır. Ayrıca şarjı tüketmek gibi kullanılan sistemin verimliliğini düşüren uygulamalar kullanıcıları tarafından tercih edilmeyebilmektedir.

İçinde bulunduğumuz dijital çağda; internetin sorunlu kullanımının dijital platformdaki tedavi seçeneklerini inceleyen araştırmaların artması ve bu müdahalelerin tasarımının iyi belirlenmiş terapotik bir çerçeveye dayandırılması, gelecek vaat eden bir tedavi yönteminin olgunlaşması açısından önem arz etmektedir.

Not: Sunulan yazıyla ilgili olabilecek herhangi bir kuruluşun finansal veya başka bir şekilde destek alınmamıştır; bu kuruluşlarla herhangi bir ilişki veya faaliyet bulunmamaktadır. Maddi veya başka herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

## Kaynaklar

- 1) Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(2), 317-329.
- 2) King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D., & Gradisar, M. (2012). Cognitive-behavioral approaches to outpatient treatment of Internet addiction in children and adolescents. *Journal of clinical psychology*, 68(11), 1185-1195.
- 3) Wölfling, K., Beutel, M. E., Dreier, M., & Müller, K. W. (2014). Treatment outcomes in patients with internet addiction: a clinical pilot study on the effects of a cognitive-behavioral therapy program. *BioMed research international*, 2014.
- 4) Ofcom. The communications market report. 2016. <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/childrens/children-parents-nov16> erişim tarihi:15.06.2019

- 5) van Velthoven, M. H., Powell, J., & Powell, G. (2018). Problematic smartphone use: digital approaches to an emerging public health problem.
- 6) Zajac, K., Ginley, M. K., Chang, R., & Petry, N. M. (2017). Treatments for Internet gaming disorder and Internet addiction: A systematic review. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(8), 979.
- 7) Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Vermulst, A. A., Van Den Eijnden, R. J., & Van De Mheen, D. (2011). Online video game addiction: identification of addicted adolescent gamers. *addiction*, 106(1), 205-212.
- 8) Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.
- 9) Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, 17(2), 187-195.
- 10) Dell'Osso, B., Altamura, A. C., Hadley, S. J., Baker, B. R., & Hollander, E. (2006). An open-label trial of escitalopram in the treatment of impulsive-compulsive internet usage disorder. *European Neuropsychopharmacology*, (16), S82-S83.
- 11) Bostwick, J. M., & Bucci, J. A. (2008, February). Internet sex addiction treated with naltrexone. In *Mayo Clinic Proceedings*(Vol. 83, No. 2, pp. 226-230). Elsevier.
- 12) Trojak, B., Zullino, D., & Achab, S. (2017). Brain stimulation to treat Internet addiction: A commentary.
- 13) Young, K. S. (2007). Cognitive behavior therapy with Internet addicts: treatment outcomes and implications. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 671-679.
- 14) Young, K. S. (2013). Treatment outcomes using CBT-IA with Internet-addicted patients. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 209-215.
- 15) Du, Y. S., Jiang, W., & Vance, A. (2010). Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44(2), 129-134.

- 16) Santos, V. A., Freire, R., Zugliani, M., Cirillo, P., Santos, H. H., Nardi, A. E., & King, A. L. (2016). Treatment of Internet addiction with anxiety disorders: Treatment protocol and preliminary before-after results involving pharmacotherapy and modified cognitive behavioral therapy. *JMIR research protocols*, 5(1), e46.
- 17) Zhu, T. M., Li, H., Jin, R. J., Zheng, Z., Luo, Y., Ye, H., & Zhu, H. M. (2012). Effects of electroacupuncture combined psycho-intervention on cognitive function and event-related potentials P300 and mismatch negativity in patients with internet addiction. *Chinese journal of integrative medicine*, 18(2), 146-151.
- 18) Shek, D. T., Tang, V. M., & Lo, C. Y. (2009). Evaluation of an Internet addiction treatment program for Chinese adolescents in Hong Kong. *Adolescence*, 44(174).
- 19) Zhong, X., Zu, S., Sha, S., Tao, R., Zhao, C., Yang, F., ... & Sha, P. (2011). The effect of a family-based intervention model on Internet-addicted Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 39(8), 1021-1034.
- 20) Lee, H., Seo, M. J., & Choi, T. Y. (2016). The effect of home-based daily journal writing in Korean adolescents with smartphone addiction. *Journal of Korean medical science*, 31(5), 764-769.
- 21) Kim, J. U. (2008). The effect of a R/T group counseling program on the Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students. *International Journal of Reality Therapy*, 27(2).
- 22) Han, D. H., Hwang, J. W., & Renshaw, P. F. (2010). Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with Internet video game addiction. *Experimental and clinical psychopharmacology*, 18(4), 297.
- 23) Han, D. H., Lee, Y. S., Na, C., Ahn, J. Y., Chung, U. S., Daniels, M. A., ... & Renshaw, P. F. (2009). The effect of methylphenidate on Internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive psychiatry*, 50(3), 251-256.
- 24) Song, J., Park, J. H., Han, D. H., Roh, S., Son, J. H., Choi, T. Y., ... & Lee, Y. S. (2016). Comparative study of the effects of bupropion and

