



## **DİĞER BAĞIMLILIKLAR**

1. Kumar bağımlılığı
2. Bilgisayar ve internet bağımlılığı
3. Seks bağımlılığı
4. Tutkulu bağılıklar, aşk ve ilişki bağımlılığı



# 1.

## KUMAR BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık kavramı geçmiş yıllarda genellikle alkol, madde ve nikotin gibi maddelerle birlikte kullanılmıştır. Son yıllarda beyin ve beynin işlevi üzerine yapılan çalışmalarda birçok davranışın kimyasal bağımlılığa yol açtığını bulunmuştur. Kumar bağımlılığı da bu davranışlardan birisidir.

Kumar günümüzde hoşça vakit geçirme, eğlence ve dinlenme aracı olarak kabul edilmekte ve popülaritesi gün geçtikçe artmaktadır. Kumar, isteyerek riske girme temelinde, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu ve genellikle her iki tarafta da bir üretim işi olmaksızın servetin yeniden dağılımıdır. Bu servet dağılımına karar veren süreç daima bir şans elementi içerir veya yalnızca şansa dayanır. 'Şans ve beceri' bu iki sözcük neyin kumar davranışı olduğunu anlamlandırmakta önemlidir.

Patolojik kumar bağımlılığı kişisel, ailevi veya mesleki hedefleri bozan, sürekli ve yineleyen uygunsuz kumar oynama davranışı olarak adlandırılmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1995).

### Sınıflandırma

Patolojik kumar ilk kez 1980 yılında DSM-III'te dürtü kontrol bozukluğu içinde sınıflandırılmıştır. DSM III-R' de ise psikoaktif madde kullanımı ve bağımlılık arasındaki benzerlik vurgulanmıştır (Kaplan ve Sadock 1995). DSM-IV'de de Patolojik Kumar Oynama olarak "Başka Bir Yerde Sınıflandırılmamış Dürtü Denetim Bozuklukları" başlığı altında yer almıştır. Tanı ölçütleri şöyledir (Amerikan Psikiyatri Birliği, 1995).

- Kumar oynama üzerine kişinin aşırı kafa yorması,
- İsteddiği heyecanı duymak için giderek artan miktarlarda parayla kumar oynama gereksinimi duyması,
- Birçok kez başarısız kumar oynamayı denetim altına alma, azaltma ya da bırakma çabasının olması,
- Kumar oynamayı azaltma ya da bırakma girişimlerinde bulunurken huzursuzluk ya da irritabilite duyumsaması,
- Sorunlarından kaçmak ya da disforik bir duygudurumdan kurtulmak için kumar oynaması,
- Parayla kumar oynayıp kaybetmesinin ardından kaybettiklerini yerine koymak için çoğu kez geri gelmesi,
- Ne kadar kumar oynadığını gizlemek için aile üyelerine, terapistine ya da başkalarına yalan söylemesi,



- Kumar oynamak için gereken parayı sağlamak üzere sahtekarlık, dolandırıcılık, hırsızlık, zimmetine para geçirme gibi yasa dışı eylemlerde bulunması,
- Kumar oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, işini ya da eğitimiyle ya da mesleğinde başarı kazanması ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atması ya da kaybetmesi,
- Kumar oynama nedeniyle içine düştüğü korkunç parasal durumdan kurtulmak için para sağlamak üzere başkalarına güvenmesidir.

DSM IV'deki patolojik kumar bağımlılığı tanı kriterlerini geçerlik, güvenilirlik ve doğruluğunu sınıflama çalışmasında; DSM-IV'ün yüksek geçerlik ve güvenilirliği olduğunu, bu kriterlerden 4 tanesi yerine 5 tanesinin kesim puanı olarak alınmasının doğru sınıflama olacağını yaptığı belirtmektedir (Stinchfield ve ark. 2005).

Patolojik kumarın tanımlanması, dürtü kontrolünün bozuk olması, kompulsif niteliği, bağımlılık sendromlarına benzer klinik özellikler göstermesi nedeniyle zorluk göstermektedir. Bu yüzden patolojik kumarın ruhsal bir bozukluk olup olmadığı sıklıkla tartışılmaktadır. En yaygın görüş patolojik kumarın ruhsal bir bozukluk olduğudur. Birçok çalışmada madde kullanımı ile patolojik kumar arasında benzerlikler olduğuna işaret edilmektedir.

Patolojik kumar oynama, nevrotik bozukluklar spektrumu altında incelenirken bazı görüşlere göre patolojik kumar oynamanın aslında bir bağımlılık davranışı olduğu, bağımlılığın temelinde de kişinin kendi davranışlarını denetleyememesinin bulunduğu belirtilmekte, "bağımlılık kategorisi içerisinde yer alması gereken bir ruhsal bozukluk" olarak değerlendirilmektedir (Blume 1987, Lesieur 1992, Kalyoncu ve ark. 2003). Özellikle alkol veya diğer madde kullanım bozuklukları ile gösterdiği komorbidite bu görüşü desteklemektedir.

Kumar bağımlıları giderek zamanlarını ve paralarını kumara yatırmaları (tolerans), kumar oynamadıkları zamanda sürekli kumarı düşünmeleri, kumarı bıraktıklarında huzursuzluk ve sinirlilik yaşamaları (yoksunluk belirtileri), başarısız bırakma girişimlerinin olması patolojik kumarı bağımlılık kategorisi içerisinde düşünülmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ruhsal bir bozukluk olmadığı görüşünü savunan daha az araştırmacı ise DSM IV' teki kriterlerin para kayıplara ikincil olarak ortaya çıktığını savunmaktadır (Dickerson 1996, Walker 1992).

Bu görüş ayrılıklarının yanı sıra kumarın çok ciddi ruhsal ve sosyal sorunlara yol açtığı üzerinde her iki grupta ortak görüş birliği içindedir. Yapılan çalışmalarda patolojik kumar oynayan kişilerin çevresinin (eşi, aile, arkadaş vb.) olumsuz bir şekilde etkilendiği saptanmıştır. Patolojik kumar sadece oynayan kişide sorunlar yaratmakta kalmayıp aile üzerinde de olumsuz etkileri görülmektedir. Patolojik kumar bağımlısının eşinde ve çocuklarında psikiyatrik sorunlar, ebeveynlik görevinin ihmali, ayrılma ya da boşanmalar belirgindir. Patolojik kumar oynayan bir kişi etrafındaki 10-17 kişiyi olumsuz şekilde etkilemektedir (Politzer ve Hudak 1992).

### **Kumar bağımlılığının belirtileri**

Kumar oynama davranışının bağımlılık olup olmadığını değerlendirmek için on kriter olduğu öne sürülmektedir.

- Zihin meşguliyeti: Kişinin aklında sürekli kumar oynama davranışlarının olması.
- Tolerans: Kişi istediği heyecanı sağlayabilmek için giderek artan miktarlarda parayla kumar oynaması.
- Kaçış: Kişinin sorunlarından kaçması veya kendisini rahatsız edici duygulardan uzaklaşması için kumar oynaması.
- Peşine düşme: Kişinin para kaybettikten sonra kaybettiklerini kazanmak için tekrar kumar oynaması. Kaybettiklerinin peşine düşmesi patolojik kumar bağımlılığının en önemli belirtilerinden biridir.
- Yalan söyleme: Kişinin kumar alışkanlığının seviyesini gizlemek için aile üyelerine, danışmana ve diğer kişilere yalan söylemesi.
- Yasa dışı eylemler: Kişinin kumar alışkanlığını finanse edebilmesi için yasal olmayan işlere girişmesi.
- Zarar görmüş önemli ilişkiler: Kişinin kumar oynama davranışı yüzünden ilişkilerini, mesleğini ve eğitimsel olanaklarını tehlikeye atması veya kaybetmesi.
- Bailout: Kişinin kumar sonucunda yaşadığı mali sıkıntılardan kurtulması için çevresindekilere güvenmesi.
- Kontrol kaybı: Kişinin kumar alışkanlığını kaybetmesi kontrol edebilmesi ya da kesebilmesi için tekrar eden başarısız denemelerde bulunması.

Kumar oynayan kişilerde bu on belirtiden beş veya daha fazlasının olması patolojik kumar bağımlılığının, üç veya dört olması problem olabilecek kumar alışkanlığının, bir veya iki tane olması riskli kumar oynama alışkanlığının göstergesi olarak belirtilmektedir.

Duvarcı ve Varan (2001) patolojik kumar oynama davranışının değerlendirilebilmesi ve yaygınlık çalışmalarında kullanılabilmesi için South Oaks Gambling Screen'i (South Oaks Kumar Tarama Testi) türkçeye çevirmiş, güvenilirlik ve geçerlik çalışmalarını yapmışlardır.

## Yaygınlık

Kumar oynama davranışı çağlar boyunca birçok toplum ve kültürde görülen bir olgudur. Tarihsel gelişme süreci içerisinde çeşitli değişikliklere uğrayarak ekonomik ve sosyal durumu temsil eden bir niteliğe dönüşmüştür. Hem yasal hem de yasadışı olarak gösterdiği büyük bir gelişmeyle zamanla turizm ve eğlence dünyası içinde endüstriye dönüşmüştür (Kaya 2001). Devletin gelir kaynağı olarak kumar düzenlemesi ilk kez 16. yy'da Kraliçe I. Elizabeth zamanında olmuştur. 1990'dan sonra yasal kumar vb. uygulamaları içeren hükümet politikaları ile patolojik kumar çok daha sık görülür olmuştur. Çünkü kumar geçerli bir toplumsal özellik taşıırken aynı zamanda araç olarak çeşitlenmiştir. Kumarın giderek daha fazla yasallaşmasıyla birlikte önceden erişkin erkeklere özgü olduğu düşünülen kumar sorunları, kadınlarda ve gençlerde de daha sık görülmeye başlamıştır. Erkeklerde kumar oynama oranı kadınlara göre daha fazladır.

Patolojik kumar oynamanın yaygınlığı ile yapılan çalışmalara baktığımızda yetişkin toplumda %1-3 arasında olduğunu ileri sürülmektedir.(Kaplan 1995, Leiseur 1991). Amerika, Kanada, Avustralya ve Yeni Zelanda'da yapılan yaygınlık çalışmalarında ise patolojik kumarın görülme sıklığı %0,42-4 olarak bulunmuştur

(Volberg ve Steadman 1988, Volberg 1994, Volberg 1996, Cox ve ark. 2005, Shaffer ve ark. 1999). Derevensky ve ark. 2003 yılında patolojik kumar oynama yaygınlığının, genel yetişkin nüfusa göre gençlerde %4-8 gibi bir oranla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.

Patolojik kumar oynama erkeklerde erken ergenlikte ve kadınlarda ileri yaşlarda başlamaktadır ve bu gelişmelerin sonucunda hem kumara yatırılan para miktarında hem de kumar sorunu olan kişilerin sayısında belirgin bir artış izlenmektedir (Cayuela ve Guirao 1991; Walker 1992, Lesieur 1992, Lester 1994, Hollander ve Wong 1995).

Son otuz yıl içinde kumar oynama mali sıkıntılar yaşayan hükümetler tarafından yasal hale getirilmiştir (Blume 1996). Kumarın yasallaşması kumarhanelerin giderek çoğalması nedeniyle kumar sorunları kadınlarda ve gençlerde daha sık görülmeye başlanmıştır. Gençlerin % 2-3'ü kumar oynama nedeni ile problemler yaşamakta ve bunların %10-15'i patolojik kumar için risk grubu oluşturmaktadır. Kumar oynama ile ilgili problemi olanların %11'i 18 yaş altındadır. Bütün kısıtlamalara rağmen ergenlerin %75'i bir yıl boyunca kumar oynamış, %15'i ise her hafta oynamıştır (Cayule ve Guirao 1991, Walker 1992, Hollander ve Wong 1995).

McGill çalışmalarında, kumar probleminin ergenlerde genel toplumdan 4 kat daha fazla olduğunu saptamıştır. Birçok patolojik kumar oynayan kişinin kumara 19 yaşından önce başladığı tespit edilmiştir (Bostancı ve Doksat 2000).

Ülkemizde kumar oynayanların sayısı ile ilgili istatistiksel verilerin bulunmamasına rağmen, kumarla ilgili bazı istatistikler incelendiğinde, ülkemizdeki kumar oynayan kişilerin sayısında da bir artış olduğu, örneğin 1988 yılında bir önceki yıla göre İzmir İl merkezindeki ganyan bayilerinin sayısı yaklaşık %50 artarak 155'e ulaşmış olduğu belirtilmektedir (Duvarcı ve Varan, 2001).

## **Nedenler**

Patolojik kumar oynama davranışını açıklamaya çalışan birçok teori vardır. Patolojik kumarın nedenini psikolojik kuramlar davranışçı, bilişsel ve psikoanalitik kuramlarla açıklamaya çalışırken biyolojik kuramlar nörotransmitter sistemle açıklamaya çalışmışlardır.

Davranışçı teorisyenler patolojik kumar oynamayı pekiştirme aracılığıyla öğrenilmiş bir davranış olarak tanımlamaktadır. "Kazanma döneminin" pekiştirme davranışında önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir.

Bilişsel kuramlar kumar oynama davranışında oluşmasında ve sürdürülmesinde bilişsel çarpıtmaların önemi üzerinde durmaktadır. Kumar oynan kişide kontrol illüzyonu (sonuçları kontrol edebileceği düşüncesi) gibi hatalı düşüncelerin olduğunu belirtir. Düzenli olarak kumar oynayan kişilerin akıldışı düşünceye sahip olduğunu ve bu kişilerin yüksek risk alıcı davranışlara yatkın olduğunu ileri sürülmektedir.

Psikoanalitik kuramlar kumar oynama davranışını anal dönem özellikleriyle veya fallik dönemin karmaşasıyla açıklamaya çalışırlar. Kumar oynama davranışını olan

kişilerde bilinçdışı bir kaybetme arzusu olduğunu ve bu yüzden kumar oynayarak psikişik suçluluk duygusunu azalttığını belirtir.

Biyolojik çalışmalar kumar oynama davranışını serotonerjik, noradrenerjik ve dopaminerjik işlevlere bağlı olarak açıklamaya çalışmışlardır. Kumar oynama davranışı ve dürtü kontrol bozukluğu arasındaki benzerlik patolojik kumar oynama davranışı olan kişilerde serotonerjik işlev bozukluğu olduğunu düşündürmektedir. Blanco ve arkadaşları (1996) yaptığı çalışmada kumar oynayan kişilerin kontrol gruplarına göre serotonerjik işlevlerinde bozulma olduğu saptamıştır. Başka bir çalışmada kumar oynayan kişilerde azalmış plazma 3-metoksi-4 hidroksifenilglükol (MHPG), idrarlarında artmış norepinefrin atılımı tespit edilmiştir. Bu sonuçla birlikte bu kişilerdeki heyecan arayışı noradrenerjik defisit ile açıklanmaktadır (Roy 1989). Dopaminerjik sistem ile de ödüllendirme mekanizmaları ve bağımlılık arasındaki ilişkiye işaret eden çalışmalar bulunmaktadır (Bergh ve ark. 1997).

