

# BÖLÜM 7

## Sağlıklı Yaşam İçin Alışkanlıkların Yönetimi

*Mahinur Betül ÇALIŞKAN<sup>1</sup>  
Gül DİKEÇ<sup>2</sup>*

### Giriş

Dünya Sağlık Örgütü'ne (DSÖ) göre bağımlılık tanımı, kişinin kullanmakta olduğu bir maddeye, kendisi için önemli ve değerli olan diğer uğraş alanlarından ve ilgi duyduğu nesnelere belirgin bir şekilde daha çok öncelik gösterme davranışdır (1). Bağımlılık, kullanılan maddenin meydana getirdiği yoksunluk sendromunun ortaya çıkmasını önlemek amacıyla söz konusu maddenin devamlı kullanımını kaçınılmaz kılan bir fizyolojik nöroadaptasyon sürecidir (2). Bir başka deyişle bağımlılık, kişinin fiziksel ve ruhsal açıdan olumsuz etkilenmesine neden olan bir kişi, nesne veya varlığa yönelik karşı konulamayan bir istektir (3). Bağımlılık, kullanılan maddelerin ve davranışların beyinin işleyişinde değişimlere sebep olmasından dolayı bir beyin hastalığı olarak düşünülmektedir. Beynin etkilenmesi kişinin davranışlarına da yansyarak, kullanılan madde zaman içinde kişiyi hakimiyeti altına almaktadır (4).

Günümüzde bağımlılık kavramı madde bağımlılığının ötesine geçmiş olup kişide ciddi sorunlara yol açan ve madde ile ilgili olmayan davranışları da kapsayacak şekilde genişletilmiştir (5). Yaşamı boyunca insanda farklı durum, nesne ya da maddelere yönelik bağımlılık gelişebilmektedir. Bu nedenle bağımlılık sadece alkol, sigara veya madde (kokain, eroin, ekstazi, uçucu madde, amfetamin, metamfetamin, esrar, opiat vb.) bağımlılığı şeklinde değil teknoloji,

<sup>1</sup> Uzman Hemşire, İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü Sağlık Hizmetleri Başkanlığı, mbealiskan@hotmail.com  
ORCID iD: 0000-0003-2337-7508

<sup>1</sup> Doç. Dr. Fenerbahçe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, İngilizce Hemşirelik Bölümü, gul.dikec@fbu.edu.tr,  
guloban@hotmail.com, ORCID iD: 0000-0002-7593-4014

## Kaynakça

1. Yorgancıoğlu A, Esen A. Sigara Bağımlılığı ve Hekimler. *Toraks Dergisi*. 2000; 1: 90-95.
2. Çataloğlu Sinangil B. *Ergenlikte alkol-madde kullanımı ve ailelere öneriler*. [Online] [http://www.tavsiyeeidiyorum.com/makale\\_5694.htm](http://www.tavsiyeeidiyorum.com/makale_5694.htm) adresinden ulaşılmıştır. [Accessed: 15th June 2021]
3. Akçayır, G. *Dijital oyunların sağlığa etkisi*. Ocak M A (Ed.). Eğitsel Dijital Oyunlar içinde. Ankara: Pegem Akademi; 2013.
4. Savcı, G. *Türkiye’de yaşanan LGBT bireylerinde sosyal uyum ve bağımlılık ilişkisinin incelenmesi*. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul; 2015.
5. Van Rooij A, Prause N. A critical review of “internet addiction” criteria with suggestions for the future. *Journal Of Behavioral Addictions*. 2014; 3, 203-213. Doi: 10.1556/JBA.3.2014.4.1
6. Griffiths M. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal Of Substance Use*. 2005; 10, 191-197. Doi.org/10.1080/14659890500114359
7. Zengin S, Altay B. “Sınıf öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin madde kullanım durumlarına göre benlik saygısının incelenmesi”. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2014; 3 (3): 892-907.
8. EGM-KOMDB. *2001 Raporu, EGM-KOMDB Yayınları*, Ankara; 2002.
9. Safa A, Valiee S, Darbandi AF, et al. Risky behaviors and sensation-seeking in adolescence: A descriptive correlational study. *Compr Child Adolesc Nurs*. 2020; (4): 260-273. Doi: 10.1080/24694193.2019.1628115
10. Talu E, Gümüş G. Ergenlerde akran baskısı ve riskli davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2020; 6 (2): 390-403. Doi: <https://doi.org/10.31592/aeusbed.709641>
11. Stahl, SM. *Stahl’in temel psiko-farmakolojisi sinirbilimsel temeli ve pratik uygulaması*. Tunç Alkın. (Çev. Ed.) Impulsivite, kompulsivite ve bağımlılık içinde. Ankara. Nobel; 2015.
12. Brannon L, Feist J. *Health Psychology*. San Francisco: Wadsworth; 2007.
13. İbiloğlu AO, Çiçek U, Kalkan E. Nikotin bağımlılığında mizaç, klinik ve demografik özellikler. 2014; Literatür Sempozyum. 1(1), 33-39.
14. TÜİK. *Küresel Yetişkin Tütün Araştırması*. [Online] <http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/duyurular/halkayonelik/kyta2016.pdf> [Accessed: 20th June 2021]
15. TÜİK. Hane halkı bilişim teknolojileri (bt) kullanım araştırması. [Online] [tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819](http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=27819) [Accessed: 25th June 2021]
16. Volkow ND, Koob GM, McLellan T. Neurobiological advances from the brain disease model of addiction. *The New England Journal of Medicine*. 2016; 374 (4): 363-371. Doi: 10.1056/NEJMra1511480
17. Atak H. Yetişkinliğe geçiş yıllarında sigara içme davranışının psikososyal belirleyicileri ve sigara içmenin yaşam doyumu ve öznel iyi oluşla ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*. 2011; 14: 29-43.
18. İnce A, Doğruer Z, Türkçapar MH. Erken ve geç başlangıçlı erkek alkol bağımlılarında sosyodemografik, klinik ve psikopatolojik özelliklerin karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*. 2002; 5: 82-91.

