

İnternet Bağımlılığı, Giderek Büyüyen Bir Adolesan Sağlığı Sorunu

Kayı Eliaçık

Nedir İnternet?

Dünyanın en uzak köşesiyle iletişim kurabilmek, orayı görebilmek, sanal aleme dalarak bu hayattan kaçmaktır. Bir anlamda görmeden tanışmak, seslenmeden konuşmak, yorulmadan gezinmektir. İnternet bilim, sanat, oyun, iş, alışveriş, kitap, aşk, banka, not defteri olarak da karşımıza çıkabilmektedir. Bazen bir hastalığın kendisi veya parçası olabilmektedir. İnternet bağımlılığı her yaşta ve cinsiyette görülebilen bir rahatsızlıktır. İnternet bağımlılığı geç yaşlarda başlayan psikoaktif madde, alkol ve kumar bağımlılığın aksine daha erken yaşlarda başlamaktadır. En büyük risk grubu ergenlerdir. İnternet bağımlılığı ergenler için önemli bir risk olmasına karşın elimizdeki bilgiler henüz sorunla başa çıkmak için yetersizdir.

Neden bazı ergenler mantıklı sınırlarda internette kalırken, bazıları sürekli ekran karşısında mesajlaşıyor veya online oyunların başından kalkmıyor? Siber dünyayı bu kadar çekici kı-

bağımlılığı olası tanılar içindedir. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi yoksunluk, başarısız bırakma girişimleri, sorumlulukları aksatma, dürtü kontrol eksikliği burada da söz konusudur. Yine burada da işlev bozukluğu en önemli kriterdir. Bu nedenle internette fazla vakit geçirmesine rağmen sosyal uyumu ve ders başarısı iyi olan bir ergene bağımlı demek zordur.

Ergenlikte internet bağımlılığının daha kolay gelişmesinin sebepleri bu dönemde başa çıkılamayan sorunlardan kaçmayı kolaylaştırması, çevreden edinilemeyen sosyal ve duygusal destek sağlanması, yalnızlığın kısmen giderilebilmesidir. Yalnızlığını ve sosyalleşme ihtiyacını ailede ve arkadaş çevresinde gideremeyen ergen sanal aleme yönelmektedir.

Tedavide ‘motivasyon kazandırma’ oldukça önemlidir, ancak uygulama kolay değildir, bu nedenle ileri sürülen düşünce sorunun boyutu ortaya konduktan sonra gerekli görülenlerin terapi için bir psikiyatri uzmanına yönlendirilmesidir. Aileye desteklerinin artması için önerilerde bulunulması, aile eğitimi, yeni hobiler edinilmesi, mümkünse uzak bir yere tatile gidilmesi gibi uygulamalar önerilebilir. Ayrıca bu konunun düzelmesi için sabır gerektiği özellikle üzerinde durulmalıdır (Şekil 1).

İyileşme

