

## Çağın Yeni Bağımlılığı:

# İNTERNET



**H**ayatımızın kaçınılmaz bir parçası haline gelen teknoloji, yararları kadar zararlarıyla da yaşamımızı etkiliyor. Her şeyin fazlası gibi internetle aşırı uğraşmanın da bir bağımlılığa, hastalığa dönüştüğünü belirten Balıklı Rum Hastanesi Vakfı Anatolia Klinikleri Şefi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, bu hastalığın insanları asosyal hale getirdiğini söyledi. Beyazyürek, daha çok erkeklerde görülen ve insanları hem biyolojik hem de psikolojik olarak olumsuz etkileyen bu hastalığa ilişkin sorularımıza yanıtladı.

● **Öncelik bağımlılık nedir ve günümüzün hastalığı olarak nitelendirilen internet bağımlılığı nasıl bir hastalıktır?**

Öncelikle tıbbi kavram olarak bağımlılığın tanımını yapmak gerekirse; herhangi bir madde, herhangi bir davranış, kişinin sosyal, biyolojik ve psikolojik hayatında olumsuz bir etki yarattığı halde, kişi o maddeyi kullanmaya veya o maddeyi tekrara devam ediyorsa, burada bir bağımlılık söz konusudur. Buradan yola çıkarak, alkol kullanımını bağımlılığını ele alırsak alkolü kullanan kişinin, midesinde ülseri var ve ülseri azdığı halde içki içmeye devam ediyorsa, ister bir, ister on duble içsin, burada bir sorun var demektir. Mide rahatsızlığına rağmen alkol kullanımına devam eden bu kişinin mutlaka bir yardım alması gerekmektedir. Eroin, kokain gibi uyuşturucu kullanılanlar için, kumar için de bu böyledir. İnternet kullanımında da durum farklı değil. İnterneti kim kullanıyor, gazeteci, işadamı... vs. bu kişiler işleri icabı günde en az 3-5 saat internetin başında bulunuyor. Eğer internet kullanımı o kişinin sosyal, biyolojik ve psikolojik yapısına olumsuz etki eder hale gelirse ve yine kullanmaya

Bilgisayar başında sürekli oturmak fiziki yapıda da değişime neden oluyor. Bunlardan en sık görülenler adale ağrıları, kemik ağrıları, postür bozuklukları, omurga bozuklukları. Bütün bu biyolojik bozuklukların yanı sıra 24 saatinin çok büyük bir kısmını internet başında geçiren kişinin sosyal yaşamı da bozuluyor

devam ediyorsa burada bir bağımlılık söz konusudur. Yine bir öğrenci, bütün gün internetin başından kalkmıyorsa, dersine çalışmıyor, yemek saatlerinde yemeğini yemiyorsa, duruşu bozuluyor, biyolojisi bozuluyor, psikolojisi bozuluyor demektir. Bütün bunlara rağmen o öğrenci halen bilgisayarın başından kalkmıyorsa, burada bir sorun vardır ve bir an önce müdahale edilmesi gerekmektedir.

● **İnternet bağımlılığının hastalık haline dönüşme belirtileri nelerdir?**

Herhangi bir madde bağımlılığında görebileceğimiz belirtileri burada da görmekteyiz. Örneğin, artan bir şekilde internetin başından kalkmama ihtiyacı ve gittikçe artan bir şekilde internetin başında zaman geçirmek. Kısaca tıpkı aldığı alkol miktarını sürekli arttıran bir alkolik gibi. O kadar kendini sosyal hayattan soyutluyor, o kadar yemeden içmeden kesiliyor ki hayatını dahi kaybetme riskiyle karşı karşıya kalabiliyor. Bugün internetin başından kalkmadığı için Uzakdoğu'da ölen iki kişi literatürde var. Bilgisayar başında sürekli oturmak fiziki yapıda da değişime neden oluyor. Bunlardan en sık görülenler adale ağrıları, kemik ağrıları, postür bozuklukları, omurga bozuklukları. Bütün bu biyolojik bozuklukların yanı sıra 24 saatinin çok büyük bir kısmını internet başında geçiren kişinin sosyal yaşamı da bozuluyor. Çünkü bu insan tiyatroya, sinemaya gitmiyor, arkadaşlarıyla buluşmuyor, ailesine vakit ayırmıyor bunun sonucu olarak da sosyal ilişkisi bozuluyor. Dolayısıyla sosyal ilişkisi bozulan bir insanın psikolojisi

de bozuluyor. Bunların hepsinin temel nedeni interneti dozundan fazla kullanmış olmaktan kaynaklanıyor.

