**BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI**

Bilgisayar Bağımlılığı; çocuklar ve gençler, her geçen gün ekran karşısında daha fazla zaman geçiriyorlar. Birçoğu bağımlılık sınıra gelmiş durumdadır. Anne-babaların çocukta bilgisayar bağımlılığı konusunda daha deneyimli ve gözlemci olmaları gerekmektedir.

Odasında masum bir şekilde ekran başında oturan çocuğunuz, sadece keyifli ve güvenli bir şekilde vakit mi geçiriyor, yoksa vazgeçemediği şekilde çeşitli oyun ve web sitelerine bağımlı durumunda mı? Bu konuda sizlere yol göstermesi adına, soru ve cevaplarla bilgisayar bağımlılığını inceleyeceğiz.

**Bilgisayar bağımlılığı nasıl bir durumdur?**

Bilgisayar bağımlılığı, alkol bağımlılığına benzer: kişi alkol almayı bıraktığında, zihinsel sorunlar ve fiziksel sıkıntılar yaşar. Masum bir şekilde ekran başında vakit geçirmek ile bilgisayar bağımlılığı arasındaki geçiş bulanıktır ve kişiden kişiye göre değişiklik gösterir. Ancak anne-babanın çok dikkatli bir şekilde takip etmesi gereken bazı durumlar vardır.  
    **Bilgisayar bağımlığı belirtileri nelerdir?** Eğer içine kapanık, sessiz yapıdaki çocuğunuz, akşam yemeğinde huzursuz ve yerinde duramıyorsa, lokmaları hızla yutuyorsa ve hızla odasına ekran karşısına gitmesi gerektiğini söylüyorsa/veya yemeğini bile bilgisayar karşısında yemeyi tercih ediyorsa,  
Sizi uyarması gereken ikinci önemli belirti ise, geceleri bilgisayar oyunu oynamaya başlamasıdır.

Eğer çocuğunuz son dönemlerde pek sık dışarı çıkmıyor, arkadaşları ile vakit geçirmiyor, hava uygun ve güzel olsa da odasında olmayı tercih ediyorsa, gece vakti 2-3 gibi onu odasında kontrol etmelisiniz. Muhtemelen o saatte çocuğunuzu ekran karşısında bir oyuna dalıp gitmiş bulacaksınız.

Ona ekranı kapatmasını ve yatmasını ve uykuya dalmasını hatırlatmalısınız. Sabaha karşı 04:30’da odasına tekrar giderek kontrol ettiğinizde, halen ekran karşısında ve oyun oynarken bulursanız, ciddi bir sorun ile karşı karşıya olduğunuzu hatırlatmak isterim.

Uzun süreli ve geceye yayılan bilgisayar oyunları, bağımlılığın işareti olarak dikkat edilmesi gerekenlerdir. Diğer belirtiler nelerdir?  
Bilgisayar bağımlılığı belirtileri, çocukta sevdiği birçok şeyde ilgi kaybı ile birlikte gözlenir. Çocuk en sevdiği spor takımına bile ilgisini kaybetmeye başlamış olabilir. Arkadaşlarıyla daha seyrek görüşmeye başlaması ve onlarla fazla vakit geçirmeyi istememesi, anne-baba için dikkatle takip etmeleri gereken bir belirtidir. Bilgisayar bağımlılığına sürüklenen çocuğun arkadaş sayısı azalmaya başlarken, çocuk bundan hiçbir şekilde rahatsızlık duymamaktadır. Bağımlılığı ilerleyen çocuk, kişisel hijyeni ve dış görünüşüyle olan ilgisini kaybetmeye başlar.

Eskiden çok şık ve özenli kıyafetler seçen çocuk, artık tamamen farklı bir durumdadır. Kıyafetlerini değiştirmezler, banyo yapmayı istemezler.  
Bilgisayar bağımlığının bir sonraki aşamasında ise okul sınav performansı dramatik şekilde düşmeye başlar. Derslere ve okula ilgi azalmıştır. İşte bu noktada çocuğun ciddi bağımlılık düzeyinde bir sorunu olduğunu anne-baba görmeli ve uzman desteğine başvurmalıdır.

