

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK NEDİR ?

Fiziksel bir maddeye dayandırılmayan davranış tabanlı bağımlılıklar olarak tanımlanabilir. Davranışsal bağımlılıkta alkol ya da esrar gibi bir madde olmadan kişi belli bir davranışı yaparak rahatlama ve huzur hisseder, başka bir deyişle "ödül alır." Davranışın ödüllendirici özelliği zaman içerisinde bu davranışa bağımlılık geliştirilmesine zemin hazırlar. Madde bağımlılığında olduğu gibi, bağımlı olunan davranışı sürekli gerçekleştirme arzusu vardır.



BİR DAVRANIŞIN BAĞIMLILIK OLUP OLMADIĞINI ANLAMAK İÇİN

1. Bu davranışın bireyin yaşamındaki en önemli konu haline gelmesi söz konusudur. Duygu, düşünce ve davranışları bu yönde etkilenir.
2. Planlamalarını bu davranışı gerçekleştirebilme üzerine kurmaya başlamıştır.
3. Bazen zevk alma bazen de endişelerinden uzaklaşma amacı vardır.
4. Zaman ilerledikçe madde bağımlılığında olduğu gibi tolerans gelişmiştir, bu davranıştan aynı etkiyi almak için daha fazla zaman harcamaya ve daha sık tekrar etmeye başlamıştır.
5. Tekrar eden davranış gerçekleştirilemediğinde huzursuzluk, gerginlik, titreme sersemlik gibi belirtiler ortaya çıkmaya başlamıştır
6. Kişi zaman zaman davranışı kontrol altına alabiliyor olsa da kısa bir süre içinde yeniden sıklıkla tekrar etmeye başlamaktadır



DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Davranışsal bağımlılık türleri oldukça fazladır bunlardan bazıları;

- Patolojik kumar oynama davranışı/Online Kumar Bağımlılığı
- Problemlerli internet kullanımı/İnternet Bağımlılığı
- Sosyal medya/Oyun Bağımlılıkları
- Kompulsif satın alma/Alışveriş Bağımlılığı
- Egzersiz/Spor bağımlılığı vb.



Ebeveynler akıllı telefon, tablet gibi aletleri çocuklarını teselli etmek susturmak için asla kullanmamalıdır.

Çocuklarının kontrolsüz ve uzun süre internet kullanımına izin vermemeliler.

Küçük yaştan itibaren bilgisayar ve televizyonun belirli sınırlar çerçevesinde kullanılması en işlevsel yöntemlerden biri olacaktır.



EBEVEYNLER İÇİN YOL HARİTASI VE BAZI ÖNERİLER

Çocuklar ve ergenler teknolojiyi sağlıklı kullandıkları takdirde doğru bilgiye kolay ulaşım sağlayabilme akademik başarılarını artırabilme sosyal medya ve mobil teknolojiler sayesinde ekran eğitimi için güçlü ağ platformları kurabilme görüşlerini ifade etme gibi birçok avantaja sahip olabilirler.

Bu doğru ve sağlıklı kullanım tarzlarını ailelerin çocuklarına küçük yaştan itibaren öğretmesi onların teknolojiden hem uygun düzeyde fayda sağlamalarında hem de teknolojinin zararlarından korunmalarında birincil öneme sahiptir.En temel konu bilinçli/güvenli internet kullanımının küçük yaşlardan itibaren sağlanmasıdır, burada ailelere önemli görevler düşmektedir.

SARIYER REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

1990



En önemli noktalardan bir tanesi de, ebeveynlerin çocuklarına internet/teknoloji kullanımı konusunda model olmasıdır.

Ebeveynlerin bilgisayarı eğlence rahatlatma, stres azaltma için değil; iş sosyal iletişim, bankacılık hizmetleri eğitim gibi yararlı ve günlük pratiği kolaylaştıracak şekilde kullanmaları ve çocuklarını da bu yönde teşvik etmeleri önemlidir.