



ONLINE OYUN VE KUMAR BAĞIMLILIĞI NEDİR?



Online oyun bağımlılığı, bireyin bilgisayar oyunlarına aşırı derecede zaman harcayarak, günlük yaşam aktivitelerini aksatması ve bu oyunlardan kopamaması durumunu ifade eder. Bu bağımlılık gençleri olumsuz yönde etkileyebilir, sosyal ilişkilerini zayıflatabilir, okul veya iş performansını düşürebilir ve fiziksel sağlığa zarar verebilir. Ayrıca, aşırı oyun oynama alışkanlığı, uyku düzenini bozabilir ve gençlerin gelişimini olumsuz etkileyebilir.

Online kumar bağımlılığı, bireyin internet üzerinden şans oyunlarına aşırı düzeyde katılım göstererek kontrol kaybına uğraması ve bu aktiviteye karşı direncini kaybetmesi durumunu ifade eder. Gençleri olumsuz yönde etkileyebilir; ekonomik sorunlara yol açabilir, sosyal ilişkileri zayıflatabilir, okul veya iş performansını olumsuz etkileyebilir ve psikolojik sağlıklarını kötü yönde etkileyebilir. Ayrıca, kumar bağımlılığı, gençlerin genel yaşam kalitesini düşürebilir ve gelecekteki finansal güvenliklerini riske atabilir.



ONLINE OYUN VE KUMAR BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ NELERDİR?



Psikolojik Faktörler:

Psikolojik faktörler, gençlerin oyun ve online kumar bağımlılığına sürüklenmelerine neden olabilir. Dikkat çekme ihtiyacı, stresle başa çıkma arayışı ve duygusal zorluklar, bu bağımlılığın temelini oluşturan etkenler arasında yer alır.

Sosyal Baskılar:

Arkadaş gruplarından kabul görme arzusu ve online rekabetin etkisi, gençleri oyun ve kumar dünyasına çekmektedir. Sosyal baskılar, gençlerin bu tür aktivitelere yönelmelerinde önemli bir etken olarak karşımıza çıkar.

Eğlence ve Kaçış Aracı Olarak Görme:

Gençler, sıkıcı bir gerçeklikten kaçış aracı olarak oyun ve online kumarı görebilirler. Anlık zevk almak için bu tür aktiviteleri tercih etmek, gerçek dünyanın zorluklarından geçici bir süreliğine uzaklaşma arzusunu yansıtabilir.

UNUTMAYIN: İnternet bir fayda ve eğlence aracı olmalı, yaşamın geri kalanını etkilememelidir.



GENÇLER İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ



Bilinçli Kullanım:

Gençler, oyun ve kumarı bilinçli bir şekilde kullanmalıdır. Belirli bir süreyle sınırlı kalmak ve bu aktiviteleri gerçek dünyayla dengelemek, sağlıklı bir yaşam için önemli adımlardır.

Alternatif Aktiviteler:

Oyun ve kumarın yerine sosyal etkileşimli sporlar, sanat ve kültürel etkinlikler gibi alternatif aktivitelerin tercih edilmesi, gençlerin daha sağlıklı bir yaşam tarzına yönlendirilmesine yardımcı olabilir.

Duygusal Destek Arama:

Gençler, duygusal zorluklarla başa çıkmak için aileleriyle ve arkadaşlarıyla açık iletişim kurmalıdır. Ayrıca, profesyonel yardım alabilecekleri destek hizmetlerine başvurmalıdırlar.

**UNUTMAYIN: Bilinçli kullanım,
sağlıklı bir yaşamın temelidir.**



EBEVEYNLER İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ



Aile İletişimini Güçlendirme: Ebeveynler, çocuklarıyla açık bir iletişim kurmalıdır. Aile içi etkinliklere katılma, çocuklarla daha fazla zaman geçirme ve duygusal bağları güçlendirme, gençlerin oyun ve kumar bağımlılığına karşı direnç kazanmalarına yardımcı olabilir.

Sınırlar Belirleme: Ebeveynler, çocukların oyun ve kumar kullanımını sınırlamalıdır. Belirlenmiş zaman sınırları ve internet kullanımının dengelenmesi, sağlıklı alışkanlıkların oluşmasına katkı sağlayabilir.

Profesyonel Yardım Alma: Ebeveynler, çocuklarında bağımlılık belirtileri fark ettiklerinde uzman yardımı aramalıdır. Aile terapisi ve danışmanlık hizmetleri, bu süreçte destek olabilir ve ailenin birlikte çözüm bulmasına yardımcı olabilir.

**UNUTMAYIN: Sağlıklı seçimler,
sağlıklı bir geleceğin anahtarıdır.**