

# DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK

tıpkı diğer bağımlılık turlerinde olduğu gibi tekrarlayan, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik aııdan olumsuz etkileri olan bir bağımlılık turlüdür.



*Başarabilirsin*  
kendin, ailen, sevdiklerin ve hayallerin için

fb /cbasarabilirsin  
bmyk.gov.tr



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Yüz yüze ilişkilerden ise sanal ilişkileri tercih etmek
- Günün önemli bir bölümünü teknoloji kullanımı ile geçirmek
- Teknolojik aletlerin olmadığı zamanlarda yoksunluk hissetmek
- İşlere odaklanamamak, sorumlulukları yerine getirememek
- Zararlarının farkında olunmasına rağmen teknolojik cihazların kullanımından vazgeçememek
- Hissedilen fiziksel rahatsızlığa rağmen bilgisayar başında saatler geçirmek



*Başarabilirsin*  
kendin, ailen, sevdiğilerin ve hayallerin için

fb /cbasarabilirsin  
bmyk.gov.tr



# EKRAN BAŞINDA

**kontROLSÜZ BİÇİMDE ZAMAN GEÇİRMEK  
UYKUSUZLUK VE DEPRESYON GİBİ  
SORUNLARA NEDEN OLUR.**



*Başarabilirsin*  
kendin, ailen, sevdiğilerin ve hayallerin için

[f](#) [t](#) [@](#) /cbasarabilirsin  
bmyk.gov.tr





# İNTERNET BAĞIMLILIĞINI | Q

## KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

- ☞ Günlük internet kullanım saatlerinizi değiştirin.
- ☞ Haftalık internet kullanım çizelgeleri hazırlayın.
- ☞ Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığınız faaliyetleri bir deftere yazın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunuzda yazdıklarınızdan birini yapın.
- ☞ Profesyonel destek alın.



*Başarabilirsin*  
kendin, ailen, sevdiğilerin ve hayallerin için

f t i /cbasarabilirsin  
bmyk.gov.tr





**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIYLA İLGİLİ HER KONUDA  
115 YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ HATTI'NI  
ARAYABİLİR  
UZMANLARDAN  
DESTEK ALABİLİRSİNİZ**

*Başarabilirsin*  
kendin, ailen, sevdiğilerin ve hayallerin için

[f](#) [t](#) [@](#) /cbasarabilirsin  
bmyk.gov.tr



**Teknoloji bağımlılığının  
sebeplerinden biri bağımlılığın  
sonuçlarını bilmemek veya  
önemsememektir.**



*Başarabilirsin*  
kendin, ailen, sevdiğilerin ve hayallerin için

[f](#) [t](#) [e](#) /cbasarabilirsin  
bmyk.gov.tr



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 bağımlı 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-Internet 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 (Internet 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
- Psikososyal 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 İçin: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/ruhsagligi-anasayfa>