### **Kişilik özellikleri**

Patolojik kumar bağımlılığı olan kişilerin depresif olma eğilimin olduğu ve bundan kurtulmak için kumar oynamayı seçtikleri belirtilmiştir (Blaszczynski 1994). Blaszczynski 1991 yılında yayınladığı makalesinde kumar oynayan kişilerin kendilerini kimyasal olarak iyi hissettiğini oyun bitince de huzursuz ve depresif olduklarını vurgulamıştır. Kumar bağımlılarının bazı ortak karakteristik özellikleri vardır. Bunlar:

- Kumar oynadıklarında kendilerini güvende hissederler. Kumar oynamadıklarında kendilerini sosyal bir çevrede hissetmeyebilirler.
- Büyük miktarda para kazanmak zorunda olduklarını düşünürler.
- Maddi sıkıntıya düştüklerinde, kumar oynayarak tekrar büyük paralar kazanabileceklerini ve maddi sorunlarını çözebileceklerini düşünürler.
- Yaşamlarındaki gerçeklerden uzaklaşmak ve problemlerini unutmak isterler.
- Özel olarak ilgilendikleri konular ya da hobileri olmadığı için zamanlarını harcayabilecekleri bir meşgale ararlar.
- Para kazanmak ve rahat bir yaşama kavuşmak için fazla çalışmak istemezler.
- Art arda gelen ekonomik kayıplarına rağmen zengin olma hayallerinden vazgeçmezler.
- Güçlü bir imaja sahip olmak isterler.
- Kumar oynadıklarında heyecanlanırlar ve endişelerinin, asabiyetlerinin kararsızlıklarının ve hayalkırıklıklarının yok olduğunu hissederler.

Genel olarak baktığımızda patolojik kumar oynayan kişilerin özelliklerini dört şekilde özetleyebiliriz.

- Gerçekleri kabul etmede isteksizlik ve zorlanma
- Duygusal güvensizlik yaşama
- Olgunlaşmamışlık (immatüre)
- Hayalperest ve lüks düşkünü olma

Patolojik kumar oynayan kişilerin yadsıma, batıl inançlar, kendine aşırı güven veya güç ve denetim duygusu gibi bilişsel algılarında yanılmalar olduğu görülmüştür (Rugle, 1993).

Ayrıca patolojik kumar oynayan kişilerin %47' sinde alkol, %46' sında depresyon, %35' inde uykusuzluk problemi yaşadığı görülmüştür (Commission on Behavioral and Social Sciences and Education Related Boks, 1999).

## Risk faktörleri

Kişilerin yaşamında mevcut bazı faktörlerin patolojik kumar bağımlılığı riskini artırdığı belirtilmektedir. Bu faktörler:

- Davranış bozuklukları: Madde kullanımı veya psikolojik bazı sorunların varlığı riski artırabilir.
- Yaş: Kişi küçük yaşta kumar ile tanışmışsa, patolojik kumar bağımlısı olma olasılığı geç yaşta başlayanlara oranla daha yüksek olacaktır.
- Cinsiyet: İstatistikler, kumar bağımlılarının çoğunluğunun erkek olduğunu göstermektedir.
- Yer: Kişi kumar oynanan yerlere yakın bir bölgede ikamet ediyorsa bu durum kumar bağımlılığı riskini artıracaktır.
- Aile: Anne/ babası kumar sorunu yaşayan kişilerin kumar problemi yaşamaları olasılığı diğer kişilere göre daha yüksektir.
- İlaç kullanımı: Bazı Parkinson ilaçları yan etki olarak kişilerin davranışlarında değişikliklere yol açabilmektedir. Bu değişiklikler arasında aşırı seks ve yeme düşkünlüklerinin yanında kumar eğilimi de olabilmektedir.
- Kişilik özellikleri: Genelde kumar bağımlıları her alanda risk almayı seven kişilerdir. Hayata karşı pozitif bir bakışları ve bitmeyen bir enerjileri olabilir. Risk alma düşkünlüğü en çok mali konularda kendini gösterir. Dolayısıyla bu kişiler kumar oynamadan kendilerini rahatsız hissederler.

## Türleri

Kumar çok çeşitli aktiviteleri içerir; iskambil, rulet, zar, spor bahisleri, oyun makineleri, piyangolar, tombala, borsa, beceri isteyen oyunlar vb. Kumar oyunları üç grupta toplanmaktadır.

1. Yalnızca şansa dayanan oyunlar; rulet, barbut gibi
2. Becerinin şansla birlikte kombine olduğu oyunlar; borsa, poker, at yarışları gibi
3. Yalnızca beceriye dayanan oyunlar; briç gibi

Bu oyunlara baktığımızda hepsinin bağımlılık derecesi birbirinden farklıdır. Devamlı olan oyunların bağımlılık yapma potansiyeli daha yüksektir. Örneğin oyun makineleri sürekli oynanabilen oyunlardır ve insanlar makineye para attıkları sürece oyun devam eder. Spor loto gibi oyunlar devamlı olmayan haftada bir olan oyunlardır. Bu yüzden devamlı oyunların devamlı olmayan oyunlara göre bağımlılık yapma potansiyeli daha yüksektir.



Ülkemizde devlet tarafından oynatılan kumar türleri ve bağlı buldukları resmi kurumlar Milli Piyango İdaresi, Spor-Toto Teşkilatı, Türkiye Jokey Kulübü 'dür. Ayrıca kahvelerde, derneklere bağlı lokal ve kulüplerde ve "bitirimhane" (kahvelerin özel bölümleri) olarak adlandırılan yerlerde yasadışı olarak yaygın şekilde kumar oynanmaktadır. Kazı kazan, sayısal loto, at yarışları gibi oyunlarla başlayan kumar tutkusu son zamanlarda internet üzerinden ulaşılan kumar siteleriyle yeni bir boyut kazanmıştır. Kumarın türleri olduğu gibi kumar oynayan kişilerde dört gruba ayrılmıştır.

- Profesyonel kumarbazlar: Geçimlerini kumar oynayarak sağlarlar. Kumar oynamak onların "iş"idir. Kumar dışında başka sosyal aktiviteleri de mevcuttur.
- Sosyal kumarbazlar: Heyecan ve eğlence için kumar oynayan kişilerdir.
- Suçlu kumarbazlar: Genelde uyuşturucu/ silah satışı gibi yollardan elde ettikleri parayla kumar oynarlar. Bu kişilerde sıklıkla antisosyal kişilik bozukluğu görülür. Patolojik kumarbazlardan farklıdırlar. Örneğin, yasadışı yollardan elde ettikleri parayı geri ödeme amacı gütmeyenler, kaybettikleri zaman başkalarını suçlar, kavgalar çıkarırlar ve patolojik kumarbazların aksine suçluluk, pişmanlık, depresif ruh hali sergilemezler.
- Patolojik kumarbazlar: Kumar konusunda kontrollerini kaybetmiş kişilerdir. Kötü sonuçlarına rağmen kumar oynamaya devam ederler. Kumar oynama sıklıkları, kumara yatırdıkları para miktarı, kumar parası bulmak için harcadıkları zaman artar ve bu artışı durduramazlar.

## Seyir

Kumar oynama davranışının seyrine baktığımızda kazanma, kaybetme, tükenme ve vazgeçme evreleri olduğunu görmekteyiz.

### 1. Kazanma Evresi

Kumar oynamanın başlangıcında genellikle bir 'kazanç' olayı vardır (yıllık gelirin en az yarısı kadar miktarın bir defada gelmesi gibi). Oyunla ilgili zihinsel kayış, tolerans ve denetim kaybı bu dönemde gelişmeye başlar. Bu dönem kumara harcanan emek ve zamanın arttığı bir dönemdir. Şans beklenirken beceri geliştirilmeye başlanır. Güç, zenginlik, tam güçlülük duygularının olduğu bu dönemde eylemlilik kazanan kişi "uçma" duygusu yaşarken savunma tepkilerini önemsemez. Kişi yakın ilişkilerden uzaklaşır. Tüm güçlülük duygusu ve beraberinde giderek gelişen kumar becerisi kendilik değerinin yükselmesine yol açar. Bu dönemde kayıplar da vardır. Ama kişi daha çok kazançları üzerinde durmayı tercih eder.

### 2. Kaybetme Evresi

Bu evre büyük bir kayıpla başlar ve "berbat bahis" yaşantısı olarak adlandırılır. Tam kazanacakken kaybetme diye tanımlanan bu yaşantı aynı zamanda sanal kazancın kariyeri niteliğini de taşır. Bu kayıp olağan kumarbaz için huzursuzluk verici bir olay iken patolojik kumarbaz için "narsistik darbe" niteliğindedir. Kayıpların peşine düşme davranışı bundan sonra başlamaktadır. Kayıplar arttıkça kumar eylemi giderek öncelik kazanmaya başlar. Borç alma, kredi alma bu dönemde başlar.

Patolojik kumar oynayanlar para bulmak için önce yasal yolları denerler. Bu yüzden patolojik kumar oynayanlarda bir borcu bir başka borçla kapatmaya çalışmak en sık görülen davranışlardandır. Bunu yapabilmek için de bu kişilerde, kredi kartlarının son limitine kadar para çekme veya sahip olduğu mülkü satarak kumar için gereken parayı elde etme veya borçları kapatmaya çalışma görülebilmektedir. Kazandığı para borca ve tekrar kumara yatırılmaktadır.

### 3. Tükenme Evresi

Bu dönemde kişinin elinde hiçbir şey kalmadığı dönemdir. Kumar oynayan kişi mutsuzdur. Depresyon ve intihar girişimi oranı yüksektir.

### 4. Vazgeçme Evresi

Bu dönem kişinin her şeyi kaybettiği dönemdir. Kişi kumar oynamayı sürdürür fakat kumar oynama davranışı gelişigüzeledir. Bu dönemde affektif komorbiditenin arttığı bir dönemdir.

## **Komorbidite**

Patolojik kumar bağımlılığının çeşitli ruhsal ve sosyal sorunlara yol açtığı görülmektedir. Patolojik kumar oynama ile madde kullanımı, duygudurum, anksiyete, dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu ve kişilik bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Ibanez ve ark. 2001, deCastro ve ark. 2005, Lesieur ve ark. 1986, İmona ve ark. 2005).

Patolojik kumar oynamayan kişilerin %20-25' inde intihar riski olduğu saptanmıştır (Heineman 1992, Derevensky ve Gupta 2004, Ledgerwood ve ark. 2005). Patolojik kumar oynayanlarda depresyon görülme oranı %75 olarak saptanmıştır (McCormick ve ark. 1984, Roy ve ark. 1988). Somatizasyon, obsesif kompulsif bozukluk, cinsel işlev bozuklukları, paranoya ise en sık rastlanılan diğer bozukluklardır (Petry 2000). Komorbidite ile diğer bozukluklar bireyin kumar oynama davranışının şiddetiyle ilişkili görülmektedir.

Alkol ve madde kötüye kullanımı ile patolojik kumar oynama arasında ilişki olduğu görülmüştür (Lesieur ve ark. 1988, Ibanez 2001, Türkcan ve ark. 2001). Petry 2001' de yaptığı çalışmada madde veya alkol kullanan kişilerdeki patolojik kumar oynama yaygınlığını %13-33 arasında olduğunu bildirmiştir. Patolojik kumar oynayanların %50 sinde psikoaktif madde kullanım öyküsü saptanmıştır (İmona ve ark.2005). Başka bir çalışmada ise tedavi gören patolojik kumar oynayanların %19-39'un da alkol ve madde kötüye kullanımı olduğu, %47'sinin hayatlarının herhangi bir döneminde madde kötüye kullandıkları belirtilmiştir (Ramirez ve ark. 2005).

Patolojik kumar oynayan kişilerin %24' ünün esrar, %4' ünün alkol, %11.5' inin kokain, %4.8' inin esrar kullandığı bulunmuştur. Ayrıca cinsiyete göre bakıldığında erkeklerde (%11,9) patolojik kumar oynama davranışının kadınlara (%7,5) oranla daha fazla olduğu görülmüştür (Toneatto ve Brennan 2002). 372 madde kullanıcısıyla yapılan başka bir çalışmada erkek madde kullanıcılarından %14' ünde kadınlardan %10' unun patolojik kumar oynadığı saptanmıştır (Langenbacher ve ark. 2001).

Madde ve alkol kullananlarda yalnız alkol bağımlılığı olanlara göre patolojik kumar daha sık görülmektedir. Araştırmacılar patolojik kumar sadece oynayan kişide sorunlar yaratmakta kalmayıp aile üzerinde de olumsuz etkileri görülmektedir. Kumar bağımlısının eşinde ve çocuklarında psikiyatrik sorunlar, ebeveynlik görevinin ihmali, ayrılma ya da boşanmalar belirgindir (Blume 1996, Lesieur 1992, Politzer ve Hudak 1992).

Kumarın suç ile ilişkisi olduğu görülmüştür. Kumarın oynayana verdiği zararlardan belki de en önemlisi kişinin suça eğilimini artırmasıdır. Yapılan çalışmada patolojik kumar oynayan kadınlarda borçlanılan miktarın daha az olduğu için suç işleme miktarında daha az olduğu görülmüştür. Kadınlar acı veren uyarılara bağlı ortaya çıkan ruhsal zorlayıcılardan kaçabilmek için kumar davranışına yöneldiği görülmüştür. Patolojik kumar oynamak için erkek olmak, siyah ırk, boşanmış/dul/ayrılmış olmak, kadınlarda orta yaşta olmanın riski artırdığı belirtilmektedir (deCastro ve ark. 2005).

## Tedavi

Patolojik kumarın tedavisinde en güncel yaklaşım bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bu tedavi yönteminde amaç kişinin algılama ve irrasyonel düşünme gibi hatalı kognisyonlara karşı farkındalık geliştirmek ve bunları daha iyi uyum sağlayan adaptif şemalarla değiştirmek amaçlanmaktadır. Tedavi programı kişiye göre düzenlenmekle birlikte kişinin inkârının kırılması, sorunlarıyla yüzleştirilmesi, sorunlarla başa çıkma ve hayır diyebilme becerilerinin geliştirilmesi, bağımlılık kavramının öğretilmesi temel hususlardır. Bunların yanında aileye yönelik bilgilendirme çalışması yapılması aile içindeki ilişkilerin düzeltilmesi uygulanan tedavi programının etkinliğini arttırmaktadır.

Ayrıca patolojik kumar bağımlılığına eşlik eden depresyon, alkol veya madde kullanımı gibi hastalıkların tespit edilerek tedavi edilmesi gereklidir. Başarılı bir tedavi programının oluşturulmasında kişinin eski davranış şeklinin ve yaşam tarzının değiştirilmesi relapsların önlenmesi açısından önemlidir. Patolojik kumar oynamanın farmakolojik tedavisini inceleyen çalışmalara çeşitli SSRI'ların, opiyad antagonistlerinin ve duygudurum düzenleyicileri kısa dönem etkili olduğu görülmüştür.

Kumar oynama düşünceleriyle başa çıkabilmek için yapılan öneriler şunlardır:

- Kumar oynanan yerlerden uzak durmak gerekmektedir. İnternette kumar oynatılan sitelerden uzak durulmalıdır.
- Kumar oynama düşüncesini oluşturan şeylerden uzaklaşılmalıdır (at yarışı programları, "casino" reklamları, piyango biletleri vs.)
- Kumarla ilgisi olan kişilerden uzak durulmalıdır.
- Kumar üzerine yapılan tartışmalara girmekten kaçınılmalıdır.
- Üzerinizde günlük ihtiyacınızı karşılayabilecek kadar para bulundurulmalıdır. Kredi kartları ve ATM kartlarını kullanılmamalıdır.
- Davranışınızı değiştirin. Adsız Kumarbazlar üyeleri, öfke, sabırsızlık, tembellik ve kendine acıma gibi duyguların, kişileri tekrar kumar oynamaya ittiğini belirtmişlerdir. Uzak durabilmek için yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.

