



**TEKNOLOJİ VE
İNTERNET
BAĞIMLILIĞI**

Günümüzün hızla değişen dünyasında, teknolojiden ve internet dünyasının faydalarından istifade ederken, acaba dozu ayarlayabiliyor muyuz, yoksa farkında olmadan, bizi, uzun vadede her alanımızda sıkıntıya sokacak bir bağımlılığın içine mi çekiliyoruz. Bireyin, günden güne gittikçe artan kontrolsüz teknoloji kullanım durum varsa, bağımlılık sorununu anlamlandırabilmesi, bağımlılık ile ilgili belirtileri fark edebilmesi ve gerekirse nasıl önleyebileceğini değerlendirmesi noktasında önemli hususları bu içerikte açıklamaya çalışacağız.

İnternet bağımlılığı, hayatımızda etkisini giderek artıran, günlük yaşamımızı ve sağlığını olumsuz etkileyen ve nasıl mücadele edileceği hususunda uluslararası seviyede çalışılan bir sorun.

İnternetin hayatımızın bir parçası haline geldiği günümüzde artık daha fazla zamanımızı ekran başında geçiriyor ve hatta yolda yürürken, trafikte bile telefonuna bakan insanları daha sık görüyoruz. Buna paralel olarak internetin amacına uygun kullanımının azaldığını, ekran bağımlılığının, yalnızlık/daha depresif olma duygu durumlarının ve çok boyutlu tartışmaların da giderek arttığını fark ediyoruz.

Başarının; takipçi sayısına, alınan beğeniye indirgeendiği, sanal dünyanın gerçek dünyadan daha fazla rol çaldığı bir teknoloji dönemin içerisindeyiz. Etrafımızda pek çok kişinin; farkında olarak ya da farkında olmadan bir bağımlı ya da bağımlı adayı olduğu gerçeği, karşımıza çok net bir şekilde çıkmakta.



Bağımlılık Nedir?

En basit anlamıyla; olumsuz etkilerine ve zararlı sonuçlarına rağmen bir maddeyi tüketmeye ya da davranışı sürdürmeye, kontrolsüzce ve ısrarla devam edilmesi hali. Bağımlılık tablosunda genellikle kişilerin; günlük yaşam düzeni, bağımlı davranışları nedeniyle bozulmaya başlamış olur. Kişi eylemlerinin zararlı sonuçları olduğunu kabul etmez, istediği zaman bu davranışları bitirebileceğini söyler. Ama bağımlılık olarak tanımlanan davranışları yapmayı da engelleyemez. Çünkü bu duruma karşı yoğun bir istek duyar. Bunun sonuçları psikolojik olabileceği gibi fiziksel de olabilir.

İnternet bağımlılığındaki klinik tablo için aslında internetin problemlili kullanımı veya patolojik kullanımı demek daha doğru olacaktır.

Patolojik bağımlılığın türleri; kişinin bağımlı olduğu nesneye göre farklılık göstermekle birlikte internet bağımlılığını “davranışsal bağımlılık” başlığının altında görüyoruz. Davranışsal bağımlılığın en önemli kriteri, normal olarak ilerleyen davranışın patolojik bir boyuta taşınması ve günlük hayatın olağan akışını ve işlevini ciddi şekilde bozmasıdır.

Bağımlılığın Nedenleri Nelerdir?

Kişilerin hangi davranışsal bağımlılıklarının olduğu ve buna giden yolları farklı olsa da bağımlılık gelişimsel süreci temel de aynıdır.

Dopamin ve Bağımlılık

Dopamin; beyindeki ödül sistemine etki eden ve hayatta kalmak için gerekli dürtüleri harekete geçiren temel kimyasallardan birisidir. Dopamin’e ödül hormonu da diyebiliriz. Kişi keyf verici bir aktivite yaptığında veya bir işi başardığında bu sistem devreye girer, dopamin salgılanır ve kişi kendini iyi hissetmeye başlar ve yaptığı davranışın devamını getirmek ister.

