



İnternet Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

Dikkat edin farkında olmadan internet bağımlısı olabilirsiniz.

Bağımlılık Sinsidir! Farkında Olmadan İnternet Bağımlısı Olabilirsiniz!

İnternet bağımlılığı sinsidir! Siz hiç fark etmeseniz de hayatınızda olumsuz bazı durumlara sebep olur. Bu olumsuzluklar genellikle çevreniz tarafından fark edilir.

Çok geç olmadan kendinizi kontrol edin ve bağımlılığa karşı önleminizi alın!

İnternet bağımlılığı herkeste farklı belirtiler gösterebilir:

Örneğin,

- 1 günde internette, telefonda, tablette vb. geçirdiğiniz toplam süre ne kadar?

- 1 saat içinde gönderdiğiniz mesaj, ileti sayısı kaç?

Bu kriterleri “İnternet Bağımlısı” olup olmadığınızı anlamak için gözden geçirebilirsiniz. Bağımlılıkta önemli olan internet kullanımının gerçek hayatınızın akışını bozup bozmadığıdır. Hayatınızın akışını bozmaya ve etkilemeye başlayan bir kullanım, bağımlılığın sinyallerini taşır.



Belirtiler genellikle şu şekildedir:

1. Çevrimiçi geçirilen zamanın kontrolünü kaybetme: İnternet ortamında planladığınızdan daha fazla zaman geçiriyorsanız, birkaç dakika, birkaç saate dönüşüyorsa, internet başındayken (telefon, bilgisayar, tablet vb.) geçirdiğiniz zaman bölündüğünde hemen rahatsız oluyorsanız. Sürekli internetle meşgul olduğunuz için -zaman bir türlü yetmez olmuşsa, **“internet bağımlılığı”** belirtilerini taşıyorsunuz demektir.

2. Günlük rutin işleri yapmakta zorluk çekme, sorumlulukları yerine getirmeme: Hayatın akışı içinde üzerinize düşen sorumlulukları yapmıyor, yapılacak işleri sürekli erteliyorsanız, ödevlerinizi yapmanız gereken zamanda bile, internetin başından ayrılamıyorsanız; annenize, babanıza, kardeşlerinize yardım etmeniz gereken zamanlarda bile internetten kopamıyorsanız, **“internet bağımlısı”** olabilirsiniz.

3. Aileden ve arkadaşlardan kopma ve sosyal izolasyon: Her fırsatta internetin başına geçiyorsanız, notlarınız ve okul başarınız giderek düşüyorsa, ödevlerinizi yapmıyor ve arkadaşlarınızı ihmal ediyorsanız, sanal dünya ve sanal arkadaşlıklar, gerçek hayattan daha çekici gelmeye başladıysa, kendinizi diğer insanlardan ayrı, farklı hissediyor ve sosyal hayata uyum sağlamakta zorluk çekiyorsanız; **“internet bağımlısı”** olma ihtimaliniz yüksek demektir.

4. İnternet kullanımı konusunda suçluluk ya da kendini savunma duygusu: Anneniz, babanız veya büyükleriniz, internet kullanımı konusunda sizden şikâyetçi olmaya başladıysa, İnternet kullandığınızı, aile bireylerinizden veya arkadaşlarınızdan gizleme ihtiyacı duyuyor ve sürekli savunma halinde bulunuyorsanız, dikkat edin, **“internet bağımlısı”** olma yolunda ilerliyorsunuz demektir.

5. İnterneti duygusal veya ruhsal sıkıntılardan kaçmak amacıyla kullanmak: Eğer, internet kullanımınız bir şeylerden kaçmak içinse, internette olmadığınızda, kendinizi mutsuz, yoksun ve sıkılmış hissediyorsanız **“internet bağımlısı”** olma ihtimaliniz oldukça yüksek.

İnternet Bağımlılığının Fiziksel Belirtileri Nelerdir?



İnternet / bilgisayar / cep telefonu vb. teknoloji bağımlılığı fiziksel rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Bu rahatsızlıkların en önemlileri şunlardır:

- El ve el bileklerinde ağrı ve uyuşma
- Gözlerde kuruluk, kızarma, yanma, bakışın bulanması
- Sırt ve boyunda ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Şiddetli baş ağrısı
- Halsizlik
- Uyku bozuklukları
- Aktivitelerde azalma
- Belirgin kilo alma veya kilo kaybı

Bağımlılıktan Nasıl Kurtulabiliriz?

- Günlük internet kullanım saatlerinizi sınırlandırın. Örneğin: 5 saatten 3 saate, 3 saatten 2 saate düşürün.
- Hangi saatlerde ve ne kadar internet kullanacaksınız? Belirleyin. Haftalık “İnternet Kullanımı Planı” oluşturun ve buna uyun.
- Her gün düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunun. Spor yapın, yürüyüş yapın, arkadaşlarınızla zaman geçirin, kitap okuyun, el becerileri ve hobiler edinin.
- Her gün en az 8 saat uykuya ayırın.
- Yapmayı isteyip de yapamadığınız şeyleri yazarak bir liste oluşturun. İnternet kullanmak için yoğun bir istek duyduğunuzda, listeye yazdıklarınızdan birini yapmayı deneyin.

Kaynakça

- ① Bilgi Teknolojileri ve İnternet'in Bilinçli, Güvenli Kullanımı, Sayfa 80