## Sonuç

Ülkemizde kumar sorununa bağlı başvurularda özellikle kumarhanelerin açık olduğu dönemde belirgin bir artış izlenmiştir. Bununla beraber, patolojik kumar ülkemizde psikiyatri kliniklerinde diğer bozukluklara göre daha az gündeme gelen bir bozukluktur.

Bunun bir nedeni patolojik kumarın, çoğu zaman alkol ve madde bağımlılığı ve majör depresif bozuklukla birlikte karşımıza çıkmasıdır. Kumar sorunlarını gizleme eğilimde olan patolojik kumar bağımlıları çoğu zaman kumarın yol açtığı diğer ruhsal sorunlar nedeniyle psikiyatriklere başvurmakta ve asıl tanı olan patolojik kumar çoğu zaman klinisyenlerin gözünden kaçmaktadır (Lesieur 1992, Politzer ve Hudak 1992).

Patolojik kumar yalnız kişiyi etkilemekle kalmayıp tüm toplumu etkilediğinden, bu bozukluğun bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınması zorunluluğu ortaya çıkmaktadır. Bu bozukluğun daha iyi anlaşılmasını sağlamak, uygulanabilir sonuç ve alınabilecek sağıaltımların niteliğini arttırmak için ileri araştırmaların yapılması gerekmektedir.

Sonuç olarak, alkol ve madde bağımlılığı olan kişilerde ve buna yönelik tedavi merkezlerinde patolojik kumar oynamanın araştırılması önem taşımaktadır. Çünkü patolojik kumar bağımlılığı olan kişiler genellikle sorunlarını inkar edip durum çok ciddi bir hal aldığıında yardım arama girişiminde bulunmaktadırlar. Patolojik kumar bağımlılığının tedavisinde sıklıkla madde bağımlılığı tedavisi modeli uygulandığından bu kişiler madde bağımlılığı tedavi bölümlerine yönlendirilmelidir.

## Kaynaklar

- Alcock CC (1986). Pathological gambling. *Aust NZ J Psychiatry*; 20: 259-265.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (1995) . Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı, Dördüncü Baskı (DSM-IV). Amerikan Psikiyatri Birliği Washington DC, 1994' de çeviren Köroğlu E, Hekimler Yayın Birliği; Ankara, 843-847.
- Blume SB (1987). Compulsive gambling and the medical model. *J Gambling Behavior*, 3:237-247.
- Blume SB (1996). Pathological gambling. *The Principles and Practice of Addictions in Psychiatry*, Norman S. Miller (Ed). W.B. Saunders Co. s. 422-432.
- Bostancı A, Doksat K (2000). Patolojik Kumar oynama. *Yeni Symposium*; 38(4):157-161.
- Cayuela R, Guirao JL (1991). Characteristics and situation of gambling addiction in Spain. *Gambling and Public Policy: International Perspectives*, WR Eadington ve JA Cornelius (Ed).
- Cox BJ, Yu N, Afifi TO, Ladouceur R (2005). A national survey of gambling problems in Canada. *Canadian journal of psychiatry*, 50(4): 213-217.
- Derevensky JL, Gupta R, Winters K (2003). Prevalence Rates of Youth Gambling Problems: Are the Current Rates Inflated? *Journal of Gambling Studies*. 19 (4); 405-425.
- Dickerson M (1996). Problem gambling-what's in a name. *Place Your Bets*, M Cathcart ve K Darian-Smith (Ed). The Australian Centre, University of Melbourne, s. 91-98.
- Hollander E, Wong CM (1995). Body dysmorphic disorder, pathological gambling, and sexual compulsions. *J Clinical Psychiatry*, 56(suppl 4): 7-12.
- Ibanez A, Blanco C, Donahue E, Lesieur HR, de Castro IP, Fernandez-Piqueras J, Saiz-Ruiz J (2001). Psychiatric comorbidity in pathological gamblers seeking treatment. *The American Journal of Psychiatry*.158(10):1733-5.
- Kaplan HI, Sadock BJ (1995). *Comprehensive Textbook of psychiatry*.VI. 1411-1412.
- Kaya B (2001). Kumar hastalık mı? Endüstri mi? 8. Ulusal Psikiyatri Kongresi Bilimsel Çalışmaları, 23-31 Mayıs Lefkoşa, 119-125.
- Langenbucher J, Bavly L, Labouvie E, Sanjuan PM, Martin CS (2001). Clinical features of pathological gambling in an addictions treatment cohort. *Psychol Addict Behav*, 15(1): 77-9.
- Ledgerwood D, Petry N (2000). Psychological experience of gambling and subtypes of pathological gamblers. *Psychiatry Research*, 144 (1) ; 17-27.
- Lesieur H R, Blume S ve Zoppa R M (1986). Alcoholism, Drug Abuse, and Gambling Alcoholism: *Clinical and Experimental Research* 10: 33-38.
- Lesieur HR (1992). Pathological gambling, work, and employee assistance. *J Employee Assistance Research*, 1:32-62.
- Lesieur HR, Custer RL (1984). Pathological Gambling: Roots, Phases, and Treatment *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, Vol. 474, Gambling: Views from the Social Sciences, 146-156.
- McCormick RA, Russo AM, Ramirez LF, Taber JI (1984). Affective disorders among pathological gamblers seeking treatment. *Am J Psychiatry*, 142:215-218.
- Kalyoncu ÖA, Pektaş Ö, Mırsal H (2003). Patolojik kumar oynama: Biyopsikososyal yaklaşım. *Bağımlılık Dergisi*, 4(2):76-80.
- Petry NM (2001). Substance Abuse, pathological gambling and impulsiveness. *Drug Alcohol Depend*; 63:29-38.
- Politzer RM, Hudak CJ (1992). Gambling disorder. *Addictive Disorders*, MF Fleming ve KL Barry (Ed). Mosby Yearbook, s.352-365.
- Ramirez LF, McCormick RA , Russo AM ve Taber JI. (1983). Patterns of substance abuse in pathologic gamblers undergoing treatment. *Addictive Behavior* 8 :425-428. eno, Nevada, s.679-688.

Roy A, Custer R, Lorenz V, Linnoila M (1988). Depreessed pathological gamblers. *Acta Psychiatr Scand*, 77:163-165.

Shaffer H, Hall M, Vander Bilt J (1999). Estimating the prevalence of disordered gambling behavior in the United States and Canada: a research synthesis. *Am J Public Health*, 89(9):1369-76.

Stinchfield R, Govoni, R. Ve Frisch GR (2005). DSM-IV diagnostic criteria for pathological gambling: Reliability, validity, and classification accuracy. *American Journal of Addiction*, 14, 73-82.

Toneatto T, Brennan J (2002). Pathological gambling in treatment in- seeking substance abusers. *Addict Behav*, 27(3):465-9.

Volberg RA (1994). The prevalence and demographics of pathological gamblers: implications for public health. *American Journal of Public Health*, Vol. 84, Issue 2 237-241.

Volberg RA (1996). Prevalence studies of problem gambling in the United States . *Journal of Gambling Studies*, 12( 2 ): 111-128

Volberg RA, Steadman HJ (1988). Refining prevalence estimates of pathological gambling. *Am J Psychiatry*. Apr;145(4):502-5.

Walker MB (1992). *The psychology of gambling*. International series in social psychology. Oxford, UK: Butterworth-Heinemann Ltd.

## 2.

# BİLGİSAYAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünüldüğünde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülebilmektedir. Ancak günümüz gelişmiş teknolojilerinden olan bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımızda istenilen bilgiye anında ulaşabilme, bilgi paylaşımını sağlayabilme gibi olanaklar sunmasının yanı sıra sık kullanımından kaynaklanan birçok problemi de beraberinde getirdiği düşünülmektedir.

İnternet'in giderek geniş kitleler tarafından kullanılmaya başlanması, bu dinamik ortamın genel olarak toplumumuz, bireysel olarak da insanlar üzerindeki olumlu ya da olumsuz etkilerinin farkına varmamızı güçleştirilmektedir. İnternet kullanıcılarının sayısının artması ve internetin kişilerin özel ve iş yaşantılarında daha fazla kullanılmaya başlanması ile bazı durumlar ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu devasa, alan bazen yasa dışı faaliyetlere de zemin oluşturabilmekte ve adli mekanizmanın ilgi alanlarından biri haline gelmektedir.

Bağımlılık denince akla sadece sigara, alkol, madde gelmek ile birlikte; gelişen teknoloji ile bilgisayarların hayatımızda kapladığı yerin artması ve internet ulaşımının yaygınlığı ile bilgisayar ve internet bağımlılığı denen yeni bir bağımlılık kavramının daha ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu açıdan bakıldığında günümüzde internet, bir bilgi ve iletişim kaynağı olmanın ötesinde, bazı kişiler için "bağımlılığa" dönüşmüş durumdadır. Bu açıdan bakıldığında internet bağımlılığı dünyada olduğu gibi ülkemizde de hızla yaygınlaşan ve bağımlılıkla ilgili psikiyatristlerin sıklıkla karşılaşmaya başladıkları bir psikopatolojidir.

## Tanım

Peele ve Brodsky, "The Truth About Addiction and Recovery: The Life Process Program for Out Growing Destructive Habits" (Bağımlılık ve İyileşmesi Konusunda Gerçekler: Zarar Verici Alışkanlıkların Büyümesine İlişkin Program) isimli kitaplarında bağımlılığı şu şekilde tanımlamıştır: "Bağımlılık size başka yollarla alamayacağınız his ve tatmin edici duyguları sunar. Acı, belirsizlik ya da rahatsızlık duygularını engeller. Dikkat üzerine odaklanan ve dikkat çeken güçlü şaşırtıcı duygular yaratır. Kişinin üstesinden gelemediği sorunları unutmasını ya da bunlarla ilgili olarak kendisini iyi hissetmesini sağlar. Yapay ve geçici bir güvenlik ya da huzur hissi, kendilik değeri ya da başarı hissi, güç ve kontrol hissi ya da içtenlik ya da ait olma hissi sağlar". Peele ve Brodsky'nin bağımlılık tanımı, yüksek okul öğrencilerinin neden interneti yoğun olarak kullandığı ve bunun neden bağımlılık yaratıcı olduğu konusunda bir bakış açısı oluşmasına yardım etmektedir.



Bu bölüm İtir Tarı Cömert tarafından yazılmıştır

Amerikan Psikiyatri Birliği (American Psychiatric Assosiation) tarafından 1994'te yayınlanan ve DSM-IV kısaltmasıyla isimlendirilen (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) tanı kriterleri el kitabında internet bağımlılığı adında bir tanı kategorisi bulunmamaktadır.

Bağımlılık tanımlarında temel kriter olarak "vücuda yabancı bir madde alma" görülmektedir. Ancak gelişen teknoloji ve farklılaşan davranışsal değişiklikler de bir tür bağımlılık olarak düşünölmeye başlanmıştır. Kimyasal olmayan etkileşimler sonucunda meydana gelen bağımlı davranışların, bir bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi amacıyla madde bağımlılığı için hali hazırda kullanılmakta olan klinik tanı ölçütlerinin yeterli olduğu düşünölmektedir.

İnternetin aşırı kullanımı önceleri bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı ya da patolojik internet kullanımı terimleriyle tanımlanırken, bu alanda yapılan araştırmaların artması ile birlikte akademik araştırmalarda problemlı internet kullanımı tanımlaması da kullanılmaktadır. İnternet üzerinde oynanan oyunlar ve bilgisayar başında geçirilen keyif verici anların aynı psikoaktif maddelere benzer nörobiyolojik mekanizmaları kullanarak bağımlılık yaptığı düşünölmektedir.

Genel olarak internetin kullanım alanlarına bakıldığı zaman belli alt başlıklar görölecektir. Elektronik posta internetin bilinen kullanım amaçlarının başına gelmektedir. Stanford Nicel Toplum İşlemleri Enstitüsü (The Stanford Institute For The Quantitative Study Of Society SIQSS) 2000 yılında internet kullanım alanları hakkında bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmada internet in en çok elektronik postalara bakmak, bilgilenmek, internette dolaşmak, yenilikleri takip etmek, online alışveriş yapmak amacı ile kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan 4113 yetişkinin %90'ı interneti en çok elektronik posta nedeni ile kullandıklarını bildirmişlerdir. Bu yetişkinlerin %55'i internet kullanımlarının aile ilişkilerini bozduğunu, %59'u aile üyeleri ile de internet kanalıyla görüştüklerini bildirmiştir. Aynı araştırmada katılımcıların %83'ü iş yerinde internet kullanımında problem yaşadıklarını bildirmişlerdir. Aynı araştırmada katılımcıların % 24'ü 30 yaş altında olup sohbet odalarında vakit geçirdiklerini söylemişlerdir. İnternet in bir başka kullanım alanı da internette dolaşmak, web sitelerinde gezmektir. Bu şekilde bireyler dünyanın her hangi bir yerindeki bilgiyi paylaşabilmekte ya da haberleri anında öğrenebilmektedir. Aynı araştırmanın bir başka bölümünde internetin en az kullanıldığı alanın ise gazete okumak olduğu bulunmuştur. Araştırmaya katılan yetişkinlerin %70'i gazete okumak için interneti tercih etmediklerini bildirmişlerdir (O'Toole, 2000; Ramnatah, 2004).

Eğlence amacı ile internet kullanımı yaygınlık bakımından üst sıralarda olmaktadır. İnternet çoklukla müzik indirmek, film indirmek, televizyon seyretmek gibi eğlence içerikli aktiviteler kullanılmaktadır. Yetişkinler kitap almak, müzik CD'si almak, film CD'si almak gibi aktiviteler için de interneti sıkça kullanmaktadırlar.

Aynı araştırmada internetin kullanım alanları içinde "online" alışverişlerin de üst sıralarda yer aldığı görölmüştür. İnternet kullanıcılarının %36'sı İnternet kullandıkları süre zarfında internet üzerinden alışveriş yaptıklarını söylemişlerdir. İnternet üzerinden yapılan alışverişlerin avantajları olduğu gibi sakıncaları da vardır. Kişisel kimlik bilgilerinin başka kullanıcılar tarafından görölməsi bunlar arasında en önemli güvenlik sorunudur (O'Toole, 2000; Ramnatah, 2004; Lebo, 2003).



İnternet'in kullanım alanlarını bu kadar artması ve kullanımdan duyulan zevk radyo, televizyon, gazete gibi basın yayın organlarını da içinde barındırmasındandır. İnternet yapısı gereği eğlenceyi de içinde barındırmaktadır. Bir araştırma yaparken bile değişik siteleri gezmek bunun bir parçasıdır. Medyanın sağladığı birçok olanağı bir arada tek başına sunan yapılanma olarak internet hem göze, hem kulağa hitap etmektedir.

## Sınıflama

Yapılan araştırmalar sonucunda madde kötüye kullanımı ve bağımlılık kriterlerini internet bağımlılığı alanına yansıtmışlar ve bu kriterler üzerinden yeni bir sistem geliştirilmiştir. Bunun içinde bir çok özellik, değişik tutum ve farklı durumlara verilen tepkiler bulunmaktadır.