Beyin hangi durumun ya da davranışın bizim için faydalı ya da zararlı olduğuna bakmaz elbette. Sadece ödül alabileceği, dopamin salgılatan durum ya da davranışlara yönelir. Teknoloji bağımlılığının ilk adımında da benzer bir mekanizma karşımıza çıkar ve sosyal medyada bir beğeni almak, bir mesajın gelmesi, video oyununda seviye atlamak, akıllı telefonlardan çağrı sesi almak, gibi durumlarda, sürekli olarak dopamini harekete geçirir.

Kişi bağımlılık yapıcı nesne ya da duruma devam ettiği müddetçe beyin de bu duruma adaptasyon geliştirir. Değişen dopamin seviyesini normal hale getirmek için kendi doğal dopamin üretimini azaltır ve dopaminin beyinde uyardığı bölgelerin ve reseptörlerin sayısını düşürür. Bir başka deyişle vücut; metabolizmanın dengede kalmasını sağlamaya çalışır. Çünkü fizyolojimiz gereği; bedensel tüm hareketler dengede kalmalıdır. Dolayısıyla vücut sistemimiz bir şeye haddinden fazla maruz kaldığında onunla ilgili duyarlılığımız azalır. Yani direnç gelişir, buna karşılık da aynı seviye de dopamin salgılanması için davranış ya da bağımlılık yapıcı durum ne ise hep daha fazlasını ister. Bağımlı kişinin; dopamin seviyesini normale taşımak için giderek daha fazlasını istediği bu durum; tolerans geliştirme olarak tanımlanır. Yani hep bir öncekinden fazlasını isteme hali gelişir. Bu durum devam ettikçe bir kısır döngünün içine girilir ve böylece bağımlılık çukuruna gittikçe daha çok çekilir insan. Dahası dopaminin beyinde yarattığı güzel hisler olmadığı zamanlarda yani bu bağımlılık yapan davranış ya da nesneyi kullanmadığı/yapamadığı zamanlarda; kişi kendini, çok daha mutsuz, depresif, sinirli ve gergin hisseder. Sürekli internet başında ya da akıllı telefonlarıyla ilgilenenler sosyal medya, video oyunları ve internette gezinme davranışlarını giderek o kadar artırır ki bu davranışları günlük yaşamın sıradan rutini haline gelmeye başlar. Salgılanan dopamin onlara yetmemeye başlar. Bağımlılıktan kurtulmada en büyük engellerden biri dopaminin hafızayla olan bağlantısıdır. Dopamin salgılandığında bilgiler hafızada çok uzun süre kalır. Dolayısıyla bağımlılık yapan durumu hatırlatan herhangi bir şey ya da olay tekrar sizi aynı döngüye çekebilir. Ki zaten beyin görüntüleme çalışmalarından elde edilen verilerde bağımlılığın beyinde ciddi anlamda değişikliğe yol açtığını gösteriyor. Zararlı maddeler kullanan kişilerin prefrontal korteksteki nöronlarında ciddi azalmalar yaşandığı da araştırmacılar tarafından saptanmış durumda. Bu da karar verme mekanizmasına etki ediyor ve uyarı kontrolünü zorlaştırıyor. Benzer

durumu davranışsal bağımlılıklar yani internet bağımlılığında da görülebilmektedir. İşte tam da bu nedenlerle bu işleyişi bilerek akıl çeldirici durumlarla baş etmeyi de öğrenmemiz gerekir.



İnternet Bağımlılığının Belirtileri

Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından geliştirilen mental bozuklukların teşhisi ve istatistiği el kitabında Jung (Carl Gustav Jung) tarafından Başka Yerde Sınıflandırılmamış Dürtü Kontrol Bozuklukları alanında bulunan Patolojik Kumar Oynama Bozuklukları'yla tanımlanmaya çalışılmıştır.