● **Daha çok kimlerde görülüyor internet bağımlılığı? Cinsiyet ve yaş farklılığı söz konusu mu?**

Öncelikle, biz neden internet bağımlılığı diye bir kavramı durup dururken ortaya attık, onu açıklamak gerekiyor. Aileler çocuklarını “Çocuğum odaya kapanıyor çıkmıyor. Acaba çocuğumda içine kapanma mı var” endişesi taşıyarak doktora getiriyorlar. Sonra bir bakıyoruz meğerse çocuk odasına internetin başına oturmak için kapanıyormuş. Buna benzer birçok vaka gelmeye başlayınca daha detaylı incelemeye başladık. Bize müracaat eden hastalarımıza, internetin başında ne kadar zaman geçirdiklerini sorduk ve gördük ki internetin başında gereğinden fazla kalmak azımsanmayacak kadar ciddi sorunlara yol açmakta. Bir yıl içerisinde yaklaşık 200 kişi bize aynı şikâyetle başvuruda bulundu. Bunların yaş dağılımına baktığımızda genellikle 18-25 yaş arası erkekler olduklarını gördük, ama 18 yaşından küçük 25 yaş büyükte de azımsanmayacak sayıda internet bağımlılığına rastlanmakta. Ortaya çıkan bulgular sonucunda da bir tedavi yöntemine gittik.

● **Nasıl bir tedavi yöntemi uyguluyorsunuz?**

Tıpkı herhangi bir bağımlıyı tedavi eder gibi, alkol problemi olan bir bağımlıyı tedavi eder gibi bir tedavi yöntemi uyguluyoruz. Alkol bağımlısından nasıl alkolü azaltmasını istiyorsak, internet bağımlısından da internetin başında geçirdiği süreyi en aza indirmesini istiyoruz. Yaşadığı, şikâyetçi olduğu psikolojik belirtilere yönelik bir destekleyici tedavi uygulayarak, onu internete yönlendiren nedenleri tespit ediyoruz. Daha sonra bunları nasıl aşması gerektiği konusunda bir destekleyici, yol gösterici davranış değişikliğine yönelik terapi yaklaşımlarında bulunuyoruz.

● **İnternet bağımlısı olmamak için ne yapmak gerekiyor?**

Öncelikle bilgisayarımızı ya da laptopumuzu yaşadığımız yerlerin uzağında tutmak lazım. Örneğin, çocuğumuz ders çalışmıyorsa ve internetin başından kalkmıyorsa o zaman aileye, “Bir süre siz de interneti kullanmayın, kapatın” önerisinde bulunuyoruz. Çocuk eve geldiğinde interneti bulamayınca doğal olarak kullanmayacak. Bir süre bunu özümseyince ve sosyal yaşamın içinde olmanın getirdiği yararları görünce, siz isterseniz de o internetin başına oturmayacaktır. Tabii bu