Young 1999 yılında internet bağımlılığını belirlemek için sekiz kriter tanımlamıştır. Bu kriterler şunlardır:

1. İnternet le meşgul olma
2. Daha fazla çevrimiçi zaman ihtiyacı
3. Tekrarlanan, internet kullanımını azaltma denemeleri
4. İnternet kullanımını azaltırken vazgeçme
5. Zaman yönetimi konuları
6. Çevresel endişe (aile, okul, iş, arkadaşlar)
7. Çevrimiçi harcanan zaman aldatmacası
8. İnternet kullanımı yoluyla ruh hali değişimi

Yukarıdaki sekiz kriter kumar bağımlılığı için DSM IV-TR'de kullanılan dürtü kontrol kriterlerine benzemektedir. Young, internet bağımlılığını madde bağımlılığından çok dürtü kontrol bağımlılığı olarak patolojik kumar oynama bağımlılığına daha fazla benzediğini ileri sürmektedir. Yukarıdaki sekiz kriter kullanılırken bir hasta sorulardan beş ya da daha fazlasına "evet" yanıtını verdiğinde ve davranışları bir manik atak tarafından daha iyi bir şekilde açıklanamadığında bu hastanın internet bağımlısı olma açısından riskli hasta olduğunu düşünmektedir. Young bir hastanın bağımlı kullanımı reddetmesinin internetin, okul, iş ve istihdam için kullanılması uygulamasının teşvik edilmesi nedeniyle desteklenebileceğini belirtmektedir. Bu nedenle bir hasta sekiz kriterin tümünü de karşılıyor ise internet bağımlısıdır denilebilmektedir. İnternet in topluma güçlü bir şekilde entegre olması ortaya çıkan semptomları kolaylıkla gizleyebilmektedir.

Shapira ve arkadaşlarının 2003 yılında problemlili internet kullanımı için geliştirdiği tanı ölçütleri ise şunlardır:

A- Aşağıdakilerden en az biri ile ortaya çıkan internet kullanımıyla ilgili aşırı zihinsel uğraş vardır.

- İnternet kullanımını denetim altına alma çabalarının sonuçsuz kalması
- Planladığından daha uzun süreli internet kullanımı

B- İnternet kullanımı veya aşırı zihinsel uğraş iş, sosyal yaşantı veya diğer önemli alanlarda işlev kaybına ya da klinik belirtilere yol açmaktadır.

C- Aşırı internet kullanımı hipomani ya da mani epizodları sırasında ortaya çıkmaz ve başka bir eksen bozukluğu ile daha iyi açıklanamaz.

Teknolojik bağımlılıklar "işe vuruk olarak, insan-makine etkileşimini içeren ve kimyasal olmayan, davranışsal bağımlılıklar" olarak tanımlanır. Bu bağımlılıklar pasif (örneğin, televizyon) ya da aktif (örneğin, bilgisayar oyunları) olabilir. Etkileşimi genellikle, neden olan ya da pekiştiren özellikleri (örneğin, ses efektleri, renk efektleri, olay sıklığı vb.) içermekte ve bu özellikler bağımlılık eğilimini artırabilmektedir.

Griffith'e göre, bağımlılığın internet üzerinde önemli rol oynayabileceği altı temel özelliği vardır. İnternet kullanımı, kullanıcıların hayatındaki en önemli faaliyet haline gelir ve o anda internetle meşgul olunmasa da, kullanıcıların düşünce, his ve davranışlarını etkiler. İnternet kullanıcısı, yine de internet düşüncesini aklında tutabilir ("dikkat çekme"). İnternet, kullanıcının mizaç, sonuç ya da diğer öznel algılarını değiştirebilecek ya da düzenleyebilecek bir faaliyet rolünde de olabilir. ("mod değiştirme"). Ayrıca internet, kullanıcıların İnternet le meşgul oldukları zamandaki isteklerini karşılamak için zaman içinde artan faaliyetlere de dayalı olabilir.

İnternet kullanımı, kullanıcıların, internette harcadıkları zamanı sona erdirmelerine ya da azaltmalarına neden olabilecek hoş olmayan etkilere sahip olabilir. (vazgeçme). İnternet kullanıcıları, interneti kullanmakla diğer faaliyetler arasında seçim yapmakta zorlanabilirler. (çatışma). İnternet kullanıcıları, zaten aşına oldukları için ve hatta bağımlı oldukları için internet kullanımının önceki modellerini de tekrarlayabilirler. (yineleme).

İnternet bağımlılığı için uzmanlara göre "on uyarı sinyali" bulunmaktadır. Bu sinyaller aşağıda sıralanmıştır. Bu on uyarı sinyalinden bazılarının varlığı, internet bağımlılığını göstermektedir.

1. Yalnızca birkaç dakika harcamaya niyetli olduğu halde, bilgi aramak için saatler harcamak
2. Çalışma arkadaşları, özel arkadaşlara ya da eşe bilgisayar başında geçirilen zaman hakkında yalan söylemek
3. Monitörün başına her oturuşta saatlerce kaldığı için fiziksel sorunlardan mustarip olmak
4. Sürekli olarak bir sonraki internet oturumunu iple çekmek
5. Aranılan bilgiyi bulmaya hep "bir adımcık" kaldığını düşünmek
6. Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay bulmak
7. E-postada bir şey var mı diye bakmak için zorlayıcı bir istek duymak
8. İnternet e girmek için yemek öğünlerini, dersleri ya da randevuları boş vermek
9. Bilgisayar başında bu kadar fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyma ve büyük bir zevk alma arasında gidip gelmek
10. Bilgisayardan uzak kalındığında canın bilgisayar çekmesi ve yoksunluk semptomları göstermek

Araştırmalarda internet bağımlıları ya da netkolik diye adlandırdıkları sanal alemde kendini kaybedenler 5 alt gruba ayrılmaktadırlar. Bu gruplar:

*Sanal-seks meraklıları:* Erotik ve pornografik sayfalara meraklı bağımlılar. Genellikle erkeklerde görülüyor. Araştırmalarda pornografik sayfaları ziyaret edenlerin yaklaşık % 85'inin erkek olduğu bulunmuştur.

*Arkadaş arayanlar:* Bu gruba siber ilişki meraklıları giriyor. Buluşma yeri chat odaları. Birçok kişi gerçek hayattan kaçışı burada aramaktadır.

*Online kumarbazlar:* Sanal kumarhanelerin ve alışveriş sitelerinin müşterileri bu grupta yer almaktadır.

*Bilgi bağımlıları:* Yeni bilgilere ulaşmak için saatlerce sörf yaparlar, siteden siteye atlayıp, enformasyon yüklemesinden haz almaktadırlar.

*Bilgisayar kurtları:* Bu grupta ise bilgisayara ve bilgisayar teknolojisine kafa takmış, genelde Doom ve oto yarışı gibi bilgisayar oyunlarına meraklı gençler ve yetişkin erkekler yer almaktadır.

## Yaygınlık

### Dünyada durum

Birkaç yıldır çok sık söz edilir olan internet bağımlılığı, uluslararası birçok araştırmaya konu olmuştur. İnternet bağımlılığı konusunda yapılan çalışmalar genellikle ABD yapılmaktadır.

Young ve diğer araştırmacılar, internet bağımlılığının anlaşılması için bir temel oluşturabilmek amacı ile araştırmalar yürütseler de, bazı araştırmacılar bu konudan emin olamamaktadır. British Columbia Üniversite'sinde bir profesör olan Green internet Addiction: A Critical Study (İnternet Bağımlılığı: Eleştirel Bir Çalışma) adlı çalışmasında şunları belirtmiştir: İnternet bağımlılığı ile ilgili olan bu araştırmaların çoğunu paylaştıkları eksiklikler nedeniyle eleştirilmiştir. Şimdiye kadar hiçkimse, normal internet kullanımının tanımını yapamadığını belirtmiştir.

Bu nedenle, internet bağımlılığı tanımlanabilmesi için hangi düzeydeki kullanımın normalden daha fazla olduğunu belirlemek zordur demektedir. Green, araştırmada bazı ortak terimleri tanımlamak durumunda olunmasının internet kullanımının bazı kullanıcılar için bir sorun olmadığı anlamına gelmediğini belirtmiştir (Green, 2000).

Griffiths seçilen kriterlerin temel bağımlılık kavramları için yalnızca genel bir alanı kapsamaması nedeniyle şimdiye kadar yapılan anketlerin hiçbirinin internet bağımlılığının varlığını göstermediğini ileri sürmektedir (Griffiths, 1998). Griffiths'e katılan Grohol'de (1999), internet bağımlılığı ile ilgili olarak şu ana kadar yapılan araştırmaların çoğunlukla keşif niteliğinde araştırmalar olduğunu ama belirli davranışlar ve bunların nedenleri arasında bir neden-sonuç ilişkisi kurulamayacağını söylemiştir. Grohol'e göre araştırmalar, insanların kendileri ve davranışları hakkında ne hissettiklerini tanımlamaya yardımcı olabilse de bu davranışların gerçekten

İnternet gibi belirli bir teknolojiden kaynaklanıp kaynaklanmadığı hakkında bir sonuca varılamayacağını söylemektedir (Grohol, 1999).

ABD'de her üç boşanmanın birinde boşanma nedeni olarak internet bağımlılığı gösterilmektedir. Yapılan çalışmalarda internet kullanıcılarının % 29'u ile % 50'sinin internet bağımlısı oldukları ortaya çıkarmaktadır. Bu oranlar deneklerin yaşadıkları ülkeye, toplumsal statülerine göre değişim göstermektedir(Beard, 2005).

ABD'de yapılan geniş bir çalışma olan internet bağımlılığı raporuna göre internet in bağımlılık yapan ve kişilerin ilişkilerini bozan en önemli alanların başında chat odaları, oyun ve program indirilen siteler geliyor. Bilim adamları internet bağımlılığı konusunda çok da anlaşmış değiller aslında. Ama genel bir kanıya göre internet bağımlılığı 30 yaş civarı insanlarda ve içe dönük kişiliklerde görülüyor (Lavin, Yuen, Wienman, Kozak; 2004).

Morahan-Martin ve Schumacher 277 kolej öğrencisi üzerinde patolojik internet kullanımı (PİK) olarak adlandırdıkları davranışı incelemişlerdir. Bağımlı olarak değerlendirilen kullanıcıların haftada ortalama 8.48 saat nete bağlı kaldıkları. Ayrıca bu kişilerin UCLA Yalnızlık ölçeğine göre daha yalnız kişiler olduğu bulunmuştur (Morahan-Martin, Schumacher; 2000) .

Scherer ve Bost, internet kullanımı açısından 531 öğrenciyi incelemişler ve madde istismarı ve bağımlılığı belirtilerine paralel 10 klinik belirtiyi içeren bir kontrol listesi (checklist) geliştirmişlerdir. Üç ya da daha fazla belirtiyi işaretleyenler "internet bağımlısı" olarak sınıflandırılmışlardır. Araştırmalarında elde edilen sonuçlara göre, internet te harcanan süre haftada ortalama 8.1 saat olarak bulunmuştur. Örneklemin % 13'ü internet kullanımının akademik çalışmalarını, profesyonel performanslarını ya da sosyal yaşamlarını etkilediğini, % 2'si ise internetin yaşamlarına olumsuz etkisi olduğunu algıladıklarını belirtmişlerdir (Griffiths, 1999).

Kathleen Scherer, Austin'deki Texas üniversitesinde 531 öğrenci üzerinde yaptığı araştırmayı haftada en az bir kez bağlanan 381 öğrenci ile devam ettirmişlerdir. Deneklere sorulan on sorudan en az üçünü olumlu yanıtlayan 49 kişi (%13) bağımlı olarak kabul edilmiş, onların haftada ortalama 11 saat bağlı oldukları, diğerlerinin ise haftada ortalama 8 saat internete bağlandıklarını belirlemiştir (Walters, Matson, Baer, Ziedonis; 2005) .

Chien Chou, Ming-Chun Hsiao Tayvan'da 12 üniversite ve kolejdeki 910 geçerli sonuç veren öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada Brenner'ın (İnternt-Related Addictive Behavior Inventory) (IRABI) doğru yanlış tipindeki ölçeğini 4'lü likerte çevirerek adapte etmişler, Young'ın 9 adet internet bağımlılık sorusunu da D/Y şeklinde ikinci bölümde kullanmışlardır. Ölçekten en yüksek puanı alan %10 luk (110 ve üstü) dilimdekiler ve soru listesinde beş ve daha fazla evet yanıtı verenler seçilerek toplam 54 kişi (%6) bağımlı olarak belirlenmiştir. Bu grubun internet kullanım oranı haftada 20-25 saat iken, diğerleri 5-10 saat kullandıklarını belirtmişlerdir (Chou, Hsiao; 2000).

Treuer ve arkadaşlarının 2001 yılında yaptıkları çalışmada örneklem büyüklüğü 212 internet kullanıcılarından oluşmaktadır. Bunların %82'si internette olmadığı zaman

İnternet e girmeyi hayal ettiğini, %92'si İnternet siz bir hayatın boş ve depresif bir hayat olacağını düşündüklerini söylemişlerdir (Treuer ve ark, 2001).

### Türkiye'de durum

Ülkemizde de benzer sorunlar yaşanmaktadır. Özmenler yaşadığı deneyimde lise öğrencisi ergenin evdeki bilgisayara internet bağlantısı sağlandıktan sonra belirgin derecede artan bilgisayar ve internet kullanımı ile bunların ardından görülen ders başarısızlığı dikkati çekmektedir. Diğer bir olgu ise belirgin sosyal ve mesleki işlev bozukluğuna yol açmamakla birlikte kısa süreli de olsa hemen her gece önlenemez internet kullanımı isteği ve ertesi güne sarkan yorgunluk hissi ile karakterize olmaktadır (Özmenler, 2001).

Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği tarafından 2004 yılında yapılan Gençlik Anketi araştırması İstanbul'un 15 ilçesinden rasgele seçilen 43 okulda toplam 104 adet sınıfta uygulanmıştır. Araştırmaya 3483 lise II. sınıf öğrencisi katılmıştır. Bunlardan 1562 tanesi kız, 1870 tanesi ise erkek öğrencidir. Öğrencilerin %15.8'inin internet kullandığı, %20.6'sının bilgisayarda oyun oynadığı, %6.2'sinin internet kafeye gittiği saptanmıştır. Erkeklerin kızlara göre 4.7 kat daha fazla oyun oynadığı, 2.5 kat daha fazla orana internet kullandığı, 7.2 kat daha fazla internet kafeye gittiği bulunmuştur.

Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği tarafından 2004-2005 yılında yapılan diğer Gençlik Aile Anketi araştırması ise 16 ilçede 2306 lise öğrencisiyle yapılmıştır. Bu çalışmaya katılanların %48.6'sı kız, %51.4'si erkektir. Araştırmaya katılanların %32,6'sında internet bağımlılığı kriterlerine göre internet ve bilgisayar bağımlılığı saptanmıştır. Araştırmaya katılanların madde kullanımına bakıldığında DSM IV kriterlerine göre madde bağımlısı olanların oranı %10,5 tir. İnternet bağımlısı olduğu ortaya çıkan popülasyonun %44,9'u erkek; %18,3'ü kızdır. İnternet bağımlılığı görülme riski erkeklerde kızlara göre yaklaşık olarak 3,6 kat daha fazladır.