Bu kriterler şu şekilde sıralanmış ve açıklanmıştır:

- ✓ Sürekli internet başında oturma ya da internette vakit geçirme davranışını sonlandıramama nedeniyle uyku düzeni bozulur
- ✓ Yine; sürekli internet başında oturma ya da internette vakit geçirme davranışını sonlandıramama nedeniyle bilgisayar başında sağlıksız atıştırmalıkların tüketimi ve zararlı yeme içme alışkanlıkları artar.
- ✓ Yapılması gereken sorumluluklara yeterince vakit ayrılmadığı için önceliklendirme sorunları yaşanır ve hep aynı tip davranışlar nedeniyle endişe, huzursuzluk tetiklenir, dolayısıyla depresif duygudurum baş gösterir.
- ✓ Zaman planlaması yapılamadığı için temel sorumluluklar aksar
- ✓ İnternette geçirilen zamanın artışı ve çevrimiçi iletişim nedeniyle sosyalleşme azalır.
- ✓ İş ya da okul başarısı düşer.

Bağımlılığın Neden Olduğu Fiziksel Sorunlar

- ✓ Görme bozuklukları
- ✓ Uzun süreli aynı pozisyonda oturmaktan kaynaklı eklem ve sırt ağrıları
- ✓ Yine uzun süreli aynı pozisyonda oturmaktan kaynaklı beden duruş bozuklukları
- ✓ Sağlıksız atıştırmalıklara yönelim dolayısıyla ve hareketsizlik kaynaklı obezite riski
- ✓ Baş ve boyun ağrıları
- ✓ Bağımlı davranışın beraberinde getirdiği depresif duygu durum kaynaklı (ki stresten en çok etkilenen organ midedir) mide ve ülseratif sorunlar
- ✓ Hatta yoğun bilgisayar kullanımına bağlı epilepsi nöbetleri

➤ Oyun Bağımlılığı

İnternet kullanımındaki patolojilerden şüphesiz en sık görülen ve tanımlanan en eski bağımlılık türü oyun bağımlılığıdır.

Ruhsal Bozukluklar Tanı El Kitabı DSM-5, patolojik ya da bağımlı oyun oynama tanımı yaparken; oyun oynama davranışının patolojik bağımlılık olarak kabul edilebilmesi için; kişinin hayatının çeşitli yönlerinde önemli bozulmaya veya sıkıntıya neden olması gerektiğini ifade eder. Oyun oynamakla çok meşgul olma, oyun kaldırıldığında veya oynamak mümkün olmadığında üzüntü, kaygı, stres, sinirli hissetme, oynamayı azaltamama, oyunu bırakmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma, diğer aktivitelerden vazgeçme, oyun oynama davranışı nedeniyle daha önce zevk aldığı aktivitelere olan ilgiyi kaybetme, yaşanan sorunlara rağmen oyuna devam etme davranışı, oyun oynamak için harcanan süre konusunda aile üyelerini ya da başkalarını kandırma, suçluluk veya umutsuzluk gibi olumsuz ruh hallerini hafifletmek için oyun oynamayı kullanma, oyun nedeniyle bir işi veya bir ilişkiyi tehlikeye atma veya kaybetme belirtileri gözükür.

Gerçekten de her yaş grubunda ve meslekte, çevrimiçi oyun bağımlılığının kişiyi psikolojik olarak ciddi anlamda etkilediğine, bunun yanında aile ve sosyal hayatını da ciddi olarak bozduğuna sıklıkla günlük yaşamımızda tanık oluyoruz.

Böyle bir bağımlılık halinde kişi kendine şu soruyu sorabilir; “Bu davranışım ya da bu sanal oyunlar gerçek hayatımdan daha değerli olabilir mi? Bir terazinin kefesine koyduğumda, asıl yapmam gereken ya da kıymet vermem gereken ne, oyunlar mı yoksa gerçek hayatım mı?” Bu sorunun cevabını rasyonel bir şekilde verdiğimizde bile kendimizi yeniden yapılandırmaya başlamışız demektir.

➤ Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı ile ilgili olarak en çok gördüğümüz kavram, daha çok Z kuşağı kız ergenlerde gördüğümüz FOMO (Fear of Missing Out), gündemi ya da bir şeyleri kaçırmaya korkusu olarak tanımlanan bağımlılık türüdür.

