

# BAĞIMLI KİŞİLİK VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

**Prof. Dr. Hasan BACANLI**



# İNTERNET BAĞIMLILIĞI NERDEN ÇIKTI?

- Ivan Goldberg
- Jones
- DSM V ?
- Hasta olunca ne olur?



**Ben  
bilgisayardayken  
fani deęilimdir.  
Acıkmam ,  
susamam ,  
yorulmam ve  
asla lavaboya  
ihtiyaç  
duymam...;)))**

# İNTERNET

- Ulaşılabilirlik
- Ödenebilirlik
- Bilinmezlik

- Fazla zaman alır
- Yoksunluk belirtileri
- Daha fazla bağımlılık
- İçe kapanma
- Zıt amaçla aynı davranış olasılığı





# TANIM

- Zihin meşguliyeti
- Artan süre
- Azaltmada başarısızlık
- Yoksunluk belirtileri
- Programlama sorunları
- Aşırı kullanım sorunları
- Uğruna yalan ve hırsızlık
- Duygulanım değişikliği

# ARAŐTIRMA SORUNLARI

- Kapsam geniŐliĐi
  - Hangi internet?
- Farklı kullanım amaçları
- Bağımlılık hastalık mı?
- Ölçme sorunları



# FİZİKSEL SONUÇLAR

- Kendine bakmayı ihmal
- Sık göz kuruması
- Kilo artışı
- Uyku düzeninin bozulması
- Sürekli oturmanın sonuçları
- Sırt ve bel ağrıları
- El deformasyonu



# BERABERİNDEKİLER

- Yalnızlık
- Sosyal fobi
- İçedönüklük
- Depresyon
- Utangaçlık
- Madde bağımlılığı
- Kaygı bozuklukları
- Kişilik bozuklukları
- Cinselliğe düşkünlük
- Dikkat eksikliği / hiperaktivite

- Bilişsel – davranışçı yaklaşım
  - Bilişsel: İnternet ve kendi durumları ile ilgili bilişsel çarpıtmaları göstermek
  - Davranışsal: İnternet bağımlılığını tetikleyen uyarıcıları ortadan kaldırmak



# ÇAĞIN HASTALIĞI HIZLA YAYILIYOR

“Kimi okulunu  
kimi işi ya da  
eşini bırakıyor.  
Tuvaletini  
altına  
yapan bile  
oluyor”



Nesrullah  
SONAY

- Bu çarpıcı bilgileri, İnternet Bağımlılığı Polikliniği'nde görevli Uzman Dr. Ömer Şenormancı verdi. İnternete ulaşamayanların öfke nöbeti geçirdiğini belirtti.
- “En riskli grup 14-24 yaş arası” dedi. Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ndeki polikliniğe son 6 ayda 300 kişinin başvurduğu öğrenildi. 4'te



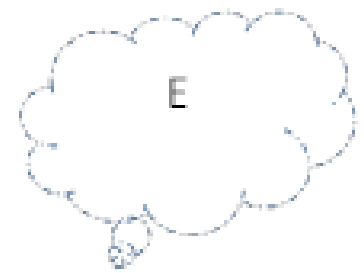
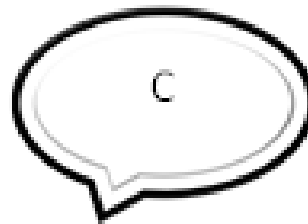
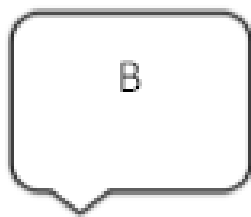
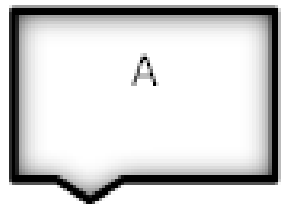
# DERLER Kİ....

- Aşırı genelleştirme
- Siyah/beyaz düşünce
- Felaketleştirme
- Ben sadece internette iyiyim
- İnternetsiz ben bir hiçim
- İnternet dışında değersizim
- Sadece internette bana saygı duyuyorlar
- İnternet benim tek dostum
- İnternet dışında beni kimse sevmiyor
- Ben bağımlı değilim, istediğim zaman kapatabilirim
- Benden kötülerini var
- Başka şeylere bağımlı olacağıma internet bağımlısı olurum.

# BAĞIMLI KİŞİLİK

Kişilik:Tutarlık

- Kendimiz için
- Başkaları için





# BAĞIMLI KİŞİLİK – DUYGULAR

- Öz saygı yetersizliği
- Kendini yetersiz ve değersiz bulma
- Dış dünya ve yaşamla başa çıkma yetersizliği duygusu
- Yaşamda anlamsızlık duygusu
- Ondan uzak olduğunda gerginlik ve huzursuzluk

# BAĞIMLI KİŞİLİK BOZUKLUĐUNUN BELİRTİLERİ

- Kendi başına karar verememek
- Pasif olmak
- Kişisel sorumluluklardan kaçınmak
- Yalnız kalmaktan korkmak (aşırı korku)
- Süregiden bir ilişki bittiğinde kendini çaresiz, bitmiş, tükenmiş, mahvolmuş hissetmek
- Normal bir yaşamın gereklerini yerine getirememek

- Aşırı bir terkedilme korkusu yaşamak (bundan başka bir şey düşünememek)
- Eleştirilme, kınanma, onaylanmama gibi durumlarda kolayca incinmek
- Başkalarına aşırı derecede bağımlı olmak
- Uzun süreli bir ilişki içinde olma ve sevgi gösterilmesine aşırı derecede ihtiyaç duymak
- Aynı anda birden fazla kişiye bağımlı olmak (birini yedekte tutma)

