

Sağlıksız internet kullanımının bazı göstergeleri şunlardır:

- İnternetteyken kendini iyi hissedeni bireyin aynı zamanda suçluluk da hissetmesi
- Bireyin zaman zaman interneti bırakmak veya sınırlandırmak için başarısız çabalar göstermesi
- Bireyin internetteyken zamanın nasıl geçtiğini fark edememesi
- Bireyin internette kalmak için ailesini, arkadaşlarını ve/veya sorumluluklarını ihmal etmesi
- Bireyin, internette geçirilen süre ile ilgili ailesine, arkadaşlarına yalan söylemesi
- Bireyin, internet kullanımı azaltıldığı, kısıtlandığı zaman huzursuzlaşması, kaygılanması, kendini kötü hissetmesi
- Bireyin özellikle yoğun stres ve kaygı durumlarında internet kullanmaya yönelmesi
- Bireyin internet aracılığı ile yoğunlaştığı faaliyetten (ör: chat yapma, online alışveriş yapma, oyun oynama, pornografik sitelerde dolaşma) ve harcadığı zamandan dolayı günlük yaşamında sorun yaşaması (uykusuzluk, yorgunluk, vücut ağrıları, kilo verme/alma, borç yapma)
- Bireyin internet kullanmadığı zamanlarda zihninin sürekli internetle meşgul olması

*Sizin ya da bir yakınınızın internet kullanımı, günlük yaşamı olumsuz yönde etkilemeye başladıysa ve sağlıksız davranışa dönüştüyse yardım alabilirsiniz. İnterneti **daha kontrollü** kullanmanız konusunda DAÜ-PDRAM size destek olacaktır.*

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks (0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

Sağlıklı İnternet Kullanımı



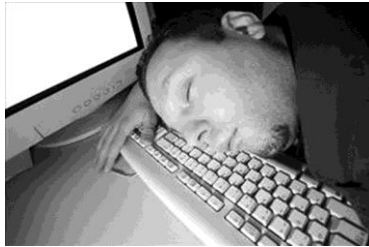
İnternet, sunduğu engin ve sürekli güncellenen bilgi kaynakları, iletişim ve eğlence olanakları ile kısa zamanda yaşamın vazgeçilmez haline gelmiştir. İnternette iletişim kuruyor, eğleniyor, öğreniyor ve çalışıyoruz. Bu işlevsel ortam bazen bazı kişiler için bir sağlık sorunu haline gelebilmektedir.



İnternet gibi olumlu yönleri çok olan bir ortam kim için, ne zaman, nerede ve nasıl sorunlu/sağlıksız bir kullanıma, sonrasında da bağımlılığa dönüşebilir?

Üniversite Öğrencilerini Sağlıksız İnternet Kullanımına ve İnternet Bağımlılığına Götüren Risk Faktörleri

- Denetimsiz, bol, boş vakit
- Bedava/ucuz/kolay/sınırsız internet erişimi
- Derslerle, kişilerarası ilişkilerle (aile/öğretmen/arkadaş), para konuları ile ilgili zorluklar, yoğun stres, kaygı ve benzeri durumlardan kaçma
- Sosyal beceri yetersizliği, yalnızlık duygusu, kimlik kaygısı
- Alkol, sigara ve diğer madde bağımlılıkları



Aşağıda, bir üniversite öğrencisinin anlattıkları, sorunlu internet kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili fikir vermektedir:

‘En büyük idealim mühendis olmaktı. İstedğim bölümü kazandım ve eğitime başladım. Üniversitem evden uzakta olduğu için kampüs içi yurtlarda kalmaya başladım. Derslerime yardımcı olur diye ailem bana bir de dizüstü bilgisayar aldı. Boş zamanlarımda internette sevdiğim oyunları oynayabiliyor, arkadaşlarla iletişim kurabiliyor, araştırmalar yapabiliyordum. Çok iyi bir arkadaş çevrem, bir de kız arkadaşım vardı. Derslerim de yolundaydı. Herşey nasıl birdenbire değişti anlayamıyorum. Gittikçe daha çok zamanımı oyun başında geçirmeye başladım. Gece birkaç saat uyuyup, “acaba ben uykudayken oyunda neler oldu” diye merak edip tekrar bilgisayar başına geçer oldum. Derslere devamsızlığım başladı. Kız arkadaşımı, derslerimi, diğer arkadaşlarımı, özbakımımı ihmal etmeye başladım. Arkadaşlarım internette oyun başında çok vakit harcadığım konusunda şikayet etmeye başladılar. Oyun sürelerimi onlardan gizlemeye başladım. Oyun oynayamadığım nadir zamanlarda mutsuz, huzursuz ve öfkeliydim. Derslerim kötüleşti, devamsızlıktan kaldım. Sınıfta kaldığımı aileme söyleyemedim. Kız arkadaşım benden ayrıldı, diğer arkadaşlarım da çevremden uzaklaştı. Mutsuzluğum, stresim arttıkça daha uzun süreler oynamaya başladım. Şu an oyun oynamaktan kendimi alamıyorum. Sağlığım da iyi değil. Bu gidişle okulu bırakmam gerekecek. Ailem de birşeylerin yolunda gitmediğini anladı.’



Ne zaman yardım almalıyım?