



Davranışsal Bağımlılık Nedir?



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. Her türlü bağımlılıkla mücadelede olduğu gibi davranışsal bağımlılık ile mücadelede de en önemli unsur kişinin farkındalığıdır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Gelişen teknoloji ile bilgisayarların hayatımızda kapladığı yerin artması ve internet ulaşımının yaygınlığı ile, internet bir bilgi ve iletişim kaynağı olmanın ötesinde, bazı kişiler için "bağımlılığa" dönüşmüş durumdadır. Dünyada olduğu gibi, ülkemizde de, internet bağımlılığı hızla yaygınlaşan ve sıklıkla karşılaşılan bir ruhsal bozukluktur.

İnternet kullanmayı durdurmakta zorlanmak, niyetlense de kullanmaya devam etmek.

Başkalarıyla vakit geçirmek yerine, internete bağlanmayı tercih etmek.

İnternet yüzünden uykusuz kalmak.

İnternete ulaşamayınca kendini mutsuz, huzursuz, gergin hissetmek.

Günlük zorunlulukları internet yüzünden yerine getirememek; ilişkiler, okul veya işle ilgili sorunlar yaşamak.

İnterneti, mutsuz hissettiğinde, üzüntülerden ve olumsuz düşüncelerden kurtulmak için kullanmak.

İnternet kullanımından kaynaklı fiziksel sorunlar yaşamak (görme problemi, sırt ağrısı vb.).

Başkaları tarafından interneti daha az kullanma konusunda uyarılar almak.

A

ALIŞVERİŞ BAĞIMLILIĞI

Bütçenin elverdiği ölçüde giyim, eşya, yiyecek gibi ihtiyaçları karşılamak için yapılan alışveriş, "üzüntü, sıkıntı, yalnızlık" gibi duyguların giderilmesi için kullanılıyorsa ve bu olumsuz duyguları gidermek için her seferinde alışverişe başvuruluyorsa bağımlılık söz konusu demektir.

Sık sık bütçeyi aşacak miktarda alışveriş yapmak.

İhtiyaç duyulmayan şeyler almak ya da niyet edilenden daha uzun süre alışveriş yapmak.

Para harcama ile ilgili yoğun bir zihinsel meşguliyet, satın alma dürtüsü ya da satın alma davranışının kişide belirgin huzursuzluğa neden olması.

Çoğu zaman arkadaşlarıyla vakit geçirmek ya da diğer sosyal aktiviteleriyle uğraşmak yerine alışveriş yapmayı tercih etmek.

Alışveriş sırasında güçlü, yeterli, rahatlamış hissedilse de, sonrasında yoğun suçluluk, pişmanlık, endişe, huzursuzluk yaşamak.

Alışveriş sonrasında, kendine verdiği sözleri kısa sürede bozmak ve döngünün, kişiyi daha da borçlandırarak sürmesi.

Genelde kişinin kendini depresyonda, yalnız ve problemleriyle başa çıkamaz hissettiğinde gittikçe artarak kontrolsüz alışveriş yapması.

KUMAR BAĞIMLILIĞI

Kumar günümüzde keyifli vakit geçirme, eğlence ve dinlenme aracı olarak kabul edilmekte ve popüleritesini korumaktadır. Kumar bağımlılığı; kişisel, ailevi veya mesleki hedefleri bozan, sürekli ve yineleyen, "patolojik kumar oynama davranışı" olarak adlandırılmaktadır. Patolojik kumar oynayan kişilerin çevresi de (eş, aile, arkadaş vb.) olumsuz bir şekilde etkilenmektedir. Eşinde ve çocuklarında ruhsal sorunlar, ebeveynlik görevinin ihmali, ayrılma ya da boşanmalar görülebilmektedir.

Kişinin aklında sürekli kumar oynama davranışının olması.

İstenilen heyecanı sağlayabilmek için giderek artan miktarlarda kumar oynamak.

Sorunlarından kaçmak veya kendini rahatsız edici duygulardan uzaklaştırmak için kumar oynamak.

Para kaybettikten sonra kaybettiklerini kazanmak için tekrar kumar oynamak.

"Kaybettiklerinin peşine düşme" patolojik kumar bağımlılığının en önemli belirtilerinden biridir.

Kumar alışkanlığının seviyesini gizlemek için aile üyelerine, danışmana ve diğer kişilere yalan söylemek.

Kumar alışkanlığını finanse edebilmek için yasal olmayan işlere girişmek.

Kumar yüzünden ilişkileri, mesleğini ve eğitimsel olanakları tehlikeye atmak veya kaybetmek.