19. Amerikan Psikiyatri Birliği. *Ruhsal bozuklukların tanınması ve sayımsal elkitabı, beşinci baskı (DSM-5), tanı ölçütleri başvuru elkitabı*. Ankara. Hekimler Yayın Birliği; 2014.
20. Charfi N, Smaoui N, Turki M, Bouali MM, Omri S, Thabet JB, Zouari N, Zouari L, Maâlej M. Alcohol use in adolescents and its association with sensation seeking and impulsivity: A survey in the city of Sfax, Tunisia. *Rev Epidemiol Sante Publique*. 2019; 67 (1):13-20. Doi: 10.1016/j.respe.2018.10.007
21. Cicognani E, Zani B. Alcohol use among Italian university students: the role of sensation seeking, peer group norms and self-efficacy. *Journal Of Alcohol And Drug Education*. 2014; 55 (2):17-36.
22. Koca B, Oğuzöncül AF. İnönü Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu öğrencilerinin sigara, alkol, madde kullanımı, madde kullanımına etki eden etmenler ve aileden aldıkları sosyal desteğin etkisi. *Kocaeli Tıp Dergisi*. 2015; 4 (2):4-13.
23. Siyez DM. *15-17 yaş arası ergenlerde görülen problem davranışların koruyucu ve risk faktörleri açısından incelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora Tezi. İzmir; 2006.
24. Garofoli M. Adolescent substance abuse. *Prim Care*. 2020; 47 (2):383-394. Doi: 10.1016/j.pop.2020.02.013
25. Ovalı E. *Madde kullanım bozukluğu, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ya da her iki bozukluğa birden sahip olan ergenlerde madde kullanım özellikleri, çocukluk çağı travmaları ve algılanan sosyal desteğin değerlendirilmesi*. Sağlık Bakanlığı İstanbul Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Tıpta Uzmanlık; 2013.
26. Itanyi IU, Onwasigwe CN, McIntosh S, et al. Disparities in tobacco use by adolescents in southeast, Nigeria using Global Youth Tobacco Survey (GYTS) approach. *BMC Public Health*. 2018;18 (1):1-11. Doi: 10.1186/s12889-018-5231-1
27. Evren C, Ogel K, Demirci AC, et al. Prevalence of lifetime tobacco, alcohol and drug use among 10th grade students in Istanbul. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*. 2014; 24 (3): 201-210. Doi: <https://doi.org/10.5455/bcp.20140131023259>
28. Nazlıgül MD, Yılmaz AE. Oyun Bağımlılığı ve Egzersiz Bağımlılığına Davranışsal Bağımlılık Çerçevesinden Bakış. *Bağımlılık Dergisi-Journal of Dependence*. 2019; 20 (2): 97-108.
29. Thege BK. The coping function of mental disorder symptoms: is it to be considered when developing diagnostic criteria for behavioural addictions? *Addiction*. 2017; 122 (10): 1716-1724.
30. Derevensky JL, Hayman V, Gilbeau L. Behavioral addictions: excessive gambling, gaming, internet, and smartphone use among children and adolescents. *Pediatr Clin North Am*. 2019; 66 (6): 1163-1182. doi: 10.1016/j.pcl.2019.08.008.
31. TÜİK. *Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması*. [Online] [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-\(ICT\)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Survey-on-Information-and-Communication-Technology-(ICT)-Usage-in-Households-and-by-Individuals-2020-33679) [Accessed: 15th August 2021]
32. Büyükgebiz Koca E, Tunca MZ. İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış Dergisi*. 2020; 4 (1): 77-103. Doi: <https://doi.org/10.29023/alanyaakademik.597820>