Bu tabloda en çarpıcı bulgu bilgisayar bağımlılarında madde bağımlılığının görülme oranının internet bağımlısı olmayan popülasyona göre 2 kat daha fazla görülmesidir. Bu da bize bağımlılığın başka bir bağımlılığı tetikleyebileceğini düşündürmektedir.

### **Nedenler ve özellikler**

Araştırmacılar internet bağımlılığına yol açan etkenler arasında özellikle sosyalleşme ihtiyacını vurgulamaktadır. İnternet üzerindeki sosyal hayatın avantajları vardır. Bunlardan bazıları arasında şunları sayabiliriz:

- Günümüzün şehir hayatında kolay kolay kurulamayan sosyal bağlantıları internet üzerinden kurabilmek
- Yabancılarla kolaylıkla ve risksiz olarak ilişkiye geçebilmek
- İnsanların kendi kendilerini dizginlemeden, özgürce düşüncelerini, duygularını ifade edebilmeleri
- Kendilerini göstermek istedikleri yönlerini abartarak gösterebilmeleri
- İnternet üzerindeki paylaşma ortamlarında ses çıkarmadan diğerlerini dikizleme olanağının olması

Sosyalleşme ihtiyacına, interneti çekici kılan başka unsurları da eklemek zor değildir. Her an el altında olması, yasaklanmış olana ulaşabilmeyi kolaylaştırması, oyun oynamaya, risk almaya yardım etmesi bunlardan birkaçı olarak sayılabilir.

Bilgi teknolojilerini doğru kullanmaya henüz hazır olmayan çocuklar, karşılaştıkları karmaşık bilgileri nasıl değerlendireceklerini bilememektedir. Bu durum onların duygu, bilinç ve davranış düzeyinde olumsuz etkiler yapmaktadır. Dolayısıyla bu konuda ailenin denetimi ve takibi çok önemli bir husus olarak görülmektedir.

İnternet kullanımının okuldaki performansını, sağlığını, ailesiyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini etkileyip etkilemediği araştırılmalıdır. Burada dikkat edilmesi gereken çocuğun akademik başarısı yüksek iken düşmesi, ya da orta iken daha fazla düşmesidir. Sağlığında olmayan bir problem yaşamaması, yemek yeme alışkanlıklarının ve uyku düzeninin bozulması sonucu sağlığını etkileyen bir problem yaşamaması. Ailesi ve arkadaşları ile geçirdiği zamanın bilgisayar kullanımı ile azalması; vaktinin çoğunu bilgisayar başında geçirmeye başlaması.

Ergenlerin bilgisayar ve internet ortamda ne kadar zaman geçirdiği belirlenmelidir. Günde/ayda kaç saat bilgisayar ya da internet ortamında olduğu araştırılmalıdır. Normal zamanda internette geçirdiği zamandan daha fazla zaman geçirmesi, internet ortamında hangi sitelere girdiği, kimler ile konuştuğunun bilinmesinde fayda vardır.

Ebeveynlerin kendi bilgisayar ve internet kullanımı alışkanlıkları incelenmelidir. İnternet kullanımları diğer etkilikleri ile dengeli mi? Unutmamak gerekir ki, çocukların örnek alacağı ilk kişi ebeveynleridir. Evin içinde ebeveynler internet kullanımında sorun yaşıyor ise çocuğun bunu örnek alması kaçınılmazdır.

Ergen, internet bağımlılığı belirtileri gösteriyorsa ailenin profesyonel bir danışmana başvurması önerilmelidir. Saplantılı internet kullanımı, depresyon, öfke ve özgüven eksikliği gibi başka sorunların belirtisi olabilir. İnternet kullanımını yasaklanmamalıdır. Bunun yerine, çocuğun çevrim içi olarak ziyaret edebileceği sitelere ve neler yapabileceğine yönelik internet kullanım kuralları belirlenmelidir.

Her gün ya da bir haftalık bir sürede belirli bir zaman çevrim içi olma izni verilemelidir. Süre aşımın durumunda yaptırımlar önceden koşulmalıdır. Verilen çevrim içi süreyi bir günde de kullanabilir bir haftaya yayılarak da kullanılabilir. Bunu nasıl kullanacağını kararı çocuk ve ergene aittir.

Ödevleri bitirinceye kadar internette gezinememe veya anlık iletileri kullanamama konusunda konuşulmalıdır. Bu kurallara uymadığı takdirde yaptırımların ne olacağı önceden çocuk ve ergene bildirilmelidir.

Sohbet odalarına veya çevrimiçi yetişkin içerikli sitelere girmesine izin verilmemelidir. Bu konuda çocuk ve ergen kendisinin girmesinde sakınca olacak siteler hakkında bilgilendirilmelidir. Bu tür internet sitelerine şifre koymak başka bir yöntemdir.

Bilgisayarı açık bir yerde tutulması uygundur. Bilgisayar çocuğun odasına değil, evin ortak kullanım alanlarından birine kurulmalıdır. Böylece ebeveyn olarak çocuğun

hangi siteler girdiği, internet üstünde neler yaptığı ve ne kadar süre internette kaldığı gözlemlenebilir.

Ergenin diğer etkinliklere katılması desteklenmeli ve teşvik edilmelidir. Özellikle de, arkadaşları ile zaman geçirmesi sağlanmalıdır. Spor faaliyetlerine yönlendirilmelidir. Okul sonrası vaktini dolduracak aktivitelere katılımı desteklenmelidir. Ergenin internet dışında sosyalleşmesine yardımcı olunmalıdır. Hobi grupları gibi ortak ilgi alanları olan diğer ergenler ile tanışabileceği etkinliklere özendirilmelidir. Alternatifler sunulmalıdır. Ergen yalnızca çevrimiçi olma ya da video oyunları ile ilgileniyorsa, en sevdiği oyunla ilişkili çevrim dışı bir etkinlik önerilmelidir. Örneğin, ergen fantezi rol oyunlarını seviyorsa, fantezi kitapları okumaya teşvik edilmelidir.

Çocuk ve ergenin sosyal, okul aile yaşantısı ile internet te geçirdiği zaman arasında bir denge kurulmalıdır.

## Sonuç

İnternet, global biçimde kullanılan bir bilgilenme kaynağıdır. Bilgisayar teknolojisinin olumlu kullanımı yanı sıra olumsuz kullanım alanları da mevcuttur.

İnternet üzerinden diğer bilgisayarlara hizmet sağlayan ana bilgisayar sayısındaki artış, insanlık tarihindeki herhangi bir icadın büyümesine benzemektedir. “İnternette böylesine 8 kat katlanarak büyümeyi sağlayacak kadar çekici ne olabilir?” diye sorulabilir. Çekicilik alışverişte, oyunlarda, e-postada, sohbetlerde (chatting), sohbetlerin karşılayabileceği psikolojik ihtiyaçlarda ve online olarak el altında bulunan bilgiye anında ulaşımdadır.

İnternet kullanıcıları evlerinden bile çıkmadan, siberalem aracılığı ile dünyayı gezebilir ve başka şekilde asla karşılaşamayacakları insanlarla ilişki kurabilmektedirler. Ne var ki, İnternet ne kadar çekici olsa da, kullanıcılarında teknik zorluklar sonucunda hayalkırıklığı ve endişe yaratan problemlerini de beraberinde getirmektedir.

Günlük hayatta, internet i kullanan kişi sayısı her geçen gün artmaktadır. 1993 yılında, dünya çapında internet kullanıcılarının sayısı 900.000 iken, 2000 yılında bu sayı 304 milyona, Şubat 2002’de 544.2 milyona, 2004 yılı sonunda 934 milyona ulaşmıştır. 2005 yılı sonunda dünyadaki internet kullanıcı sayısı 1.07 milyara ulaşmış ve 2007’de de 1.35 milyara ulaşacağı tahmin edilmektedir.

Davranış bilimleri alanında çalışanlar internet kullanımının psikolojik etkilerini araştırmaktadır. İnterneti kullanan kişi ve internette geçirilen zamanın artması “İnternette harcanan zamanın olumsuz sonuçları var mı?” sorusunu gündeme getirmektedir. Bu soruya kesin bir cevap verememekle birlikte bazı durumların olumsuz sonuçlar yarattığını göz ardı edemeyiz.

Her durumun olumlu ve olumsuz yanları olduğu gibi internet kullanımının da birçok olumlu ve olumsuz yanı bulunmaktadır. İnternet kullanımının olumlu yanlarına bakıldığı zaman yüz yüze olmayan ilişkinin güven verici mesafesi ilk sıralarda gelmektedir. Bunun dışında evden dışarı çıkmadan kişisel bankacılık işlemlerini

yapmaktan, marketten alışverişinizi eve getirtmeye ve diğer insanlarla haberleşip dünyada olan biteni takip etmeye varan olumlu yönleri bulunmaktadır.

Tüm bu bilgiler ışığında dünyada ve ülkemizde sosyal hayatı etkilemeye başlayan internetin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir. Aileler, genç ve çocuklarının daha iyi yetişmesi adına bilgisayar ve internet kullanımını eğitim amaçlı olarak desteklemektedir.



## Kaynaklar

- Adkinsson BK (2005). An Overview And Clinical Implications Of Internet Use: What Every Psychologist Should Know. The School Of Psychology Spalding University. Doctor Degree Thesis. Kentucky.
- Beard KW (2005). Internet Addiction: A Review Of Current Assessment Techniques And Potential Questions. *Cyberpsychol Behav.* 8(1):7-14.
- Bölükbaş K (2003). İnternet Kafeler Ve İnternet Bağımlılığı Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Diyarbakır Örneği. (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır.
- Chou C, Hsiao Mc (2000). Internet Addiction, Usage, Gratification, And Pleasure Experience: The Taiwan College Students' Case. *Computers & Education* 35 65-80.
- Chou, C., Condron, L., Belland, J.C. (2005). A Review Of The Research On Internet Addiction. *Educational Psychology Review.* 17(4): 363-3887.
- Ekinci A (2002). Aziz Antonius'un Baştan Çıkarılması: Bir Kötü Alışkanlık Olarak İnternet . *Cogito Dergisi* .
- Erkal M, Baloğlu B, Baloğlu F (1997). *Asiklopedik Sosyoloji Sözlüğü*. Der Yayınları, İstanbul.
- Esgin A. (2000). Yeni Bir Bağımlılık Türü: İnternet Kafeler ve İşlevleri. *Bilim Ve Ütopya*, S: 8.
- Green S (2007). *Internet Addiction: A Critical Study*. Alınma Tarihi .
- Griffiths M (1999). İnternet Addiction: Fact Or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250. Çeviren: Kazım Alat, İnternet Bağımlılığı: Gerçek Mi? Kurgu Mu?, *Türk Psikoloji Bülteni* Issn: 1300-7408.
- Griffiths M (1998). Does Internet And Computer Addiction Exist: Some Case Study Evidence. Paper Presented At The IRISS'98 Conference, Bristol UK, Institute For Learning And Research Technology, 25-27 March.
- Griffiths M (1999). Internet Addiction: Fact Or Fiction? *The Psychologist*. 12(5): 246-250.
- Griffiths M (2003). İnternet Abuse In The Workplace: Issues And Concerns For Employers And Employment Counselors. *Journal of Employment Counseling.* 40(2): 87-97.
- Griffiths M D (1995). Technological Addiction. *Clinical psychology Forum*, 76: 14-19.
- Griffiths MD (1996). Internet "Addiction": An Issue For Clinical Psychology? *Clinical Psychology Forum*, 97: 32-36.
- Grohol J (1999) *Internet Addiction Guide*. Alınma Tarihi Haziran 2007.
- Gürçay C, Kümbül B (2001). İnternet in Sosyal Ve Psikolojik Etkileri". *Bilişim Toplumuna Giderken Psikoloji, Sosyoloji Ve Hukukta Etkiler Sempozyumu*, Ankara.
- Holmes L(1997). What Is "Normal" Internet Use? [<http://Mentalhealth.Miningco.Com/Mentalhealth/Library/Weekly/Aa100697.Htm>]
- Irwansyha (2005). Internet Uses, Gratifications, Addiction And Loneliness Among International Students (A Case Study at The East West Center Housing). University Of Hawai. Master Degree Thesis.
- Jantz G L (1998). *Hidden Dangers Of The Internet*. Wheaton, IL: Harold Shaw Publishers.
- Joinson AN (2003). *Understanding The Psychology Of Internet Behaviour: Virtual Words, Real Lives*. Palgrave Macmillan Press.
- Köroğlu G, Öztürk Ö, Telliöğlu, N, Genç, Y, Mırsal, H, Beyazyürek, M (2006). Problemlı İnternet Kullanımıyla Başvuran İki Uçlu Hasta Nedeniyle Psikiyatrik Ek Tanı Tartışması: Olgu Sunumu. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3):150-154.
- Kuloğlu C (2001). İnternet Kafeler Ve İnternet Bağımlılığı:Ankara Örneği. (Basılmamış Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Lavin Mj, Yuen Cn, Wienman M, Kozak K (2004). Internet Dependence In The Collegiate Population: The Role Of Shyness. *Cyberpsychol Behav.* 7(4):379-383.

- Lebo H.(2003). Surveying The Digital Future: Year Three. The UCLA Internet Report: UC. Regents.
- Li SM, Chung TM. (2004). Internet Function And Internet Addictive Behavior. Computers In Human Behavior.
- Morahan-Martin J, Schumacher P (2000). Incidence An Correlates Of Pathological Internet Use Among College Students. Computers In Human Behavior. Vol 16, Issue 1: 13-29.
- Morahan-Martin JM, Shumacher P (2003) . Loneliness And Social Uses Of The Internet. Computers In Human Behavior, 19: 659-671.
- Murero M (2001). E-Life: Internet Effects On The Individual And Social Change. Unpublished Master Thesis. University Of Buffalo.
- Newhagen, J, Rafaeli S (1996). Why Communication Researchers Should Study The Internet: A Dialogue. Journal Of Communications. 46(1): 4-13.
- O'Toole K (2000). Study Offers Early Look At How Internet Is Changing Daily Life. Stanford University. Stanford Institute For The Quantitative Study Of Society.
- Odabaşoğlu G, Öztürk Ö, Genç Y, Pektaş Ö (2007) . Olguluk Bir Seri İle İnternet Bağımlılığı Klinik Görünümleri. Bağımlılık Dergisi, 8(1): 46-51.
- Ögel K, Eke C, Taner S, Erol B (2004). İstanbül'da Öğrencilerde Riskli Davranışlar Araştırması. Yeniden Yayın No: 6. İstanbül.
- Peele S, Brodsky A (1992) . The Truth About Addiction And Recovery: The Life Process Program For Outgrowing Destructive Habits. New York: Simon And Schuster.
- Ramnahat, RD (2004). The Assessment Of Online Usage: From Healthy Use To Online Dependence. Carlos Albizu University. Doctor Degree Thesis.
- Shapira NA, Goldsmith TD, Keck Jr PE, Khosla UM, McElroy SL (2000). Psyciatric Features Of Individuals With Problematic Internet Use. Journal Of Affective Disorders. 57(1-3): 267-272.
- Shapira NA, Goldsmith T D, Keck PE (2000) . Psyciatric Features Of Individuals With Problematic Internet Use. Journal Of Affective Disorders, 57: 267-272.
- Treuer T, Fabian Z, Füredi J (2001). Internet Addiction Associated With Features Of Impulse Control Disorder: Is It A Real Psyciatric Disorder? Journal Of Affective Disorders. 66 (2001): 283.
- Walters St, Matson Sa, Baer Js, Ziedonis DM. (2005). Substance Abuse Treatment. 29(4):283-293.
- Yıldız Mc, Bölükbaş K (2002) . "Sanal Sohbet: Chat". Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:2, Ekim 2002.
- Yıldız Mc (2003) . "Bazı Sosyal Değişkenler Açısından Chat Olgusu", İnternet Ve Toplum Sempozyumu, Dicle Üniversitesi Hukuk Fakültesi-Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18 Nisan 2003, Diyarbakır.
- Young K (1999) . Internet Addiction: Symptoms, Evaluations And Treatment. University Of Pittsburg At Bradford Alınma Tarihi Şubat 2006.
- Young KS (1998) Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. CybergPsychology And Behavior, 1: 395-401.

