

BİZİMLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi



19 Mayıs Mahallesi, Sinan Ercan Caddesi,
No:29, 34736 Kadıköy/İstanbul



(0216) 302 59 59



erenkoyruhsinireah.saglik.gov.tr



T.C. Sağlık Bakanlığı

**ERENKÖY RUH VE
SİNİR HASTALIKLARI
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA
HASTANESİ**



**BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

TEKNOLOJİ İLE İLİSKİLİ BOZUKLUKLAR

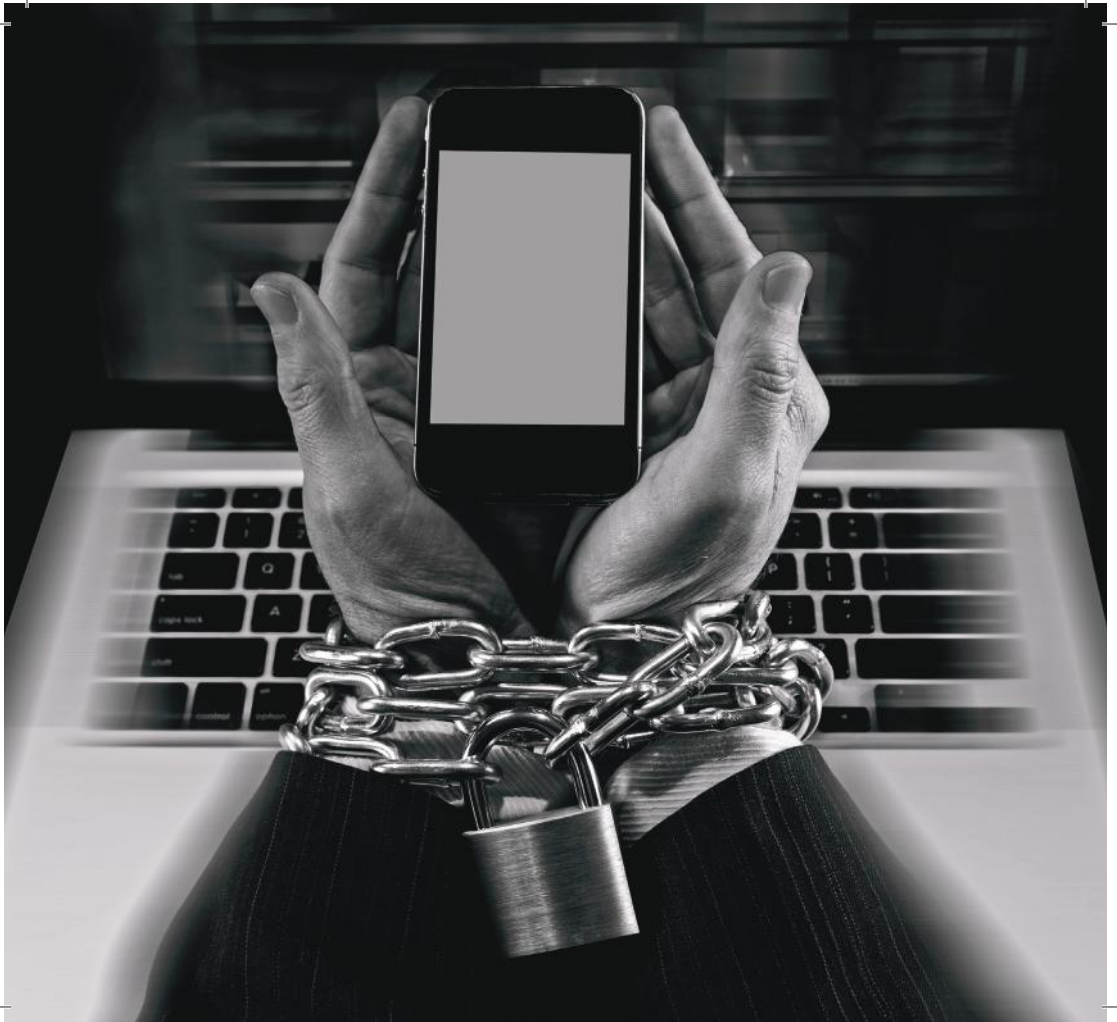


T.C. Sağlık Bakanlığı

ERENKÖY RUH VE
SİNİR HASTALIKLARI
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA
HASTANESİ



BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknolojik gelişmelerin giderek hızlandığı ve günlük yaşamımıza aynı hızla girdiği düşünüldüğünde, teknolojinin sağladığı kolaylıkların yanı sıra kontrolsüz kullanımı birçok problemi de beraberinde getirmektedir.