**Çocuklar ve gençler arasında bu konuda risk altında olanlar kimlerdir?**  
Bilgisayar bağımlılığından etkilenenlerin %90’ı erkeklerdir. Bu erkeklerin belirgin bir tip dağılımı vardır: sessiz, içine kapanık olma eğilimindedirler. Genellikle ortalamanın üzerinde bireysel beceri ve yeteneği olan, iyi ailelerden gelen ve annelerine normalden daha fazla bağlı olan erkek çocuklar,bilgisayar bağımlılığı konusunda riskli gruptadırlar. Anne ve çocuk arasındaki ilişki bir süre sonra çatışmaya dönüşür. Buna bağlı olarak depresif veya saldırgan davranışlar gösterebilir. Daha sonra çocuk kendi sanal dünyasındaki gerçekliğe kaçar.  
 **Hangi tip bilgisayar oyunları bağımlılık yapmaktadır?**

[](https://i1.wp.com/www.rehberlikservisim.com/wp-content/uploads/2015/11/bil_bagimli1.jpg)Online role-playing game denen oyunlarda bağımlılık oranının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bu oyunlarda karmaşık görevler vardır ve oyuncu bunları çözmek için oyunun içine dalmaktadır. Oyuncular öncelikle bir birlik-grup yapısına katılarak, orada kendine arkadaş edinerek, onlarla iletişime geçer. Bu oyunlardaki iletişimi sağlayan karakter geçmiş yıllardaki oyunlarda olmayan, yeni bir ögedir. Sanal gerçekliği yoğunlaştıran kavram, oyundaki karakterlerin birbiriyle iletişimde olmalarıdır.

**Bu oyunlar ne hakkındadır?**

Bu oyunların ortak yanları, oyuncunun yoğun sayıda olan görevleri tamamlamak için zekâsını pek fazla kullanmasına gerek olmamasıdır. Belirli şekillerde çözümlenen sorunlar sonrasında, oyun karakteri farklı özellikler kazanarak güçlenir. Oyundaki karakter güçlendikçe, oyuncunun dâhil olduğu gruptaki statüsü ve pozisyonu yükselir. Bir diğer oyun tipi olan shooter oyunlar da ise bağımlılık yaratma düzeyi daha düşüktür. Oyuncu karakterleri arasında iletişim sınırlıdır ve bilgisayarı açtığınızda oyun başlar, bilgisayar kapatıldığında ise oyun biter. Rol-playing game ise gerçek zaman ekseninde dönmektedir ve oyuncunun yaşam kalitesini bu sebeple daha fazla etkilemektedir.  
Bilgisayar oyun dünyasında bir idol, bir kahraman olan oyuncu, gerçek dünyada kendisini değersiz hissederek, depresyona girme eğilimi artacaktır. Buna bağlı olarak, gerçek dünyadan kaçmayı tercih edecek ve sanal gerçekliği tercih edecektir. Bilgisayar bağımlısı olan çocuk ya da genç, kurduğu sanal ortamda kendisine dokunulmasını istemeyecek ve kendisini bu şeklide mutlu hissettiğini belirtecektir.

**Sonuç olarak:**

Çocuğunuz son dönemlerde bilgisayar ekranı başında fazla zaman geçirmeye başladığı hissediyorsanız, geceleri odasında onu kontrol edin. Uyku ve beslenme düzeninin bozulduğunu gözlemliyorsanız, okuldaki akademik gelişimini sorgulayın.

**Çocuğunuzda bilgisayar bağımlılığı olduğunu size düşündürecek şüphe bile, üzerinde dikkatle durulması gereken bir konudur. Bu konuda kliniğimizden danışmanlık desteği alabilirsiniz.**

**http://www.cocukvegenc.com**