### **İlgili internet adresleri**

[http://www.stanford.edu/group/siqss/Press\\_Release/press\\_release.html](http://www.stanford.edu/group/siqss/Press_Release/press_release.html)

<http://www.netaddiction.com>

[www.E-Sosder.Com](http://www.E-Sosder.Com)

<http://psychocentral.com/netaddiction>

<http://www.slais.ubc.ca>



### 3.

## SEKS BAĞIMLILIĞI

Seks bağımlılığı son zamanlarda çok konuşulmasına rağmen en az anlaşılan bağımlılık türüdür. Seks bağımlılığı ile ilgili literatüre bakıldığında geçmişe yönelik bilgilere çok fazla ulaşılamamaktadır. Ancak son 20 yıldır seks bağımlılığının farkına varılmaya ve bu konuyla ilgili çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Seks bağımlılığı da alkol, madde ve kumar bağımlılığı gibi son dönemlerde sosyal bir problem olarak karşımıza çıkmaya başlamıştır.

Seks bağımlılığı, bireyin psikolojik ve fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak için devamlı olarak cinsel içerikli aktivitede bulunma ihtiyacı hissetmesi olarak tanımlanmaktadır. Seks bağımlısı olan kişiler genelde kendilerine ve başkalarına sonuçları olumsuz olmasına rağmen artan bir şekilde cinsel öğelerle sürekli ve tekrarlayıcı şekilde meşgul olurlar. Ancak cinsellik davranışı ve seks bağımlılığı birbirinden farklı davranışlardır. Seks bağımlısı olan kişiler cinselliği zevk almak amacıyla değil acıdan kaçmak, kendilerini doyurmak ya da stresten uzaklaşmak için kullanılmaktadırlar. Seks bağımlılığında kişi mantıksız olduğunu bildiği halde kendini alıkoyamadığı düşünceler içindedir. Bu düşünceler sonucunda kişi mastürbasyondan cinsel ilişkiye, internette porno site gezmekten striptiz kulüplerine gitmeye, teşhircilikten, röntgencilığe kadar pek çok farklı faaliyette bulunmasını sağlamaktadır.

### Tanı

Seks bağımlılığı kimi zaman kişilerin düşüncelerinin mantıksız olduğunu bilmesine rağmen kendini alıkoyamadığı düşünceler olarak ele alınıp obsesif kompulsif bozukluk olarak değerlendirilmiş kimi zaman ise cinsel bozukluklar içinde düşünülmüştür. Seks bağımlılığı “hiperseksualite” olarak düşünülmemelidir. Çünkü, seks bağımlısı olan kişiler ilişkiden çok zevk almazlar. Seks bağımlılığında kişinin zihni uğraşı, tamamen cinsel doyum bulabilmek, cinsel ilişkiye girmek ya da cinsel uyarılar içinde olmaktır. Sık mastürbasyon yapar, aynı alkol ya da madde bağımlılığında olduğu gibi, aradığını bulamadığında sıkıntılı, sinirli ve yoksunluk duyguları yaşar. Bu kriterler açısından bakıldığında hastalık bağımlılık kavramı içinde yer almaktadır.

Seks bağımlılığının henüz bir tanı kriteri bulunmamaktadır. Ancak DSM-IV yer alan tanı kriterlerine baktığımızda bunların genellikle cinsel bozukluklar içinde değerlendirildiğini görmekteyiz. Ancak bu kriterler seks bağımlılığı tanısı koymak için yeterli değildir. Bu yüzden seks bağımlılığını değerlendirmek için 12 sorudan oluşan kriterler listesi oluşturulmuştur.

1. Cinsel veya duygusal etkinliklerinizi sizin için önemli olan kişilerden saklıyor musunuz? İkili bir hayat mı sürüyorsunuz?



Bu bölüm Alper Aksoy tarafından yazılmıştır.

2. Normalde tercih etmeyeceğiniz yer ve durumlarda, normalde tercih etmeyeceğiniz kişilerle seks yapma ihtiyacı hissediyor musunuz?

3. Bir bakmışsınız gazetelerde, dergilerde veya diğer yayın organlarında cinsel isteği uyarıcı yazılar veya görüntüler arıyorsunuz. Bu durumu yaşadığınız oluyor mu?

4. Cinsel veya romantik fanteziler ilişkilerinizi bozuyor mu veya sorunlarınızla yüzleşmenizi engelliyor mu?

5. Seviştikten sonra sık sık cinsel "partner"izden uzaklaşma ihtiyacı duyuyor musunuz? Cinsel ilişkiden sonra sık sık vicdan azabı, utanç ve suçluluk duygusu çekiyor musunuz?

6. Vücudunuzdan veya cinselliğinizden utanç duyuyor musunuz? Mesela kendi vücudunuza dokunmaktan, cinsel birleşmeden kaçınıyor musunuz? Cinsel duygularınızın olmadığından, aseksüel olduğunuzdan korkuyor musunuz?

7. Eski ilişkinizin sona ermesine yol açan sorunlar her yeni ilişkinizde de sürüyor mu?

8. Aynı heyecan ve rahatlama seviyesini yakalayabilmek için cinsel veya duygusal etkinliklerin çeşidini ve sıklığını arttırmanız gerekiyor mu?

9. Teşhircilik, röntgencilik, yaşı küçük kişilerle seks, fahişelik, ahlaka mugayir telefon konuşmaları yüzünden hiç tutuklandınız veya tutuklanma tehlikesiyle karşı karşıya kaldınız mı?

10. Cinsel veya duygusal konulardaki davranışlarınız manevi değerlerinizle veya yetiştirilme tarzınızla çelişiyor mu?

11. Cinsel ilişkilerinizde hastalık veya gebelik ihtimali bulunuyor mu veya hastalık kaptığınız, gebe kaldığınız oldu mu? Cinsel ilişkileriniz şiddet veya zorlama içeriyor mu?

12. Cinsel veya duygusal ilişkileriniz yüzünden hiç ümitsizliğe kapıldığınız, intiharı düşündüğünüz oldu mu?

Eğer sorulardan dört ya da daha fazlasına 'evet' yanıtı verilirse o kişinin seks bağımlısı olma ihtimalinin oldukça fazla olduğu düşünülmelidir.

## Sınıflandırma

Cinsel davranışlar kültürel kabul görme derecesine göre üç aşamaya ayrılır. Bunlar:

1. Genel olarak toplumda kabul gören mastürbasyon, pornografi, çokeşlilik ve fahişelik gibi davranışlar.

2. Yasal olmayan, "taciz suçu" kapsamına giren teşhircilik ve röntgencilik.

3. Çocuk tacizi, tecavüz ve ensest gibi ağır suçlar.

Seks bağımlısı kişiler ilk aşamada sadece kendi hayatlarını sıkıntıya sokarak kendilerine zarar verirler. Seks bağımlısı olan kişilerin üçüncü aşamaya kadar ilerlemesi halinde pek çok kişinin hayatı olumsuz bir şekilde etkilemektedirler.

## Yaygınlık

Seks bağımlılığı ile ilgili yazılarda genellikle yaygınlığından bahsetmenin zor olduğu, çünkü bu kişiler genelde gizli olduğu belirtilmektedir. Seks bağımlılığının yaygınlığı ile yapılan çalışmalara baktığımızda genel popülasyonda görülme sıklığının %3-6 arasında olduğu bulunmuştur (Carnes 1991, Carnes ve ark. 1991).

Carnes'in ABD' de 1500 kişiyle yaptığı başka bir çalışmada genel popülasyonda erkeklerin %8' nin, kadınların %3' ünün seks bağımlısı olduğunu saptanmıştır. Özellikle internetteki pornografinin sıradan insanları seks düşkünü haline getirdiği ve çoğunun bu konuda yardım almayı düşünmediği söylenmiştir.

## **Bağımlılık Türleri**

Seks bağımlılığı birçok alışkanlığı içerir. Bağımlılarda bazen sadece bir istemedikleri cinsel içerikli davranış bazen de birden fazlası görülebilir. Seks bağımlıları genelde sürekli ve sağlıklı olmayan cinsel içerikli davranışlarda bulunurlar. Seks bağımlılığı da alkol ve madde bağımlılığı gibi yavaş yavaş başlar. Önce mastürbasyon, flört etme, basılı veya internetteki pornografik materyaller kişinin hayatına girer, sonra cinsel eylemler giderek artar. Birey sonunda sürekli birileriyle sevişmek için dayanılmaz bir dürtü duyan bir kişi haline gelir. Seks bağımlılığının beş farklı türü vardır. Bunlar:

### 1.Röntgencilik-teşhircilik

Röntgenci biri, yatak odasının penceresinde duran ya da içeride dolaşan bir kadını saatlerce sıklımadan izleyebilir. Onu görünce mastürbasyon yapabilir ve hatta yanına gidip kadının karşısında boşalabilir.

### 2. Pornografi

Bir bağımlı, parasını ve zamanını pornografik dergilere, striptiz şovlarına, porno filmlere ve İnternet sitelerine harcayabilir.

### 3. Sanal seks

Bağımlı, pek çok pornografik site indirebilir, fahişelerle görüşmeden sohbet odalarında seks ihtiyacını karşılayabilir. İnternet yeni seks bağımlılarının ortaya çıkmasına ve bağımlıların durumunun daha kötüye gitmesine sebep olmaktadır.

### 4. Mastürbasyon

Her ne kadar mastürbasyon yapmak doğal bir davranış olsa da, bağımlılar bazen kendilerine zarar verebilir. Birçok bağımlı mastürbasyonu, sekste başarısız olma ya da erkeklik konusunda eksiklik hissetme olarak yorumlayabilir.

### 5. Para karşılığında cinsel ilişki

Bazı kişiler sürekli partner değiştirmek için para karşılığında cinsel ilişkiyi yaşamayı saplantı haline getirir.

## **Nedenler**

Seks bağımlılığının genellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde başladığı belirtilmektedir. Özellikle kaotik, şiddet ve ilgisizliğin olduğu ailelerde büyüyen çocukların risk altında olduğu belirtilmektedir. 1997 yılında seks bağımlılarıyla yapılan bir çalışmada seks bağımlısı kişilerin %60' ının çocukluk döneminde cinsel

istismara uğradığını saptamıştır (Book 1997). Bu dönemlerde çocukların sıkıntılarından uzaklaşmak ve rahatlayabilmek için mastürbasyon yapmaya başladığı, daha sonra porno filmler ya da dergilere olan merakında artma olduğu söylenmektedir. Böylece rahatlama yolunu cinsellikle keşfeden çocuklar daha sonra birer seks bağımlısı haline gelmektedir.

## Seks Bağımlılığı Döngüsü

Seks bağımlılığı bir döngü halindedir. Bağımlı kişiler olumsuz düşüncelerden kaçmak için, zihinsel uğraşlar ve alına gelen düşünceler bu bağımlılık zincirinin başlamasını sağlar. Seks bağımlısı sürekli cinsellik düşünür durur. Cinsellik dışındaki konulara ilgisini kaybeder. Cinsel ilişkinin ardından büyük bir utanç ve suçluluk duyar, kendi kendinden nefret eder. Bir daha seks yapmamaya karar verir, ama verdiği kararı uygulayamaz. Kişi cinsel aktivitelere ağırlık verdiği için sosyal ilişkilerinden uzaklaşır. Herkesle flört eder, sürekli internette cinsel içerikli resimler, yazılar okur, pornografik sitelere girer ve cinsel içerikli yerlere giderler.

Bunları yaptıktan sonra ya da cinsellik yaşadıkdan sonra kendilerini çaresiz, mutsuz ve utanç içinde hissederler. Bu yanlış inanç sistemi bağımlılık döngüsünün oluşmasını sağlar. Seks bağımlılığı döngüsü 4 bölümden oluşmaktadır. Bunlar:

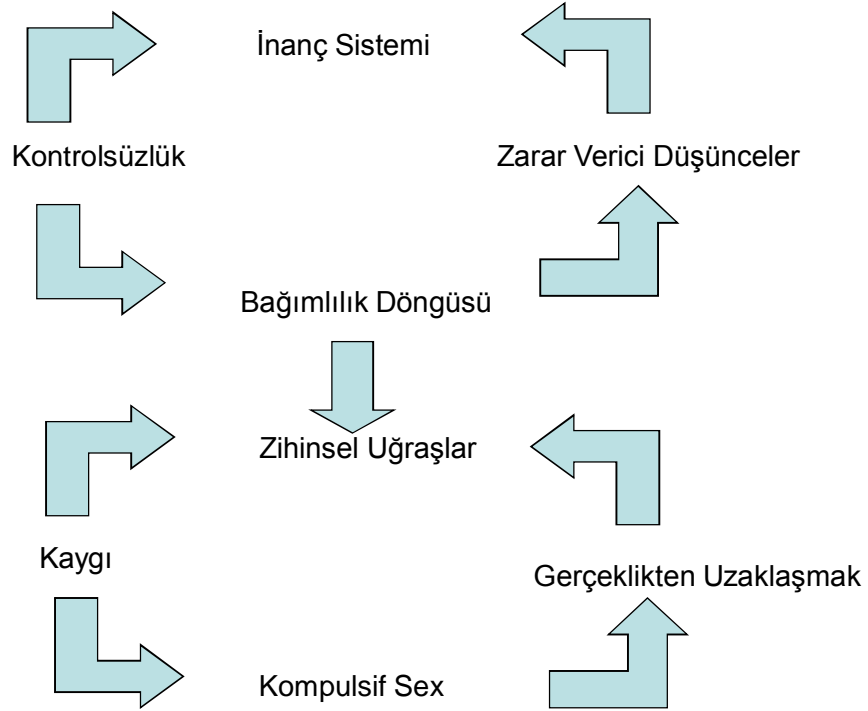
1. Zihinsel uğraşlar: kişi sürekli cinsel içerikli düşüncelere ve fanteziler düşünür.
2. Törenselleştirme: kişi cinsel içerikli uyarılar ve bunlar karşısında yaptığı davranışlar ve deneyimler orgazmdan daha önemli hale gelir. Bu uğraşları yapmak zevk verir.
3. Kompulsif seks davranışları: Cinsel içerikli düşüncelerin davranışlara dönüşmesi.
4. Karamsarlık: Kişinin cinsel içerikli davranışları yaptıktan sonra umutsuzluk, güçsüzlük ve depresif duygu durumlar yaşaması.

