

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK NEDİR?

Davranışsal Bağımlılıklar; fiziksel bir maddeye dayandırılmayan, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak tanımlanabilir. Davranış tabanlı bağımlılıklar; oyun, bilgisayar, televizyon, kumar vb. bağımlılıklar ile insan-makine etkileşiminin kurulduğu teknolojik bağımlılıkları kapsamaktadır. Davranışsal bağımlılıklar fiziksel hastalık riski oluşturmakla birlikte, birey üzerinde daha çok psikolojik ve sosyolojik problemlere neden olmaktadır. Bağımlı olunan davranışın bırakılmaması ya da kontrol edilememesi, bağımlı durumdan her defasında alınan hazın yeterli olmaması sebebiyle kullanım süresinin artırılması, zamanının büyük kısmının bağımlı olunan şeye yönelik harcanmaktadır. Bunun sonucunda ailesel ve toplumsal problemlerin oluşmasına, okul, iş, aile ortamında sorumlulukların yerine getirilememesine ya da getirmede güçlük yaşanmasına, davranışa olan bağın azalması ya da kopması sonucunda stres, huzursuzluk, endişe gibi problemlere neden olabilmektedir.

Davranışsal bağımlılık kavramı tartışılmalı olmakla birlikte kumar, internet, video-oyun, seks, alışveriş, yemek gibi davranışlarda aşırı bulunmaya bağlı gelişen olumsuz sonuçlara yönelik kullanılmaktadır. Ruhsal hastalıklar kriterleri çerçevesinde değerlendirilen davranışsal bağımlılıklarda; internet oyun oynama bozukluğu ve kumar bağımlılığı yer almaktadır. İnternet Oyunu Oynama Bozukluğu (İOOB-İnternet Gaming Disorder) Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından 2013 yılında güncellenen Ruhsal Bozuklukların Tanısal El Kitabı, Beşinci Baskısında (DSM-5) yer almaktadır. Günümüzde davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde bir çatı kavram olarak teknoloji bağımlılığı ön plana çıkmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı üst başlığı altında; dijital oyun, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı gibi alanlar yer almaktadır. Bu alanlardan dijital oyun bağımlılığı, Haziran 2018 tarihinde, Uluslararası Hastalık Sınıflandırması ICD-11 (2018) taslağında “Gaming Disorder” (Oyun Oynama Bozukluğu) olarak yerini almıştır. Ayrıca Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-5'e (2013) göre “İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (İnternet Gaming Disorder)” ise “ileri düzey araştırmalar yapılması önerilen” ve kitabın üçüncü araştırma ekinde bulunan bozukluklardan biridir. Diğer alt dallar, uzmanların bağımlılık teşhisinde kullandığı söz konusu el kitabına alınmamıştır.

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı DSM-5'e (2013) göre aşağıdaki tanı kriterlerinin en az beşinin birlikte görülmesi internet oyun oynama bozukluğu tanısı için yeterlidir.

- İnternet oyunları ile zihinsel uğraş sergileme
- İnternette oyun oynamaktan uzaklaştırıldığında veya oyun oynamaya imkân bulamadığında yoksunluk belirtileri gösterme
- İnternet oyunları ile uğraşmak için gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma (tolerans)
- İnternet oyunlarına katılmayı kontrol etmede yetersizlik yaşama
- İnternette oyun oynama süresi konusunda çevresindekileri kandırma
- İnternetteki oyunlar dışındaki hobilere ve eğlencelere karşı ilgiyi kaybetme
- Psiko-sosyal problemlere rağmen internette oyun oynamaya devam etme

•Olumsuz bir duygu durumunu hafifletmek ya da durumdan kaçmak için internette oyun oynama

•İnternet oyunları nedeni ile bir ilişkiyi, işi, eğitimi veya kariyer imkânını tehlikeye atma

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

Fiziksel Sorunlar

- Göz hastalıkları
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik
- Çocukların motor gelişimiyle ilgili problemler
- Obezite
- Solunum ve dolaşım sistemi problemleri

Psikolojik Sorunlar

- Uyku bozuklukları
- Yeme bozuklukları
- Uyum problemleri
- Davranış bozuklukları
- Gerçeği değerlendirme yetisinin gelişmemesi veya gerilemesi
- Duygu düzenleme becerisinin gelişmemesi
- Olumsuz kimlik gelişimi ve kişilik bozuklukları

Sosyal Sorunlar

- Akademik başarıda düşüş
- İletişim kurma ve iletişimi sürdürme problemleri
- Fiziksel ve sosyal aktivitelerin azalması
- Sosyal alandan uzaklaşma ve sosyalleşememe
- Sorumlulukların ertelenmesi, ihmal edilmesi ve zaman yönetiminde başarısızlık
- Aile işlevlerinin bozulması
- Yalnızlaşma, yabancılaşma, toplumsal olaylara karşı duyarsızlaşma

Detalı Bilgi için: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ruhsagligi-anasayfa>