Fomo’da sosyal medya platformlarında kişinin hayatının diğer yönlerini etkileyecek kadar çok zaman geçirilir. Bu platformlardaki gönderisinin ya da paylaşımının istediği sayıda

beğenilmemesinin , kabul görmeme ve onaylanmama duygusunu tetiklemesi sonucu değersizlik ve güvensizlik hissi yaşar. Sık sık bu platformları kontrol eder, hatta gece yatmadan hemen önce bile olan bitene bakıp sabah kalkınca ilk iş bu uygulamaları açıp kontrol eder. Diğerlerinin hayatıyla ilgili meşguliyet ve sürekli kendini diğerleriyle karşılaştırma hali başlar. Sosyal medyadaki hayatların gerçeği yansıtmadığını fark etmeden diğerlerinin daha mutlu kendisinin daha mutsuz olduğunu düşünerek umutsuz ve depresif bir duygu durum geliştirir. Bu kişiler gerçek hayatta alamayacakları ödülleri ve kişisel bağlantıları sosyal medyada kazanabileceklerini düşünürler. Zamanla gerçek hayattaki etkileşimler ve kişiler arası ilişkileri daha çok ihmal etmeye başlayabilirler. Gerçek hayatta yolda görseler tanımayacak oldukları, sadece bu platformdaki sanal arkadaşlarının sayıları veya bir fotoğrafa beğeni almak , yaşamlarındaki gerçek başarılarının önüne geçmeye ve bunun aslında sanal ve yanıltıcı olduğunun farkına varamadan sinsice ve yavaşça bağımlılık geliştirmeye başlarlar. Unutulmamalı ki; sosyal medya platformlarında alınan beğenilerin; hayat başarısıyla uzaktan yakından bir ilgisi yoktur, asıl başarı; yakın aile bağları, açık iletişim üzerine kurulu dostluklar ve önceden belirlenmiş hedeflere ulaşmak için, çalışmaktır.



➤ Çevrim İçi İletişim Bağımlılığı

Sanal dünyada ilişkiler bulma ve sürdürme şeklinde açıklanan bağımlılık türüdür. Bireyler bu bağımlılık türünde; sanal dünyada ilişkiler kurmaya ve sürdürmeye çalışırlar, iletişimin kopmaması için sürekli olarak çevrim içi kalmaya çalışırlar, çevrimiçi kalamadıkları durumda diğer bağımlılık türlerinde de görüldüğü üzere yoksunluk belirtileri gösterirler. Gerçek hayattaki aile ve arkadaşlarını unuttur ve ihmal ederler. Tipik olarak çevrim içi iletişim farklı sosyal ağ sitelerinde oluşturulur. Bazı durumlarda da online iletişim kuran bireyler; gerçek kimlik ve görünümünü gizleyerek iletişim kurmaya çalışırlar ki bu da her türlü suistimali beraberinde getirdiği gibi kişinin gerçek kimliğine ve kişiliğine de ciddi şekilde zarar verir. Günlük hayatta çekingen kişilik özellikleri

gösteren kişi sanal ortamda kendini daha rahat hissederek daha da bağımlı hale gelebilir ve bu da gerçek hayattan daha fazla kopmasıyla sonuçlanır. Zaten bu tür sanal arkadaşlıklara fazlaca vakit ayrılması; iletişim becerileri sağlıklı olan bireylerde dahi günlük hayattaki yüz yüze gerçek ilişkilerden uzaklaştırabilirken; sağlıklı iletişim kurma becerilerine sahip olmayan bireyleri içinden çıkılmaz bir şekilde etkiler.



NOMOFOBİ (Nomophobia - no mobile phobia)