Seks bağımlılarında 4 tür temel inanış olduğu görülmektedir. Bunlar:

1. "Ben kötü ve istenmeyen bir insanım"
2. "Kimse beni benim kadar sevmez."
3. "Eğer başkalarına bağılı kalmak zorunda olursam ihtiyaçlarım hiçbir zaman karşılanmayacak."
4. "Seks, benim en önemli ihtiyacım".



Şekil: Seks bağımlılığı döngüsü



## Seks Bağımlılığının Sonuçları

Seks bağımlılığının bazı olumsuz sonuçları bulunmaktadır. Bu sonuçları sosyal, duygusal, fiziksel, yasal ve finansal olarak ayırabiliriz.

**1. Sosyal:** Bağımlı kişiler cinsel içerikli düşünceler altında kaybolurlar ve duygusal ilişkilerden uzaklaşırlar. Yakın arkadaşlarından ve ailesindeki kişilerle olan ilişkileri azalmaya başlar.

**2. Duygusal:** Düşüncelerin davranışa dönüşmesi sonucunda kişilerde anksiyete ve stres seviyesinde artma görülür. Bu duyguları utanma ve suçluluk duyguları takip eder. Depresyon, intihar düşünceleri, düşük benlik duygusu, umutsuzluk, kendinden nefret etme, üzüntü, kendine acıma vs. gibi duygular yaşar.

**3. Fiziksel:** Fiziksel açıdan bakıldığında sürekli partner değiştirmek ve para karşılığında cinsel ilişkiye girmek cinsel yolla bulaşan hastalıklara yakalanma riski arttırmaktadır.

**4. Yasal:** Bağımlılarda görülen müstahcen, telefon konuşmaları, teşhircilik, röntgencilik, fahişelik, tecavüz etme, ensest ilişki ve çocukları taciz etme gibi yasal olmayan davranışlarda bulunabilirler. Bazı seks bağımlıları bu davranışlarından dolayı cezaevine girerler.

**5. Finansal:** Cinsel aktiviteleri yerine getirebilmek için porno sitelerine üye olmak, porno dergilere ve cinsellik yaşamak için para harcamaları finansal açıdan kişilere sorun oluşturmaktadır.

## **Tedavi**

Seks bağımlılığının, tedavisinde genelde bilişsel davranışçı yaklaşım kullanılmaktadır. Bu tedavi yönteminde amaç kişinin algılama ve irrasyonel düşünme gibi hatalı kognisyonlara karşı farkındalık geliştirmek ve bunları daha iyi uyum sağlayan adaptif şemalarla değiştirmek amaçlanmaktadır.

Tedavi programı kişiye göre düzenlenmekle birlikte kişinin inkarının kırılması, sorunlarıyla yüzleştirilmesi, sorunlarla başa çıkma ve hayır diyebilme becerilerinin geliştirilmesi, bağımlılık kavramının öğretilmesi temel hususlardır. Başarılı bir tedavi programının oluşturulmasında kişinin eski davranış şeklinin ve yaşam tarzının değiştirilmesi relapsların önlenmesi açısından önemlidir.

## **Sonuç**

Seks bağımlılığı 'seks aşırı düşkünlük' olarak algılanmamalıdır. Seks ya da internette porno sitelere girme vb. davranışlarının saplantı haline gelmesi bu davranışın bağımlı olarak ele alınmasını sağlamaktadır. Bu kişiler işlerini ve sorumluluklarını yerine getirememeye, gerçeklik duygusundan kopma, ilişkilerde başarısızlık, suçluluk duygusu yaşarlar. Bu yüzden seks bağımlılığı diğer bağımlılık yapan maddelerde olduğu gibi tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır.

## Kaynaklar

- Book P (1997). *Sex & Love Addiction, Treatment & Recovery*. New York: Lucerne Publishing.
- Carn CP, Kenneth MA (2002). *Clinical Management of Sex Addiction*.
- Carnes PJ (1991). *Don't call it love: Counselling the Sexual Addict*. Bantam Books: New York.
- Carnes PJ, Nonemaker D, Skilling N (1991). Gender differences in normal and sexually addicted populations. *Am J. Prev. Psychiatry Neurol*, (3):16-23.
- Carnes, PJ (1983). *Out of the shadows: Understanding sexual addiction*. Minneapolis, MN: CompCare.
- Kasl, CD (1990). *Women, Sex, and Power: A Search for Love and Power*. New York, NY: Harper and Row.
- Knauer S (2002). *Recovering from Sexual Abuse, Addictions, & Compulsive Behaviors*. New York: Haworth Press.
- Mayo Clinic staff .Compulsive sexual behavior. Mental Health Center. Mayo Clinic. Retrieved on 2007-01-31.
- Quadland, M (1985). Compulsive sexual behavior: Definition of a problem and an approach to treatment. *Journal of Sex and Marital Therapy*, II, 121-132.
- Schaumburg HW (1997). *False Intimacy. Understanding the Struggle of Sexual Addiction*. Colorado Springs, CO: NavPress.
- Silverman S (2001). *Love Sick*. New York: Norton & Company.



## 4.

# TUTKULU BAĞLILIKLAR, AŞK VE İLİŞKİ BAĞIMLILIĞI

Her insanın yaşamında bağılılıklar vardır. Psikososyal gelişim evrelerinin ilk dönemlerinde gelişen bağlanma biçimleri ve sorunları, insan yaşamında belirleyici olabilmektedir. Bağılılıkların tutkuyla bulaşması ve benlik sınırlarının kaybı, farklı bir boyut kazanmasına yol açmakta ve bağımlılığı yaratmaktadır. Bağımlılık, morbid bir durumdur. Medikal modele göre bir hastalıktır. Morbid olmayan ve tutkuyla karışmış durumları ise “tutkulu bağılılık” olarak adlandırmak doğru olacaktır. Örneğin, bir De Clerambault sendromu ile yaşamını tümüyle bir başkasına bağlayan, psikososyal işlevleri olumsuz yönde etkilenen, yanlış olduğunu bilmesine rağmen kendini bundan alıkoyamayan bir aşık arasında fark vardır. Benzer bir örneği psikoaktif madde kullanıcıları için de verebiliriz.

İnsanlar nelere tutkuyla bağlanabilir? İnternete, işe, sigaraya, alkole ya da diğer psikoaktif maddelere, yakınlarına, karşı cinse, kısaca her şeye... Her insan yaşamının bir döneminde tutkulu bir bağılılık yaşayabilir. Tutkulu bağılılıkların temelde örtüşen bazı özellikleri vardır. Bunlar arasında kompulsivite, kimi zaman masohizm, özdeşleşme, idealleştirme sayılabilir. Bunlar öznel duygulardır. Empati yapmak güç olabilir. Kimi zaman realitenin belirli oranda kaybı gözlenebilir. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde çok daha aşağılarda yer alan gereksinimlerin bir sonucu olarak düşündüğümüzde, bağılılığın sonlanmasının ne kadar katastrofik olabileceğini görebiliriz. Bir yaşam biçimi olarak benimsenebilir ve sosyal izolasyona kadar varabilir. Kişiyi ikna etmek değil, önce anlamak gereklidir. Bu tür bağılılıklar üstüne literatürde görece az çalışma vardır. Halbuki, görülme sıklığı düşük değildir ve sıklıkla bu sorun günlük pratiklerimize yansımaktadır.

Bağılılık duygusu insanca bir ihtiyaçtır. Yaşamımızın çeşitli kesimlerine kimi zaman tümünde hissederiz. Bağılılık, daha çok bir yakınlık ve sevgi duygusu olarak açıklanabilir. Bağılılıkta kişisel özgürlük sınırlarımız belirlidir. İnsan kendini bağılı hissedebilir, ancak bu duygu insanın bağılı olduğu nesne ya da kişi olmadığı zaman yaşamımızı devam ettirmeye engel oluşturmaz.

Türk Dil Kurumu Sözlüğüne göre bağımlılık, “Başka bir şeyin ya da kimsenin istemine gücüne ya da yardımına bağılı olan, özgürlüğü, özerkliği olmayan, tabii” olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık, gereksinim duyulan kişi ve nesnelere bağılılığın ötesinde, varoluşumuzun devamı için mutlak ve vazgeçilmez olma duygusudur. Bağımlılık, bağılılığın sürekliliğini sağlamak amacıyla oluşan bir garanti, bir güvence, farkına varmadan, bağılılığın içine yuvalanan vazgeçilmesi zor alışkanlıklardır. Tekrarlar insana güvence ve değişmezlik duygusu sağlar. Herşey yerli yerinde ve bir



Bu bölüm Kültegin Ögel tarafından yazılmıştır.

düzen içindedir. Bu düzene insan alışabilir ve her ne pahasına olursa olsun bu düzeni sürdürmek isteyebilir.

Bağımlılıkta bireysel özgürlük sınırları yoktur. Bağlı olunan nesne ya da kişi yoksa, o zaman kişinin yaşamını özgürce sürdürmesine imkan yoktur. Bağımlılıkta çaresizlik ve mutsuzluk en egemen iki duygudur. Bağımlılık gereksinimleri nelerdir. Sevgi, şefkat, korunma, güven beslenme, sıcaklık gibi gereksinimler, bağımlılık gereksinimleridir.

Bağımlı yaşanan ilişkilerde, bağlı hissetmenin yarattığı engellerden dolayı oluşan çaresizlik, zaman içinde öfkeye dönüşür. Günün yeknesaklığı, geliştirici özelliklerin olmayışı, tatminsizlik, yılgınlık, sıkıntı siktir. Yaşamlarını bağımlı geçiren kişilerde sokağa çıkmama, fobiler, panik ataklar sık görülür.

Alışkanlık, otomatik bir yaşamdır. Alışkanlık kararsızlığı ve yaşamla mücadele gereksinimini azaltır. Günlük yaşamımızı rahatlatan tekrarlar, beraberlerinde yerleşik düzenin bildik, aşına güvencesini ve vazgeçilmez konforunu da getirir. Alışkanlıklarımızı gerçekleştirmeye çalışığımızda engellendiğinde, huzursuzluk yaşanmaya başladığı noktanın alışkanlığın bağımlılığa döndüğü nokta olabilir

## **Maslow'un kendini gerçekleştirme teorisi**

Maslow'a göre insan ihtiyaçları, birbirini tamamlayan hiyerarşik bir gelişme düzeni içinde belirir. Bir ihtiyacın belirlenmesi, ondan bir önce yer alan ihtiyacın tatmin edilmesiyle mümkündür. Bir önceki ihtiyaç tatmin edilmeden bir sonraki ihtiyaç gerçekleştirilemez. Maslow'a göre hiyerarşik düzende sıra aşağıdaki biçimdedir.

1. Temel ihtiyaçlar: Yemek yemek, su içmek, cinsellik gibi fizyolojik ihtiyaçlar.
2. Güvenlik ihtiyacı: Acı ya da korku durumlarından uzak olma, değişmezlik, bağımlılık korunma, düzen, kanun gibi ihtiyaçlar.
3. Sevgi ve yakınlık, ait olma ihtiyacı: İnsanın sevebileceği ve güven duyabileceği insana olan ihtiyacıdır.
4. Saygı ve itibar ihtiyacı: Kişinin kendine olan saygısı ve başkalarının gözündeki itibarıdır. Güç, başarı, yeterlilik, özgürlük, prestij, ün, şöhret, statü gibi ihtiyaçlardır.
5. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı: Kişinin varolan potansiyel ve enerjisini tümüyle yaşama geçirmektir.

Bağımlılık, güvenlik ihtiyacının bir göstergesidir. Bu ihtiyaç giderildikten sonra diğerleri gündeme gelir. Bu nedenle bağımlı insanlar için sevmek kimi zaman önemli olmayabilir. Saygı, itibar beklemez veya gururlarını önemsemezler. Bağımlı oldukları maddeyi ele geçirmek önceliklidir.

## **Tutkulu bağılıkların ortak özellikleri**

Tutkulu bağılıkların ortak özellikleri şunlardır:

1. Kişi yanlış olduğunu bilir ama gene de yapar ya da yaşar (kompulsivite).
2. Masohizm hakimdir. Kişi kendini yok etmeye çalışır. Bir tür intihar gibidir.
3. Tümüyle adanmışlık gözlenir.

4. Yaşam biçimidir.
5. Benlik sınırları yok olmuştur. Özdeşleşme vardır.
6. Aşırı değerlenmiş bir düşünce halindedir. Devalüe ettiği zaman bağıllık biter.
7. Kavuşamazlık ve erişilmezlik
8. İdealleştirme
9. Realitenin kaybı
10. Acıdan kaçınma. Ayrılık ölümdür.
11. Haz hakimdir
12. Özneldir
13. Aşkınılık halidir.
14. Toplumdan dışlanmışlık.

### **Tutkulu aşk**

Her aşkı bir bağımlılık olarak görmek veya hastalık olarak nitelemek yanlıştır. Aşk ve ilişki biçimleri aşağıdaki şekillerde sınıflandırılmaktadır:

- Hoşlanmak
- Sevmek
- Romantik aşk
- Tutkulu aşk
- Patolojik aşk

Hoşlanma, aşk ve tutkulu aşkın farklı kavramlar olduğunu, bu alanda araştırma yapmak için hazırlanan ölçeklerde yer alan sorulardan görebiliriz. Hoşlanma Ölçeğinde yer alan maddeler şunlardır:

- Bence o ileri derecede olgun bir insan
- Onun kararlarına güveniyorum
- Çok zeki bir insan
- Onun gibi olmak istediğim bir insan
- Herkes tarafından beğenilen bir kişi
- Onunla birbirimize benzediğimize inanıyorum

Aşk ise hoşlanmanın ötesinde bir kavramdır. Aşkı değerlendiren ölçeğin maddelerinden bazıları ise şunlardır:

- Onun hatalarını kolaylıkla görmezden geliyorum
- Onun için herşeyi yaparım
- Yalnızken ilk işim onu düşünmek oluyor
- Onun iyiliği benim önceliklerimden birisi
- Kendimi onun iyi olmasından sorumlu tutuyorum
- Onsuz olmak benim için çok zor

Tutkulu aşk ise daha çok patolojik aşk olarak tanımlanan bir durumdur. Aşk bağımlılığı da adı verilmektedir. Tutkulu aşk veya patolojik aşk için kullanılan ölçeğin maddeleri ise şunlardır:

- Eğer beni bırakırsa hiç umudum kalmaz
- Kimi zaman düşüncelerimi kontrol edemiyorum, saplantılı bir şekilde onu düşünüyorum
- Onun hakkında herşeyi öğrenmek istiyorum
- Onu ruhen, bedenen, zihnen istiyorum
- Bana dokunduğu zaman bedenimin yanıt verdiğini hissediyorum
- Benim düşüncelerimi, korkularımı, umutlarımı bilmesini istiyorum

Tutkulu veya patolojik aşk sırasında öteki ile şiddetli bir birleşme arzusu vardır. Birleşme durumunda doygunluk ve coşku gelişir. Karşılık alınmadığında boşluk hissi, anksiyete ve umutsuzluk gelişir. Şiddetli bir fizyolojik uyarılma gözlenir. Acı, anksiyete, korku, utanç, yalnızlık ve öfke duygusu tutkuyu artıran etkenlerdir. Aşk, mutlak bir duygudur. Kişi acı yaşamasına rağmen ilişkisini sürdürür. Hep bir umudu vardır. Aynı bir eroin kullanıcısı gibi!

