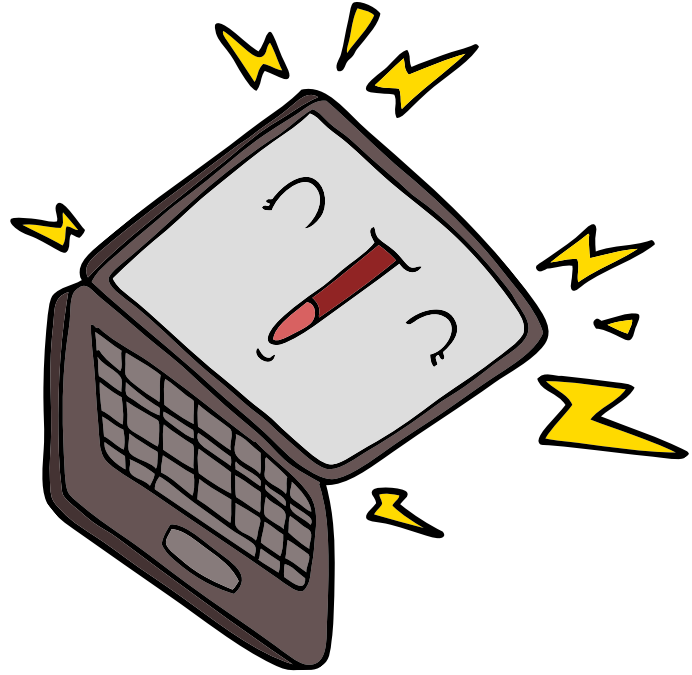
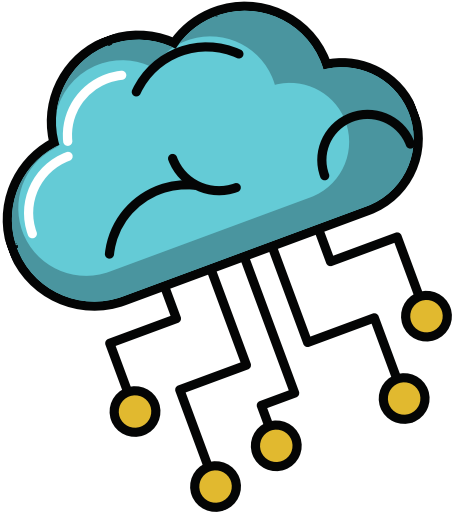


İnternetin Kötü Kullanımıyla Baş Etmek

Günümüzde internet, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Hayatımızı kolaylaştırdığı doğru ancak zararları da yok değil. Yoğun internet kullanımı için, "patolojik internet kullanımı", "internet bağımlılığı" gibi ifadeler kullanılır. Bazı uzmanlar, internet bağımlılığını tıpkı diğer bağımlılıklar gibi başlı başına bir psikiyatrik rahatsızlık olarak tanımlarken bazı uzmanlarsa internetin kendisine değil de internet sayesinde yapılan etkinliğe (oyun, sohbet, facebook) karşı bağımlılık geliştirildiğini savunurlar.



SENİN YA DA BİR ARKADAŞININ İNTERNETİ KÖTÜYE KULLANDIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

1. İnternette olmadığın zamanlarda bile aklının internette kaldığını fark ediyor musun? (Acaba oyunda puanım ne durumda, son eklediğim fotoğraflara yorum yapıldı mı vs)
2. İnternet kullanımını azaltmaya ya da kesmeye çalıştığında kendini huzursuz, rahatsız, kızgın veya çökkün hissediyor musun?
3. Kalmayı planlandığından daha uzun süre internette kalıyor musun?
4. İnternet uğruna arkadaşlarını, aileni ve sorumluluklarını aksattığın oluyor mu?
5. Bilgisayarın başından kalkman gerektiği halde bunu yapmakta zorlanıyor musun?
6. İnternette çok fazla zaman geçirdiğin için okul hayatına olumsuz yansımaları oluyor mu?
7. İnterneti olumsuz duygularından ve problemlerinden kaçmak için kullanıyor musun?
8. Başkalarına (aile, arkadaş, vb) internette kalma süreni saklamak için yalan söylediğin oluyor mu?
9. Gözlerde kuruluk, sırt ağrısı, baş ağrısı, uyku sorunları, kollarda uyuşukluk gibi fiziksel rahatsızlıkların var mı?