Telefon bağlantısından kopma, kapsam dışı kalma korkusu olarak tanımlanan bağımlılık türüdür. Ruhsal bozukluklar tanılama el kitabı DSM-4'te kaygı bozuklukları başlığı altındaki özgül fobiler kategorisinde ifade edilmiş ve sinyalin olmaması veya pil gücünün tükenmesi gibi çeşitli nedenlerden dolayı telefonu kullanamama ya da telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanmıştır. Nomofobi durumunda kişinin korkusunda, sağlıksız olan, aslında telefonlarından ayrı olma düşüncesiyle hissettiği rahatsızlık derecesidir. Yapılan bir araştırmada çalışmacılar; mobil kullanıcıların % 53'ünün cep telefonlarını kullanamadıklarında endişeli oldukları ve kullanıcılardan yarısından fazlasının telefonlarını asla kapatmadıklarını tespit etmişlerdir. Telefondan uzak kalma korkusu üzerine hali hazırda devam eden daha sonraki çalışmalar, verilmiş olan bu yüzdelerle sürekli olarak arttığını gösteriyor. Nomofobinin klinik özelliklerine bakacak olursak; düzenli olarak cep telefonu kullanma ve üzerinde çok zaman harcama, bir veya daha fazla cihaza sahip olma, her zaman şarj cihazı taşıma, telefonu kaybetme düşüncesi konusunda endişeli/gergin hissetme, kendinde veya yakınlarda cep telefonu bulunmadığında veya kullanılmadığında telaşlanma, sinyal eksikliği veya pil ömrünün azalması durumlarından mümkün olduğunca kaçınmaya çalışma, toplu taşıma, tiyatro, sinema ve uçaklar gibi cihaz kullanımının sınırlandırıldığı/yasaklandığı yerlerde bulunmaktan kaçınma, mesajların ve çağrılarının alınıp alınmadığını görmek için sürekli telefonun ekranına bakma, telefonu 7/24 açık tutma, uyurken telefonun yanında uyuma, telefon temin etmek için borç alma ya da büyük bir harcama yapma şeklinde sıralanabilir. Yine aynı araştırmacılar, nomofobi'ye; obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozuklukları, depresyon ve anksiyete, zararlı maddeler bağımlılığının da eşlik edebildiğini göstermişlerdir.

İnternet dünyasında bu kadar derya deniz bilgiye rağmen gerçek bilimsel bilgiyi de ayırt etmek gerekiyor. Sanal dünyada yalan ve yanıltıcı bilgilerin ne kadar fazla olduğu herkesçe bilinen bir gerçek. Dolayısıyla fayda yaratmanın ötesinde zarar verici bilgi kirliliğine de maruz kalınıyor.

İnternette gezinme davranışının abartılı olmasının iş üretkenliğini de azalttığına hatta potansiyel olarak işin sonlandırılmasına bile neden olabileceğine tanık oluyoruz. Sonuç olarak doğru ve etkili internet kullanımı konusunda çok daha bilinçli davranılması gerekiyor. Peki; bağımlılık nasıl önlenebilir ya da bağımlılık davranışlarının başlamasına nasıl engel olunabilir?



NASIL BİR İNTERNET KULLANICISIYIM?

Bunun için öncelikle internet kullanma özelliklerimizi fark etmek gerekiyor:

- ✓ Akıllı telefonumu ya da bilgisayarımı zaman geçirmek için mi, fayda sağlamak için mi kullanıyorum?
- ✓ İnternette ne kadar zaman harcıyorum?
- ✓ Daha çok hangi zaman dilimlerinde internete giriyorum?
- ✓ İnternet kullanım sıklığını ve süresini azaltabilir miyim?

Öncelikli bu sayılan maddelerden hareketle nasıl bir kullanıcı olduğumuzu değerlendiriyoruz. Çünkü hem klinik ortamda hem de yapılan araştırmalarda görüyoruz ki aslında insanlar akıllı telefon ya da bilgisayarda geçirdikleri zamanın farkında değiller. Bunun bilinçli olarak kontrol ettiklerinde düşündüklerinden kat be kat fazla zamanı internet/telefonda geçirdiklerini görüyorlar. Telefon/bilgisayarlarda geçirilen süreyi gösteren uygulamalar kullanılarak; günlük ya da haftalık olarak internet/telefonda geçirilen zaman kontrol edilerek mevcut, yanlış hatta bağımlı kullanıcı davranışları adım adım azaltılmaya başlanılabilir. (Anne babalara önemli not; çocuk ve gençler için ebeveynlerin çok dikkatli olması, 3 yaşına kadar çocukların ekranla tanıştırılmaması, çocukluk döneminde olabildiğince telefon/bilgisayarlardan uzak tutulması, eğitimle ilgili kullanılması gerekiyorsa sadece bu işleyle sınırlanması, 18 yaşına kadar sosyal medya hesabı açılmasının engellenmesi, açıldıysa da 18 yaşına gelene kadar şifresinin bilinmesi ve bu konuda

erken yaşlardan itibaren disiplinin sağlanması, çocuklarda bağımlılığın gelişimini ciddi anlamda engelleyecektir)



