

İZMİR KIZ LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

NERENDEN ÇIKTI BU İNTERNET HAYATIMIZI NASIL ETKİLİYOR?

İnternet, 1996 yılında hayatımıza girdi, 2000 yılından sonra da inanılmaz bir hızla hayatımızın her alanını etkisi altına aldı.

İçinde bulunduğumuz zaman diliminin en önemli ve vazgeçilmez ihtiyaçlarından biri haline gelmesi şaşırtıcı değil. Her geçen gün internet kullanıcılarının sayısı artmakta ve kullanım yaşı düşmektedir. Hemen herkesin hayatına çok hızlı bir şekilde giren ve birçoğumuz için vazgeçilmez hale gelen internet ve internet kullanımı bir takım sorunları da beraberinde getiriyor. Bu sorun “bağımlılık” sözcüğünü hayatımızın her aşamasında yer alacak gibi... İnternet bağımlılığının nedenlerinden bir tanesi de internette insanlara kendi duygu ve düşüncelerini özgürce ortaya koyabilecekleri bir ortam yaratmasıdır. Daha önceleri, internet kafelerden binbir güçlükle ulaşabildiğimiz internet, şimdi cep telefonlarımızda kolayca ve sınırsızca kullanılabilen bir ortam haline gelmiştir.

E- posta, Whatsapp, sohbet odaları, her konuda soru sorabileceğimiz Google uygulamaları, alış-veriş, arkadaşlık siteleri. Kısacası her konularda açılmış milyonlarca site ile internet insanlar arasında yoğun bir etkileşimin olduğu sanal bir ortam. Kendi içinde olumlu yanları olan internet kullanımı, bir bağımlılık boyutuna geldiğinde ise sorun yumağı haline gelebilmektedir.

BİRİNİN BAĞIMLI OLUP OLMADIĞINI ANLAMAK İÇİN GÜNDE KAÇ SAAT İNTERNETE GİRDİĞİ ÖNEMLİ Mİ?

Bunun kriteri zaman değil. Bunun kriteri, kişinin normalde yapması gereken şeyleri internette geçirdiği vakit nedeniyle yapamamaya başlaması. Ailenizle geçireceğiniz zaman yerine bilgisayar tercih ediyorsanız, arkadaşlarla buluşmak yerine internete giriyorsanız bağımlılıktan bahsedebiliriz. Eğer internet sosyal hayatı ve iş performansını engellemeye başlarsa bağımlılık söz konusu. Günde bir saatlik boş vaktiniz varsa ve onu bile internette geçiriyorsanız bağımlı olma ihtimaliniz yüksek.

İnternet bağımlılığı kişinin sosyal hayatını insan ilişkilerini okul, iş hayatını ileri derecede etkileyecek ve kişi sağlık problemleri de yaşayabilecektir.

İnsanlar işleri gereği internet başında olmak zorunda kalabilirler. Örneğin: Bankacılar, borsacılar sabahtan akşama kadar bilgisayar başında olabilir. Bunlar mesleki kaynaklı olduğu için bunları internet bağımlılığı diyemeyiz ama bunun dışında günde sekiz saat on saatini internet başında geçirdiği halde akşam eve gidip hala internette vakit geçiriyorsa işte sosyal medyada devamlı olmak zorunda hissediyorsa kendini elinden bilgisayarını, cep telefonunu düşüremiyorsa giderek internette geçirdiği zamanı artırıyorsa internete ulaşamadığı veya internet ulaşımının kısıtlı olduğu durumlarda

yoğun bir huzursuzluk yaşıyorsa sanki bir şey kaçırmış hissi yaşıyorsa artık bir internet bağımlılığından bahsedebiliriz.

AŞAĞIDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ YAŞANABİLECEK ZORLUKLARDAN BAHSEDİLMEKTEDİR, SİZE YAKIN GELENLER VAR MI?

- Bilgisayar/internet başında geçirdiğim zaman giderek artıyor.
- Bilgisayar/internet kullanmayı bırakmaya veya azaltmaya çalıştığımda kendimi kaygılı hissediyorum.
- Arkadaşlık ilişkilerim, okul sorumluluklarım, sağlığım bilgisayar/internet kullanımından dolayı olumsuz etkileniyor.
- Gerekli veya ihtiyacım olmayan konuları araştırmak için internette çok zaman harcıyorum.
- Bilgisayarda/internette oyun oynarken veya chat yaparken zamanın nasıl geçtiğinin farkında bile olmuyorum.
- Bilgisayar/internet kullanımı yüzünden uykusuz kaldığım ve günlük sorumluluklarımı aksattığım oluyor.
- Bilgisayar/internet kullanmayı daha önce bırakmayı ya da azaltmayı denedim ama başaramadım.
- Yakın çevremdeki insanlardan bilgisayar/internet başında geçirdiğim zaman konusunda olumsuz eleştiriler alıyorum.
- Eğer hayatımda bilgisayar/internet olmasa hayatın sıkıcı, zevksiz ve boş olduğunu düşünüyorum.
- Ben bilgisayar/internette iken beni meşgul eden kişilere her kim olursa olsun sinirli davranıyorum.

BİLGİSAYAR / İNTERNET BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ FİZİKSEL BELİRTİLER

- Karpal Tünel Sendromu (El bileğinde görülen uyuşma, ağrı, his kaybı ve elde kuvvet kaybı ile karakterize bir rahatsızlık)
- Gözlerde kuruluk
- Migren ağrıları
- Sırt ağrıları
- Öğün atlama gibi beslenme düzensizlikleri
- Kişisel hijyeni sağlamada yetersizlik
- Uyku bozuklukları, uyku düzeninde değişiklikler

Bu cümlelerden size kendi yaşantınızdan durumları hatırlatanlar olabilir. Eğer öyleyse; aşağıdaki önerilerimizi uygulayın. Bu sizin hem sorunu daha net görmenizi sağlayacak hem de çözüm için yol gösterecektir.

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Bir hafta boyunca bilgisayar/internet kullanımınızı gün gün not edin.
- Her gün kaç saat kullanıyorsunuz?
- Neler yapıyorsunuz? (internette sörf, chat, oyun v.s.)
- Bilgisayar/internet kullanımı dışında neler yapabileceğinizi düşünün ve bunları da not edin. (spor, müzik, kulüp faaliyetleri v.s.)
- Bunları yapmak yerine neden bilgisayar/internet kullanmayı tercih ettiğinizi düşünün.
- Spor, müzik, sosyal faaliyetler ile aşamalı olarak bilgisayar/internet kullanımını yer değiştirin.
- Bilgisayar/internet kullanımını bırakmak/azaltmak için ailenizden, arkadaşlarınızdan destek alın.
- Bilgisayar/internet başında geçirdiğiniz süreyi önceden planlayarak kaliteli zaman uygulamasını hayata geçirmeyi deneyin.

KAYNAK

<http://www.isikun.edu.tr/psikolojik-danismanlik-merkezi/yeni-ogrenciler/bilgisayar/internet-bagimlilik>

<http://www.doktorsitesi.com/internet-bagimlilik-nedir>

<http://www.ipe.com.tr/tr/icerik/33/internet-bagimlilik>