- escitalopram on Internet gaming disorder. *Psychiatry and clinical neurosciences*, 70(11), 527-535.
- 25) Han, D. H., & Renshaw, P. F. (2012). Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *Journal of Psychopharmacology*, 26(5), 689-696.
- 26) Kim, S. M., Han, D. H., Lee, Y. S., & Renshaw, P. F. (2012). Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder. *Computers in human behavior*, 28(5), 1954-1959.
- 27) Park, J. H., Lee, Y. S., Sohn, J. H., & Han, D. H. (2016). Effectiveness of atomoxetine and methylphenidate for problematic online gaming in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, 31(6), 427-432.
- 28) Zhang, J. T., Yao, Y. W., Potenza, M. N., Xia, C. C., Lan, J., Liu, L., ... & Fang, X. Y. (2016). Effects of craving behavioral intervention on neural substrates of cue-induced craving in Internet gaming disorder. *NeuroImage: Clinical*, 12, 591-599.
- 29) Zhang, J. T., Ma, S. S., Li, C. S. R., Liu, L., Xia, C. C., Lan, J., ... & Fang, X. Y. (2018). Craving behavioral intervention for internet gaming disorder: remediation of functional connectivity of the ventral striatum. *Addiction biology*, 23(1), 337-346.
- 30) Zhang, J. T., Yao, Y. W., Potenza, M. N., Xia, C. C., Lan, J., Liu, L., ... & Fang, X. Y. (2016). Altered resting-state neural activity and changes following a craving behavioral intervention for Internet gaming disorder. *Scientific Reports*, 6, 28109.
- 31) Li, H., & Wang, S. (2013). The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents. *Children and youth services review*, 35(9), 1468-1475.
- 32) Han, D. H., Kim, S. M., Lee, Y. S., & Renshaw, P. F. (2012). The effect of family therapy on the changes in the severity of on-line game play and brain activity in adolescents with on-line game addiction. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 202(2), 126-131.

- 33) Pallesen, S., Lorvik, I. M., Bu, E. H., & Molde, H. (2015). An exploratory study investigating the effects of a treatment manual for video game addiction. *Psychological Reports, 117*(2), 490-495.
- 34) Sakuma, H., Mihara, S., Nakayama, H., Miura, K., Kitayuguchi, T., Maezono, M., ... & Higuchi, S. (2017). Treatment with the self-discovery camp (SDiC) improves internet gaming disorder. *Addictive Behaviors, 64*, 357-362.
- 35) Kim, P. W., Kim, S. Y., Shim, M., Im, C. H., & Shon, Y. M. (2013). The influence of an educational course on language expression and treatment of gaming addiction for massive multiplayer online role-playing game (MMORPG) players. *Computers & Education, 63*, 208-217.
- 36) Chambless, D. L., Baker, M. J., Baucom, D. H., Beutler, L. E., Calhoun, K. S., Crits-Christoph, P., ... & Johnson, S. B. (1998). Update on empirically validated therapies, II. *The clinical psychologist, 51*(1), 3-16.
- 37) Ertemel, A. V., & Aydın, G. (2018). Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri.
- 38) Lin, Y. H., Lin, Y. C., Lee, Y. H., Lin, P. H., Lin, S. H., Chang, L. R., ... & Kuo, T. B. (2015). Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App). *Journal of psychiatric research, 65*, 139-145.
- 39) Dong, G., Huang, J., & Du, X. (2011). Enhanced reward sensitivity and decreased loss sensitivity in Internet addicts: an fMRI study during a guessing task. *Journal of psychiatric research, 45*(11), 1525-1529.
- 40) Eyal, N. (2014). *Hooked: How to build habit-forming products*. Penguin UK.
- 41) Lally, P., Van Jaarsveld, C. H., Potts, H. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European journal of social psychology, 40*(6), 998-1009.
- 42) Judah, G., Gardner, B., & Aunger, R. (2013). Forming a flossing habit: an exploratory study of the psychological determinants of habit formation. *British journal of health psychology, 18*(2), 338-353.

- 43) Aboujaoude, E. (2018). Problematic Internet use two decades later: apps to wean us off apps. *CNS spectrums*, 1-3.
- 44) Elhai, J. D., Tiamiyu, M. F., Weeks, J. W., Levine, J. C., Picard, K. J., & Hall, B. J. (2018). Depression and emotion regulation predict objective smartphone use measured over one week. *Personality and Individual Differences*, 133, 21-28.
- 45) Löchtefeld, M., Böhmer, M., & Ganey, L. (2013, December). AppDetox: helping users with mobile app addiction. In *Proceedings of the 12th international conference on mobile and ubiquitous multimedia* (p. 43). ACM.
- 46) <https://www.who.int/features/qa/gaming-disorder/en/>
- 47) Sei, J., Minai, J., Funato, K., Hara, H., & Ayukawa, M. (2018). Effect of Web-Based Intervention on Internet Addiction among Adolescents: A Quasi-Experimental Trial. *Journal of Adolescent Health*, 62(2), S126.
- 48) Park, S. Y., Kim, S. M., Roh, S., Soh, M. A., Lee, S. H., Kim, H., ... & Han, D. H. (2016). The effects of a virtual reality treatment program for online gaming addiction. *Computer methods and programs in biomedicine*, 129, 99-108.
- 49) Su, W., Fang, X., Miller, J. K., & Wang, Y. (2011). Internet-based intervention for the treatment of online addiction for college students in China: a pilot study of the Healthy Online Self-helping Center. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(9), 497-503.
- 50) Lam, L. T., & Lam, M. K. (2016). eHealth intervention for problematic internet use (PIU). *Current psychiatry reports*, 18(12), 107.