Bağımlılığı Önlemeye Yönelik Temel Yaklaşım

- Kontrol tamamen benim elimde mi?
- İnternet amaç/araç noktasında benim için ne ifade ediyor?
- Otokontrol sağlamak

İnternete hapsolmuş bir kullanıcı olmaktan kurtulup, bağımsız bir internet kullanıcısı olmak, kararlı bir yaklaşım ortaya koymakla mümkün olabilir. Bunu gerçekleştirmek için öncelikle; internetin, hayatımızın merkezinde ve günlük rutinimizi belirleyen amaç kategorisinden hayatımızı kolaylaştırmaya yarayan araç kategorisine dönüştürerek başlamalıyız. Bu noktada otokontrolü sağlamak en önemli başlığımız; internette geçen süre için günlük diğer işlerimizi de dikkate alarak baştan belirlediğimiz bir süre sınırı koymak uygun olacaktır. Örneğin bir zamanlayıcı veya alarmla ek süre koymaksızın kararlılıkla ekrandan ayrılabilme pratiği yapmak, en çok vakit geçirilen sitelere zaman engeli koymak, kendinize sınır koymak noktasında yardımcı olacaktır.

Bağımlılıktan Korunma ve Ruh Sağlığını Korumaya Yönelik Uygulamalar

Bağımlılıktan korunma ve ruh sağlığınızı korumaya yönelik olarak kişisel davranış değişikliklerini içeren uygulamaları değerlendirmeden önce; [sosyal medya yanlışlarına](#) göz atmakta fayda var:



SOSYAL MEDYA YANILGILARI

- **Herkes çok mutlu!**
- **Herkes çok güzel/yakışıklı!**
- **Herkes zengin!**
- **Herkesin güzel bir ilişkisi var!**
- **Herkes sürekli tatilde!**
- **Herkesin hayatı mükemmel gidiyor!**
- **İnsanların hiçbir derdi ve tasası yok!**
- **Geziyorlar, eğleniyorlar, refah içerisinde!**
- **Bir tek sen mutsuzsun!**
- **Bir tek sen sürekli evde oturuyorsun!**
- **Bir tek senin ekonomik sorunların var!**
- **Bir tek senin hayatın yolunda gitmiyor!**
- **Bir tek sen aradığın aşkı bulamadın!**
- **Bir tek senin bir sürü derdin var ve hayatın çok ama çok zor!**
- **Bir tek sen sürekli endişe ve kaygı içerisinde!**

Gerçekler hiçte sandığınız ve sosyal medyada gördüğünüz gibi değil. İnsanlar sorunlarıyla boğuşup dururken değil mutlu olduklarında, evde otururken ya da çalışırken değil gezip eğlenirken; kavga edip tartışırken değil hediyeleşip aşk gösterişi yaparken; evde bakımsız halleriyle ve evdeki günlük kıyafetleriyle otururken değil bakımlı/sık oldukları zaman paylaşım yaparlar. Sosyal medyaya bakıp kendinizi mutsuz etmeyi bırakın!

Bağımlılıktan Korunma ve Ruh Sağlığını Korumaya Yönelik Kişisel Davranış Düzenlemeleri

- Sosyal medyayı kontrol etmek için günde bir kez zaman ayırın. Bu zaman dilimi, tüm çalışmalar, aile aktiviteleri ve diğer yükümlülüklerin yerine getirilmesinden sonra olan bir saatte olmalıdır. Buradaki fikir, günde bir kez ila haftada bir kez arasında olmalıdır.



