

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

 Bağımlılık, bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek; veya bir başka iradenin tahakkümü altına girme durumu olarak tanımlanır. Bağımlılık kavramının anlamı, psikoloji ve siyaset alanlarında farklıdır.\*

 Bu tanım ilk önce akla alkol, uyuşturucu, sigara bağımlılığı gibi madde bağımlılığını getirse de değişen sosyal yaşam koşulları ve hayatımıza dahil olan yeni kavramlar neticesinde, bağımlılık teriminin kast ettiği yelpaze gittikçe genişlemekte. Yani bağımlılığın tanımı uzunca bir süre değişmeyecek belki ama toplumsal yaşamdaki gelişmelere paralel bir şekilde çeşitlilik olarak artması olası. Eski dönemlerden itibaren üzerinde durulan ve bilinen madde bağımlılıkları kavramına günümüzde bir de teknoloji bağımlılığı gibi bir kavram eklenmiş durumda. Teknoloji bağımlılığının; insanın sosyal yaşamına, psikolojik ve fiziksel sağlığına yaptığı etkilere geçmeden önce herhangi bir eğilimin bağımlılık olarak nitelendirilmesi için gerekli olan şartlar nelerdir, bir bakalım isterseniz!

 Psikiyatrik bir sendrom olan bağımlılığın tanısı için aşağıda sayılan ölçütlerin yalnızca “üçünün” bir arada görülmesi yeterlidir.\*\*

* Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi,
* Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
* Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar,
* Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama,
* Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi,
* Maddenin gittikçe daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması,
* Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek.

 İnternet ve teknoloji bağımlılığı da diğer bağımlılıklarda olduğu gibi günümüz insanını ruhsal, fiziksel ve sosyal yönden tehdit eden bir bağımlılık türü olarak, yaşamımızdaki yerini almış durumda maalesef! Kulağa, diğer bağımlılıklar kadar risk içermiyormuş gibi gelse de teknoloji bağımlılığının da insan yaşamına ciddi etkileri bulunmakta.

 Günümüz şartlarında hemen hemen hepimiz öyle ya da böyle teknolojiyi kullanıyor, bazen bilgiye erişmek için bazen faturalarımızı ödemek ya da alış veriş yapmak için ve bazen de boş zamanlarımızı bilgisayar oyunlarıyla değerlendirmek(!) için geçiyoruz ekranların başına. Hatta olayın bir de sosyal medya ayağı var ki akış dediğimiz ekranlara takıldığımızda, su gibi akanın aslında ekran değil ömrümüzün bir parçası olan o çok kıymetli zamanlarımız olduğunun farkına bile varmıyoruz. Günümüz şartlarına uyum sağlama mecburiyetimiz göz önünde bulundurulduğunda; ekran karşısında geçirilen zaman, belli bir sınıra kadar normal kabul edilebilir elbette! Ama o sınırın nerede bittiğini anlamak kolay mı peki? Özetle teknoloji ve internet alanında, bir bağımlı olup olmadığımızı nasıl anlarız?

**Teknoloji bağımlılığının belirtileri:\*\*\***

* Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak
* Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek
* Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikayet etmek
* Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşamaya tercih etmek
* İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek
* Bilgisayar başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek
* Bilgisayardan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek
* Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak

Her bağımlılıkta olduğu gibi teknoloji bağımlılığının da insana ve insan yaşamına verdiği zararlar söz konusu tabi ki! Bu zararları gruplandırmak istersek eğer fiziksel şikayetler ve sosyal alandaki şikayetler şeklinde basit bir gruplandırma yapabiliriz.

**-Teknoloji bağımlılığı konusundaki fiziksel şikayetler:**

Gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, beden duruşunda bozukluk, elde uyuşukluk ve halsizlik olarak sıralanırken;

**-Sosyal alanda görülen şikayetler:**

Akademik başarıda düşüş, kişisel sorunlar, aile ve okul sorunları, zaman yönetiminde başarısızlık, uyku bozuklukları, yemek yememe, aktivitelerde azalma ve sosyal izolasyon olarak sıralanabilir.

Her türlü bağımlılıkta olduğu gibi internet ve teknoloji bağımlılığında da öncelikle durumun farkına varılması ve etkin müdahaleye karar verilmesi önemlidir. Bunun için de kişinin önce bu bağımlılığı kabullenmesi ve düzeltmek adına çaba göstermesi gerekir. Kabullenme ve değişime karar verme aşamasından sonra yapılabilecekler ise şu şekilde sıralanabilir:

* Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin
* Haftalık internet kullanım çizelgeleri hazırlayıp uyulmasını sağlayın
* Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin
* Yapmayı isteyip de fırsat bulunamayan faaliyetleri bir deftere yazıp internet için yoğun istek duyulduğunda yazılanlardan birini yapın

  Unutmayın ki her türlü bağımlılıktan kurtulmak kararlılık, azim ve samimi çaba ister. Bunun için; zorlandığınız zamanlarda, yapmaya çalıştığınız şeyin kolay olmadığını ve başarmanız durumunda kendinize duyduğunuz saygının artacağını düşünerek kendinizi motive edebilir, bir bağımlılıktan kurtulmanın, aslında kendinize bir özgürlük hediye etmek demek olduğundan emin olabilirsiniz. Şunu da unutmayın ki özgürlük her daim güzeldir.