33. Jorgenson AG, Hsiao C-J R, Yen C-F. Internet addiction and other behavioral addictions. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am.* 2016; 25 (3): 509-520. Doi: 10.1016/j.chc.2016.03.004
34. Günüş S, Kayri M. Türkiye’de internet bağımlılık profili ve İnternet Bağımlılık Ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik-güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2010; 39: 220-232.
35. Ndasauka Y, Pitafi A, Kayange GM. Psychometric properties of Young’s Internet Addiction Test (IAT) in Urdu language. *Asian Journal of Psychiatry.* 2019; 40: 39-44. Doi: 10.1016/j.ajp.2019.01.011
36. Park SK, Kim JY, Cho CB. Prevalence of internet addiction and correlations with family factors among South Korean adolescents. *Adolescence.* 2008; 43 (172): 895-909.
37. Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students case. *Computers&Education.* 2000; 35: 65-80.
38. Oğuz C. *Çocuklarda bilgisayar bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi.* İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek lisans tezi, İstanbul; 2018.
39. TÜİK. *06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya.* [Online] <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13569> [Accessed: 15th August 2021]
40. Usta A. *Üstün zekalı ve yetenekli öğrencilerde internet bağımlılığının farklı değişkenlere göre incelenmesi.* Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Özel Eğitim Ana Bilim Dalı Yüksek lisans tezi, Konya; 2016.
41. Erboy E, Akar Vural R. İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi.* 2010; (1), 39-58.
42. Yüksel G, Baytemir K. İlköğretim öğrencilerinin internet kullanım amaçları ile algıladıkları sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2010; 8(1): 1-20.
43. DeBell M, Chapman C. *NCES (national center for education statistics) computer and internet use by children and adolescents in 2001 statistical analysis report.* Washington: U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics; 2003.
44. Cengizhan C. Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: “internet bağımlılığı”. M.Ü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2005; (22): 83-98.
45. Bulduklu Y, Özer NP. Gençlerin akıllı telefon kullanım motivasyonları. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi.* 2016; 5 (8): 2963-2986.
46. Kwon M, Lee JY, Won WY, et al. Development and validation of a Smartphone Addiction Scale. *Plos One.* 2013; 8(2): 1-7. Doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
47. Kim H. Exercise rehabilitation for smartphone addiction. *Journal of Exercise Rehabilitation.* 2013; 9(6): 500-505. Doi: 10.12965/jer.130080
48. Akıllı GK, Gezgin DM. Üniversite öğrencilerinin nomofobi düzeyleri ile farklı davranış örüntülerinin arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.* 2016; 40: 51-69.
49. Erdem H, Türen U, Kalkın G. Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye’den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi.* 2017; 10 (1): 1-12.

50. Cheever NA, Rosen LD, Carrier LM, et al. Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*. 2014; 37: 290-297. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002>
51. Chóliz M. Mobile phone addiction in adolescence: The test of mobile phone dependence (TMD). *Prog Health Sci*. 2012; 2(1): 33-44.
52. Haug S, Castro RP, Kwon M, et al. Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*. 2015; 4(4): 299-307. Doi: 10.1556/2006.4.2015.037
53. DSÖ (2019). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. [Online] <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234> [Accessed: 20th August 2021]
54. TÜİK. 06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım ve Medya, 2013a (2013, Ağustos). *Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni* [Online] <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866#> [Accessed: 25th August 2021]
55. Nergiz H, Nergiz SF. Çocuk, ergen veya gençlerde dijital oyun bağımlılığını araştıran ulusal lisansüstü tezlerin incelemesi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*. 2021; 9 (23): 53-70.
56. Kiraly O, Potenza MN, Stein DJ, et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*. 2020; 152180. Doi: 10.1016/j.comppsy.2020.152180
57. Lechner WV, Laurene KR, Patel S, et al. Changes in alcohol use as a function of psychological distress and social support following COVID-19 related University closings. *Addictive Behaviors*. 2020; 106527. Doi: 10.1016/j.addbeh.2020.106527
58. Charles NE, Strong SJ, Burns LC, et al. Increased mood disorder symptoms, perceived stress, and alcohol use among college students during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research*. 2021; 113706. Doi: 10.1016/j.psychres.2021.113706
59. Pasquale CD, Pistorio ML, Sciacca F, et al. Relationships between anxiety, perceived vulnerability to disease, and smartphone use during coronavirus disease 2019 pandemic in a sample of italian college students. *Frontiers in Psychology*. 2021; 692503. Doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.692503>
60. Deniz ME, Erus SM, Büyükcebeci A. Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 2017; 7(47), 17-31.
61. Ertemel AV, Aydın G. Dijital ekonomide teknoloji bağımlılığı ve çözüm önerileri. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 2018; 5(4), 665-690. Doi: 10.15805/addicta.2018.5.4.0038
62. Özcan Ö, GÇ G. Bilişsel davranışçı terapi. *Türkiye Klinikleri J Child Psychiatry-Special Topics* 2017; 3(2), 115-120.