Teknoloji bağımlılığı, olumsuz sonuçlarına rağmen internet ve video oyunlarının, mobil cihazların takıntılı bir şekilde kullanımını içeren bir tür dürtü kontrol bozukluğudur. Bu bağımlılık türü dijital bağımlılık ya da internet bağımlılığı olarak da adlandırılabilir. En basit tanımıyla; internet kullanımının kişinin denetiminden çıkması, internette aşırı zaman geçirmesi, internete bağlanılmadığında sinirlilik, kaygı, çökkünlük gibi belirtilerin görülmesi ve aşırı internet kullanımına bağlı okul başarısı ya da meslek yaşamının olumsuz etkilenmesi gibi sonuçları olan klinik bir tablodur.

Teknoloji Bağımlılığın Belirtileri Nelerdir?

- Kişinin planladığından daha uzun süre teknolojik cihazlar ile zaman harcaması,
- Çevresindekilere, teknoloji kullanımı ile ilgili geçirdiği süreyi olduğundan az söylemesi,
- Uzun süre teknolojik cihaz kullanımı nedeniyle fiziksel sorunların oluşması,
- Diğer kişilerle internet üzerinden konuşmanın yüz yüze konuşmaya tercih edilmesi,
- Teknolojik cihazları kullanabilmek için yemek öğünlerinden, derslerinden veya randevularından ödün vermesi,
- Kişinin teknolojik cihazların başında çok fazla zaman geçirmesi nedeniyle suçluluk ve büyük bir zevk alma duyguları arasında gidip gelmesi,
- Teknolojik cihazlardan uzak kaldığı zamanlarda stresli ve boşluktaymış gibi hissetmesi,



Teknolojinin Aşırı Kullanımı İle İlişkili Bedensel ve Ruhsal Sorunlar

Teknoloji cihazlarının aşırı kullanımı, kişide ciddi bedensel ve ruhsal hastalıklara yol açabilir:

Hareketsiz yaşam tarzı: Kişinin fiziksel aktivitesinin az olduğu ve zamanının büyük bir kısmını ekranın karşısında geçirdiği yaşam biçimidir. Uzun süre sabit olarak aynı pozisyonda kalmak kas-iskelet sistemi problemlerine (boyun, sırt ağrısı, el bileğinde sinir sıkışması vb.) neden olabilir.

Görme: Uzun süreli olarak teknolojik cihazların kullanımı bulanık görme, göz yorgunluğu, baş ağrısı gibi belirtilere neden olabilir.

Temel ihtiyaçlar: Teknolojik cihazların aşırı kullanımı kişinin uyku döngüsünü bozabilir. Kişi teknolojik cihazdan uzak kalmamak için yemek yemeyebilir veya aşırı yemek yiyebilir. Bu durum hızlı bir şekilde kilo vermeye veya obeziteye neden olabilir. Aynı zamanda kişi çevrimiçi kalmak için banyo yapmayabilir ve kişisel temizliğini aksatabilir.

Yaralanmalar: Teknolojik cihazların sıklıkla yürürken ya da araba sürerken kullanımı kişinin daha fazla kaza yapmasına neden olabilir.

Sosyal ilişkiler: Kişinin yüz yüze iletişim kurmak yerine internet üzerinden iletişim kurması sosyalleşmesini engelleyerek sosyal geri çekilmeye neden olabilir.

Psikolojik sorunlar: Teknolojinin aşırı kullanımı altta yatan psikolojik durumlar nedeni ile ortaya çıkabileceği gibi, teknoloji kullanımının sonucunda bazı psikolojik sorunlar görülebilir. Düşük öz güvene sahip olan ve düşük psikolojik dayanıklılığı olan kişiler teknolojinin aşırı kullanımına daha yatkın olabilirler. Bununla birlikte teknolojinin aşırı kullanımı sonucunda kaygılı ve çökkün ruh hali, hayattan zevk alamama gibi ruhsal bozukluklar ortaya çıkabilir.



Nasıl Bırakabilirim?

Tedaviye karar vermiş olmanız teknoloji bağımlılığınızın size, ailenize ve çevrenize verdiği zararları fark etmekte olduğunuzu gösterir. İyileşmenin en önemli adımı tedaviyi istemektir.

Başvuru sonrasında hekiminizle yapacağınız ilk görüşmede,



Bağımlılık şiddetiniz belirlenir.



Ruhsal durumunuz değerlendirilir.



Aile ve sosyal ilişkileriniz değerlendirilir.



İhtiyaç duyulan tetkikleriniz yapılır.