İNTERNET BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KURTULABİLİRSİN?

- Neleri kaçırdığının farkına var!
- Sevdiklerinle vakit geçirme, sosyal etkinliklere katılma, vb.
- İnternette ne kadar süre geçirdiğini hesapla!
- İnternetteki hangi etkinliğe ne kadar zaman ayırdığını yazmak, internette geçirdiğin süreyi somut olarak görmene ve azaltmak için gerçekçi planlar yapmana yardımcı olabilir!
- Zamanı etkili kullanma tekniklerini dene!
- Her zaman yapmak istediğin bir etkinliği düşün. Normalde interneti kullandığın saatlere bu etkinliği yerleştirmeye çalış. Böylece keyif aldığın bir başka etkinlikle uğraşırken daha az internette kalma isteği duyabilirsin. Programında interneti kullanmak için belli bir süre ayır. İnternet için ayırdığın sürenin peşine yapman gereken başka bir somut etkinlik koy. İnternete ayırdığın zamanın sona erdiğini sana bildirmesi için bir saat kurabilirsin.
- Gerçek dünyadan destek al!
- Aile ve arkadaşlarınla geçirdiğin süreyi arttır!
- İnternet bağımlılığını tetikleyen etmenlerin farkına var!

İNTERNET BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KURTULABİLİRSİN?

- Bilgisayara yöneldiğinde o anki duygu durumunun farkına varmak için şu cümleyi tamamla:
- “ **İnternete girmeden önce kendimi_____hissediordum.**”
- Bazı tipik cevaplar: Kızgın, bitkin, üzgün, yalnız, stresli, sıkkın, vb.
- Bu duyguların farkına vararak hangi duyguların seni internete yönelttiğinin farkına varabilirsin. Bundan sonra bir de şu cümleyi tamamla:
- “ **İnternette hoşlandığım bir etkinlikle uğraşırken kendimi_____hissediyorum.**”
- Bazı tipik cevaplar: Rahatlamış, mutlu, başarılı, heyecanlı, sakin, vb.
- Bu iki cümlede belirttiğin duygular senin hangi duygudan kaçtığını ve neye ulaşmayı umduğunun konusunda sana ipucu verir. Bu tetikleyicilere bağlı olarak interneti kullanmaya karar verdiğin her an senin için bir seçim anıdır!
- Yanında hatırlatıcı olumlu kartlar taşı!
- İnternete bağımlı olduğun için yaşadığın 5 büyük problemi ve internet kullanımını azalttığında yaşayacağın 5 büyük faydayı farklı kartlar üzerine yaz ve yanında taşı. Daha sağlıklı ve verimli bir şey yapmak yerine interneti kullanmayı tercih ettiğin her seçim anında çıkarıp bu kartları gözden geçirip tekrar düşün!
- Hedefine ulaşmak için somut adımlar at!
- Her davranış değişikliğinde olduğu gibi kendine somut bir eylem planı hazırla. Örneğin, uykunu yeterince almak için bilgisayarını bir saat erken kapamayı hedefle ve buna uymaya çalış! Kendine karşı sabırlı ol çünkü bir alışkanlığı yıkıp yerine yenisini koymak zaman alabilir!

**VE UNUTMA,
İSTERSEN BAŞARIRSIN!**



KAYNAKLAR:

ODTÜ Öğrenci Gelişim ve Psikolojik Danışma
Merkezi broşürleri

Internet Addiction. Texas State University,
Counseling Center

Internet Dependence. Villanova University,
Counseling Center