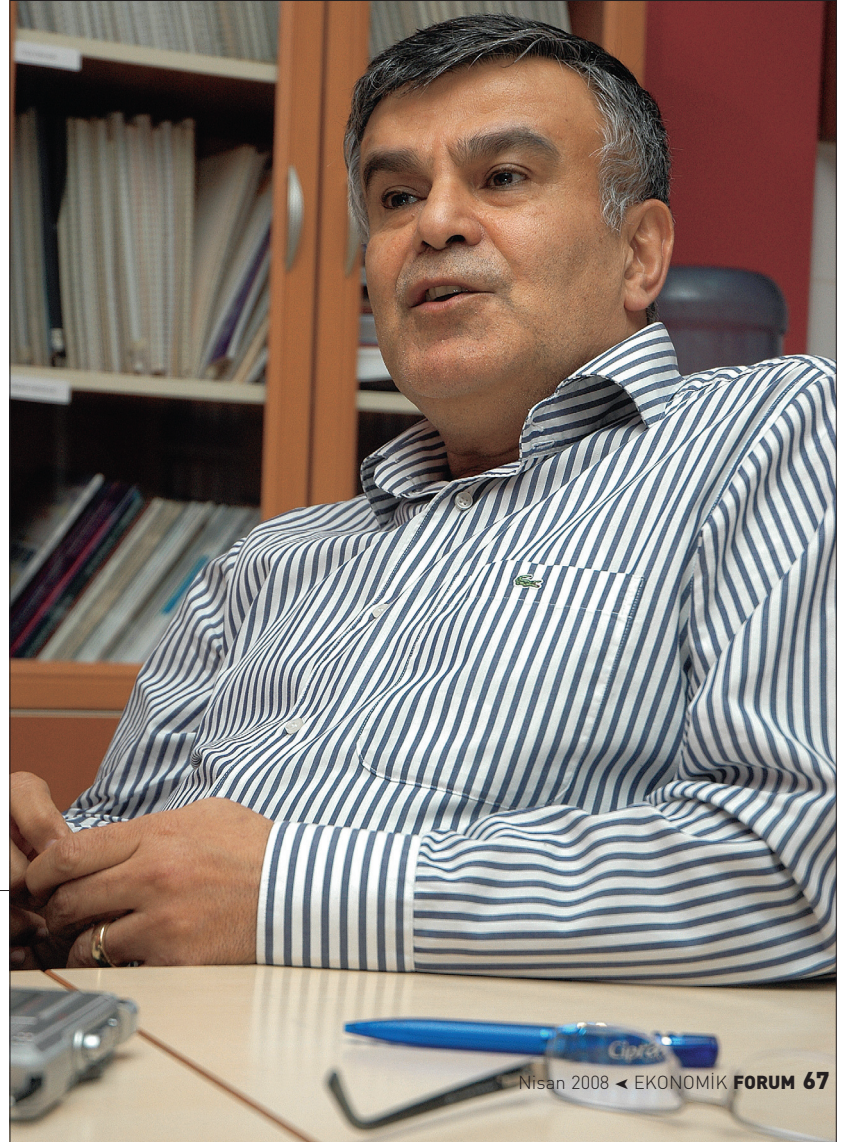
kolay olmuyor, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığından kurtulmak da biraz zaman ve çaba istiyor.

● **Yani interneti özel yaşama fazla sokmamak gerekiyor?**

Aynen öyle. Bakın insan biyo-psikososyal bir varlık. Biyolojik bir yönümüz olduğu kadar, sosyal bir yönümüz de var. Belirli bir psikolojik doygunluğa ve sağlıklı olmaya ihtiyacımız var. Bunlardan biri eksik olursa insan olma özelliklerimizden çok önemli bir şey eksiktir. İnternet insanların öncelikle sosyal olma özelliğimizi ortadan kaldırıyor. Tabii sadece internet değil teknolojinin tümü için geçerli bu. Örneğin, cep telefonu, hayatımızın olmazsa olmazları arasında yer alıyor ve o olmadığı zaman kendimizi eksik hissediyoruz. Bu da bir bağımlılıktır. Tüm bunlar bizi insanlığımızdan, insani duygularımızdan hızla uzaklaştırıyor. Asosyal insanlara dönüştürüyor. Ve bu asosyalite psikolojimizi de, beden yapımızı da bozuyor. Son otuz yıla baktığımızda çeşit çeşit hastalıkların türediğini görüyoruz. Bu hastalıkların birçoğu teknolojiye, dolayısıyla maddeye olan bağımlılıktan kaynaklanıyor.

● **Bu konuda bir uyarınız, tavsiyeniz var mı?**

Anne ve babalara şu uyarıda bulunabilirim; çocuklarınızı en azından on yaşına kadar teknolojiye uzak tutmayı başarabilirseniz, ileriki yaşlarda böyle bir bağımlılığa yakalanmasının önüne geçmiş olursunuz. Yetişkinler ise insan olma özelliklerini korumak istiyorlarsa, mümkün olduğunca internetten uzak dursunlar. Özel yaşamlarına çok fazla sokmasınlar. Ancak bu şekilde teknoloji bizi yönetmez, biz teknolojiyi yönetir hale geliriz.



Balıkli Rum Hastanesi Vakfı Anatolia Klinikleri Şefi Prof. Dr. Mansur Beyazyürek, son yıllarda çeşit çeşit hastalıkların türediğini ve bu hastalıkların birçoğunun teknolojiye, dolayısıyla maddeye olan bağımlılıktan kaynaklandığını söylüyor.