Aşk “bahşedilen” bir duygudur. Yani birey karşısındaki kişiye olmayan bir değer atfeder. Aslında aşkın nesnesi yoktur, aşık olan kişi karşısındakini yaratır. Özdemir Asaf şiirinde bu durumu çok güzel anlatmaktadır.

*Ben yoksam aşk da yok  
O yoksa aşk da yok  
O varsa aşk da yok*

Atilla İlhan'da “böyle bir sevmek görülmemiştir” adlı şiirinde, aşkın nesnesi olmadığını vurgulamaktadır.

*hayır sanmayın ki beni unuttular  
hala arasına mektupları gelir  
gerçek değildiler birer umuttular  
eski bir şarkı belki bir şiir  
ne kadınlar sevdim zaten yoktular  
böyle bir sevmek görülmemiştir*

## Yetişkin aşkı

Yetişkin aşkı, içsel saldırganlığın hoşgörüyeye dönüştüğü, ötekine karşı derin bir özdeşlemenin ve bağlılığın yaşandığı bir aşktır. Aşk, ideal benlik bir durumdur ve bu haliyle benliği zenginleştirir. Romantik gençlik aşkıyla yetişkin aşk arasındaki bağı yetişkin aşkının bir işlevi olan idealleştirme kurar. Yansıtılan egonun idealidir.

İlk önce aşık olunan kişinin bedeni sonra kişiliği idealleştirilir. Sonra aşık olunan kişinin etik, kültürel ve estetik değerleri idealleştirilir. Artık sevgi doğmuştur. Sevgi duyabilmek, aşk ve saldırganlığı bütünleştirme kapasitesinin bir göstergesidir.

Tutku, benliğin sınırlarını geçmeyi ifade eder. Tutkuda benliğin zamana ait sınırları aşılır ve yeni yaratılmış bir dünyaya geçilir. Kişi kendi benliğini aşarak karşındakinin benliği ile tutkulu birlik oluşturur. Kendi benliğinin başkasıyla özdeşleşmesi ve kendi benlik sınırlarının kaybolması kişiyi korkutmaz. Yaşanan aşık olunanla bir olma duygusudur. Aksine her iki benliğin birlikteliği, bireysel varoluşa ve hatta ölüme meydan okumaktır. İdeal ötekiyle birleşen iki benlik ölümün karşısında



dimdik durur. Ama işte tam bu nedenledir ki, ayrılık ölümdür. Ayrılık kişiye ölümü yaşatır.

Aşk ambivalan bir duygudur. Aşkın çelişkili bir doğası vardır. Kişi hem aşık olduğu ile bütünleşir, hem de onun elde edilemez bilincinin farkına varır. Aşk karşıdaki kişinin özgürlüğünü ortaya koyar. Aşık olunan kişinin elde edilemezliği ondan korkulmasına ve hatta nefret duygusunun yaşanmasına yol açar. Aşk bebeklik ve çocukluk ideallerimizin yansıtılmasıysa, bir süre sonra o döneme ait ilksel saldırganlık duygularının da yaşanmaya başlanması kaçınılmaz olacaktır.

Gençlik döneminde erkeklerde kadınları aşağılama davranışı, kızlarda ise erkeğin saldırgan olacağı korkusu hakimdir. Yetişkin dönemde kişi bu duygularından sıyrılır. Kişi artık aşk, cinsellik ve sevgide almayı değil, artık bunları vermeyi de öğrenmiştir. Artık aşık olunan kişiyle bir özdeşlik kapasitesine sahip olunmuştur. Saldırgan duygular, her ilişkinin temelinde vardır. Cinselliğe haz katan, cinselliği monotonluktan koruyan da budur. Süperegö saldırganlığı yumuşatır ve sorumluluk ve ilgi duymaya çevirir.

Kişi aşık olurken karşıdakinden bilinçli beklentileri vardır. Ama belirleyen bilinçdışı istek ve korkulardır. Kişinin uğruna savaştığı ideallerine uygun bir eş seçimi, aşkın temeli olan idealleştirmenin başarıyla gerçekleşmesini sağlar. İşte bunun gerçekleşmesi, ötekine bağlanmayı ve bağlılığı artıran bir etken olacaktır.

Bütün insan ilişkileri bitmeye yazgılıdır. Kaybetme, terk edilme ve ölüm tehdidi aşk ne kadar derinse o kadar büyüktür. Bunun ayrımında olmak da aşkı derinleştirir. Otto Kernberg

Karşılıksız aşklarda kimi zaman mazoşistlik eğilimler dikkati çeker. Elde edilemez ve hayal kırıklığı yaratması aşık olan kişilere aşık olunmuştur. Bu kişilerde gerçek dışı, çocuksu idealleştirmeler çok belirgindir. Aşkın karşılıksız olduğu dönemde aşkın şiddetlenmesi ise çok sıktır. Bu tür ilişkiler ödipal dönemin anne ya da babaya duyulan ulaşılmazlığı belirgin olan ilişki yapısını barındırır.

Ümitsiz aşk aşırı idealleştirmedir. Aşırılık engellenmeyi getirir. Engellenme mazoşistlik duyguların tatminidir. Karşıdakine duyulan saldırganlık kadar, kendine karşı yaşanan saldırgan duygular da aşkın ambivalan doğasını dürter, uyarır ve aşkı azdırır. Karşılıksız aşk, aşkı azaltmaz güçlendirir.

### **Bu kalp seni unuttur mu?**

Aşk kalbin içinde midir? Kalbin içine yuvalanmış, orada saklanmış mıdır? Ve uyarıldığında ortaya çıkar, kalbe yaşatmadığı çarpıntıları ve dalgaları mı yaşatır. Yoksa, kalp mi aşkın içinde saklıdır. Aşk ortaya çıkınca koşuşturmaya başlar, eli ayağı birbirine karışır. Aşk kişinin var olduğunu hissettirir. Aşk, ölüme meydan okumaktır. Kalp, ölümün düşmanıdır. Kalp, yaşamaktır. Aşklar kalpsiz olamaz. Kalp de aşksız....

*Aşk kahırlı bir mutluluktur ya da mutlu bir kahr  
Kadınlarla erkeklerin bazen birbirine denk gelen tutkularıdır.  
Savaş da aşk gibidir. Yüz yüze gelmek gerekir.*

*Aşk mı savaş mı bir kumardır daha çok? Hangisinde kaybedenlerin sayısı daha fazlaysa, elbette o...*

*Çetin Altan, Sabah, 14 şubat 1998*

Aşk üstüne konuşmak çok kolaydır. İsterseniz saatlerce aşk üstüne konuşabilirsiniz. Herkes aşk üstüne konuşacak bir şeyleri vardır. Belki yaşamıştır, belki düşünmüştür.

## **Özdeşleşme**

Filmler hayatımızı anlatır. Ya da hayatımız da bir film gibidir. Bir film seyrederken beyazperdenin ya da beyaz camın içinden birisini seçeriz. Genellikle bu filmin kahramanıdır. Onun yerine olayları biz yaşamaya başlarız. Kendimizi onun yerine koyarız. Onun üzüntüleri bizi de üzer. Onun yaşadıklarına sevinir, acıyı çekeriz. Koltukta oturan olmaktan çıkar, karelerin içinde yer alan role bürünürüz. Onu seyretmeyiz. Biz 'o' oluruz. Ya da 'o' bizdir artık.

Ama seçtiğimiz kişinin filmin kahramanı olması da şart değildir. Bize uygun olanı seçeriz. O dönem iç dünyamızda ne yaşıyorsak, ona uygun birini seçeriz. İdealleştiririz bir anlamda. Onun eksiklikleri değildir önemli olan. Büründüğü ana roldür. Ya da bizim büründürdüğümüz.

İşte filmlerde özdeşleştiğimiz karakterler gibidir aşklarımız da.

## **Sonunu bilmek yolu değiştirmiyor...**

Bazen sonunu bildiğimiz bir filmi de seyrederek. Hem de oldukça keyif alarak. Kovboy şehre gelmiştir. Büyük bir silahşördür ama silahı bırakmıştır. Ancak kötü adamlar onun peşini bırakmaz ve sonunda silahını kullanır. Ya da iki polis birbiriyle anlaşamamaktadırlar. Sürekli kavga ederler. Ancak kötülerle savaşların da hep başarıyla çıkarlar ve sonunda birbirlerini de severler.

Burada önemli olan kötüye karşı verilen savaş değildir. Önemli olan filmin sonunu bilmemize, hatta filmin her adımını bilmemize rağmen kendimizi seyretmekten alıkoymayız. Seyrederken keyfimize de diyecek yoktur. Bittiğinde fazla bir şey kalmaz aklımızda. Kimi zaman "bu filmi niye seyrettim ki!" diye içimizden de geçiririz.

Filmin sonunu bilmek bizi o filmi seyretmekten alıkoymaz. Bile, bile yaparız. Aşklarımız da böyledir. Biteceğini bile, bile yaşarız. Olmayacağını bile, bile peşinde koşarız. Hiçbir umut olmasa bile, aşkımızı unutmayız. Kumar oynarken kaybedeceğini bilir herkes. Ama o koku, o ses kumardan alıkoymaz kişiyi. Oynarken hazzını alır. Ya da sigarayı bıraktıktan bir yıl sonra tekrar ilk sigarayı ağzına götürdüğünde. Yeniden başlayacağını bilir. Ama bir daha bir daha dener ve bildik sona "merhaba" denir.

Roller coaster'a bindiniz mi? Hani şu arabalar. Önce yavaş, yavaş yükselen sonra hızla aşağılara düşen. Hızla raylarda yol alan, bir düşen bir çıkan. Hiçbir şey olmayacağını biliriz sonunda. Sağ salim ayağımızı yere basma şansımız %99.999.

ama bildiğimiz bir şey daha vardır. Heyecan duyacağımız. Adrenalin patlaması yaşayacağımız. Haz alacağımız. Gariptir, araba hızla düşerken bas bağıırır, çığlık atar insanlar. Hazzın doruğa çıkışının sesidir bu.

Bilmek yetmez bazen. Mantık yetmez. Akıl yetmez.

## Öznellik

Tutkulu bağlılık öznedir, anlatılamaz, tarif edilemez. Başkası tarafından anlaşılabilir, empati kurulamaz ve tanımlanamaz.

## Dışlanma

Kişi madde kullandığı için toplumdan dışlanır. Ya da sevgilisinden ve imkansız aşkından o kadar çok söz etmiş, ama bir adım bile ilerlememiştir ki, insanlar onu dinlemekten hoşlanmazlar, hatta kaçmaya başlarlar. Kişi o konudan söz etmediği zaman arkadaş grubu içinde bir yeri vardır. Halbuki onun da söz etmek istediği tek şey aşkıdır.

Bu dışlanmayı gidermek için kişi bu sorunla baş etmeyi öğrenmek zorundadır. Bu durum kişiyi çevreden koparır ve egonun ide karşı olan otonomisini azaltır. Böylece idin istekleri daha çok su yüzüne çıkar. Dürtüler davranışlara hakim olur. İlkel dürtülerin hizmetine giren egonun nesnel realiteyi algılama gücü zayıflamıştır. İlkel dürtülerin hakimiyeti hem gerçeğin kaybına, hem de kompulsiviteye yol açar.

## Gerçeğin kaybı

Kişi gerçeği değerlendiremez. Nedenleri ve sonuçları açıklayamaz. Dürtüsel davranır. Gerçek değildir. Gerçeği insan yaratır ve kendisi yok eder. Kişi madde kullandığı zaman ya da aşık olduğu zaman gerçek yiter. Ama insan gerçeği test etme merakındadır. Gerçeğin olduğu yerde acı da vardır. Acıdan kaçmak aslında gerçekten kaçmaktır. Acıdan kaçarak insan gerçek üstünü yakalar.

Objektif realite ile fantezi ya da majik görüş arasındaki fark kalkmıştır. Öyle bir şey olacaktır ki, o maddeyi bırakacaktır, ya da bir araya geleceklerdir. Hep birileri ya da bir şeyler engeldir. Annesi şöyle yapsa bırakacaktır, ya da babası dese sevgilisi ona dönecektir.

Burada psikanalitik görüş, bilişsel davranışçı teori ile harman edilerek, bulgular tanımlayıcı (deskriptif) bakış açısıyla sunulmaktadır. Bağımlılık sözcüğü daha çok medikal bakış açısını temsil eden bir sözcüktür. Her bağımlılığın içinde muhakkak bir tutku vardır. Her tutku ise bir bağımlılık olamaz, en azından medikal modele uymayabilir. Ancak her ikisinin birer kardeş olduğu da su götürmez bir gerçektir.

Kullanılan savunma mekanizmaları hep aynıdır. Projeksiyon, introjeksiyon, inkar ve depresyon. Peele bağımlılığı şöyle açıklamaktadır: “Kişinin bir duyguya, bir nesneye ya da bir diğer insana bağlılığı, kendisinin ve çevresindeki diğer şeylerin değerini ya da onlarla başa çıkma yetisini öyle azaltır ki, kişi buna yaşamındaki tek ödül olarak giderek bağlanır.” Cummings ise “bağımlılığın kişinin ağızına bir şey koymaktan öte, yaşam biçimini belirleyen bir davranışlar topluluğu” olarak açıklar.

## Acıdan kaçınma

Bağımlılık bir tür acıdan kaçınma davranışıdır. Jacobs kişinin bağımlı olduğu nesneden kopamamasını fobik bir korku olarak nitelirmektedir. Gerçekten de kişi maddeyi bıraktığı zaman fiziksel büyük bir acı yaşayacaktır. Ancak onun da ötesinde bildiği tüm hazları terk etmek zorundadır.

Hazların yanında yaşam biçiminin de terk edilmesi gerek şarttır. Sevgilinin bildiği tek şey aşkını yaşamaktır. Onu bırakmayı kabullendiği zaman, ya da bir başka deyişle gerçeğe döndüğü zaman ona haz veren hiçbir şey kalmayacaktır. Tüm bunları kabullenmek kişi için katastrofik bir durumdur.

## Tedavi

Bilinmesi gereken en önemli nokta “Gerçeğin” kişi için ilaç olduğudur. Sanaliteden kurtulup, realiteye geçmesi gerekmektedir. tedavi sürecinde aşağıdaki konulara uyması temeldir.

- Sorundan ve acıdan kaçmamalı ve ertelememelidir.
- Sorunla ve acıyla yüzleşmelidir.
- Acı çekmeyi öğrenmelidir.
- “Dibe batma”yı yaşamayı göze almalıdır
- İlişkide yaşadığı bir kayıptır, bu nedenle yasını tutmalıdır

Kişinin kendisiyle ilgilenmesi önerilmelidir. Bu durumlarda genel olarak kendine bakım (Self-care) düşer. Kendisini koruyacak kadar değerli görebilen bir pozitif kendilik değerinin gelişmesine çalışılmalıdır (self-esteem). Kişi kendisini koruyabilmeyi, tehlikelerin önceden farkında olabilmeyi, dürtülerini kontrol etmeyi ve hazdan vazgeçebilmeyi öğrenmesi gerekir. Acı çekmeyi, riskleri ve tehlikeleri yendiği zaman haz almayı öğrenmelidir. Sadece iç dünyasında yaşamamalı, dış dünyanın da farkında olmalıdır.