Tedavi seçenekleri kişiye özgü olarak belirlenerek tedavi ve takip planı oluşturulur. Teknoloji bağımlılığı ile psikolojik problemler sıklıkla eş zamanlı olarak görülür. Bu nedenle öncelikle altta yatan nedenlerin tespit edilmesi tedavi başarısı açısından önemlidir. Bu süreçte eşlik eden kaygınlık ve çökkünlük gibi ruhsal rahatsızlıkların ve diğer bağımlılıkların da tedavisi ele alınır. Gerekli görülmesi halinde ilaç desteği sağlanır. Bununla birlikte bireysel ve/veya grup terapileri planlanır. Tedaviye ailenizin de dahil edilmesi tedavinin başarısı açısından çok önemlidir.



Tedavi Olursam Ne Kazanırım?

Alacağınız psikolojik destekle birlikte teknoloji bağımlılığının bedensel ve ruhsal olarak size verdiği zararlardan uzaklaşmaya başlarsınız. Aile ve çevrenizdeki ilişkileriniz de iyileşmeye başlar.

Sabırlı olup kendinizi desteklerseniz, tedavi programında başarılı olup iyileşebilirsiniz. Tedavi süresince ailenizin yanınızda olması onların teknoloji bağımlılığı hakkında bilgilendirilmelerini ve size destek olmalarını sağlayacaktır. Teknoloji bağımlılığınız ile ilgili tedavi merkezlerimizden danışmanlık hizmeti ve destek alabilirsiniz.



Size en yakın
**Alkol ve Madde
Bağımlılığı
Tedavi
Merkezlerine**
başvurabilirsiniz.



Sağlık Bakanlığı
ALO 191
**Uyuşturucu ile
Mücadele
Danışma ve
Destek Hattı'**nı
arayarak
bilgi alabilirsiniz.



baumer@sbu.edu.tr
mail adresinden
ulaşabilirsiniz.



Teknolojinin Aşırı Kullanımının İşaretleri

Aşağıdaki cümlelerden "EVET," ben de böyleyim dediklerinizi işaretleyin.

EVET

<ul style="list-style-type: none">• Teknoloji cihazları kullanım sıklığınızda bir artış fark ettiniz mi?	
<ul style="list-style-type: none">• Teknoloji cihazları kullanım sıklığınız ile ilgili suçluluk hissediyor musunuz?	
<ul style="list-style-type: none">• Teknoloji cihazlarınızı kullanmak için aşırı istek duyuyor musunuz?	
<ul style="list-style-type: none">• Teknoloji cihazlarınızı kullandığınızda daha iyi hissettiğinizi fark ediyor musunuz?	
<ul style="list-style-type: none">• Teknoloji cihazlarınızı kullandığınızda heyecan duyuyor musunuz?	
<ul style="list-style-type: none">• Teknoloji cihazlarınızı kullanamadığınızda rahatsızlık hissediyor musunuz?	

EVET

<ul style="list-style-type: none">● Teknoloji cihazlarınızın başında olmanızın size zaman kaybı yaşattığını düşünüyor musunuz?	
<ul style="list-style-type: none">● Ruh halinizi düzeltmek için teknoloji cihazlarınızı kullanıyor musunuz?	
<ul style="list-style-type: none">● Teknoloji cihazlarınızla geçirdiğiniz zamanı azaltmayı denediğiniz oldu mu?	
<ul style="list-style-type: none">● Değer verdiğiniz kişiler teknoloji cihazlarınızı kullanmanız ile ilgili rahatsızlıklarını dile getirdiler mi?	

Unutmayınız ki, bu sorulara verdiğiniz yanıtlar tek başına size tanı konmasını sağlamaz. Bu sorulardan birkaçına “Evet” yanıtı verdiyseniz, bir uzman tarafından değerlendirilmeniz önerilir.

Hazırlayanlar

1. Doç. Dr. Rabia BİLİCİ
2. Uzm. Dr. Başak ÜNÜBOL
3. Psikolog Elif ÇINKA
4. Psikolog Gizem AKÜLKER
5. Dr. Fatma KANTAŞ YILMAZ

Kaynaklar

1. Türkiye Psikiyatri Derneği - Güncel Psikiyatri Dergisi, Cilt 6, Sayı 3, 2016.
2. World Health Organization.2014.Public Health Implications of Excessive Use of the Internet, Computers, Smartphones and Similar Electronic Devices Meeting report.
3. Das, A., Sharma, M.K., Thamilselvan, P., Marimuthu P. 2017. Technology addiction among treatment seekers for psychological problems: implication for screening in mental health setting. Indian Journal of Psychological Medicine, 39(1),21-27.