- Tüm sosyal medya uygulamalarından bildirimleri kaldırın. Bildirimleri kaldırdığınızda, belirtilen zaman dışında uygulamayı kontrol etmek daha az cazip olur. Bildirimlerin sosyal medya paylaşımlarıyla dikkat dağıtıcı olmaması, yardımcı olması (banka hesap bilgileri gibi) gerekmektedir.
- Sadece gerekli, zamanında ve anlamlı olan gönderileri paylaşın. Bu ilk başta çoğu kişi için zor olsa da bir süre sonra kolaylaşıyor. Uzun vadede önemsiz olan ve arkadaşlarınızı yabancılaştırabilecek konular hakkında şaka yapmaktan kaçının.
- Gece saatlerinde, elektronikleri başka bir odaya koyun. Telefonu başka bir odada tuttuğunuzda, gecenin ortasında kalkmak daha az cazip olur. Ekranı hızlı bir bakış bile uyku düzenini bozabilir ve uykuya dalmayı zorlaştırabilir.
- Elektroniklere yatmadan bir saat öncesinden itibaren gece boyunca bakmayın.
- Elektronikler yatmadan hemen önce kullanıldığında, doğal sirkadiyen ritmini geciktirir ve uykuyu getiren bir hormon olan melatonin salınımını baskılar. Elektronikten yayılan mavi ışığın uykuya dalmayı zorlaştırmasının nedeni budur.
- Sosyal medya ile güne başlamayın. Sosyal medyanın güne başlamasına izin vermek, başkalarının o gün ne yapılacağına karar vermesine, öncelikleri ve beklentileri

belirlenmesine izin vermekle aynıdır. Bunun yerine güne kişisel bir amaç, hayal veya günlük kaydı ile başlayın. Bu, güne taze başlamanın mükemmel bir yoludur.

- Başkalarıyla dışarı çıktığınızda telefonu sessize alın. Bir kişinin yanında olmak, mesajlaşma, yazışma veya gönderi paylaşmaya göre önceliğe sahip olmalıdır. Telefonu sessize almak, yanınızdaki kişinin önemsendiğini bilmesini sağlar.



- Sosyal medyada gönderi paylaşmak yerine bir kişiyi arayın. Mesaj göndermek yerine diğer kişiyi arayın. Konu veya ilgi alanlarındaki esnekliğe izin vermediğinden, iyi iletişim kısa bir mesajda kopuyor.
- Sosyal medya uygulamalarının sayısını azaltın. Sosyal medya uygulamalarını en fazla iki ile sınırlamaya çalışın. En fazla neşe, enerji ve cesaret getirenleri seçin.
- Gün boyunca mutlak "ekran yok" zamanları ayarlayın. Örneğin, işteyken sosyal medya kullanılmamalıdır (iş odaklı değilse). Bir partideyseniz, parti bitene kadar gönderi paylaşmayın. Aksine, şu anda mevcut olun.
- Yemek yerken sosyal medyayı kontrol etmeyin.
- Yemeğin tadını çıkarmak için, bir kişinin bulunması gerekir. Başka bir şeyle birlikte yapıldığında, fazla yemek yemeye daha meyilli olunur. Yemek zamanlarını ekransız zaman olarak ayarlayın.
- Sosyal medyayı düşünceleriniz için dikkat dağıtıcı olarak kullanmayın. Bazen sosyal medya, rahatsız edici bir duygu ile başa çıkmaktan kaçınmak için başa çıkma mekanizması olarak kullanılır. Sorun şu ki, sosyal medya bu durumu daha iyi hale getirmek yerine daha da kötüleştirebilir. Aksine, şahsen bir arkadaşınızla iletişime geçin.
- Sosyal medya için bir yedek var. Yeni alışkanlıklar yaratmak eskileri kırmak anlamına gelir. Ekran süresini kısaltırken, bir yandan okuma, müzik dinleme, sohbet etme ya da yürüyüşe çıkma gibi kolayca erişilebilecek etkinliklerin bir listesini yapın.
- Can sıkıntısı ile rahat edin. Sıkılmanın yanlış bir tarafı yok. Bu, aklın yaratıcı olmasını sağlar. Yaratıcılık beyin, beden ve ruh için enerjidir.

- Gönderi paylaşmak yerine günlük tutun. Günlük tutmak, zor duygular, potansiyel bir kriz, takıntılı düşünce, işteki ve ilişkideki zorluklarla çalışmak için mükemmel bir yoldur. Bazen kâğıda bir şey yazmak eylem olarak netlik getirir.
- "Telefonuma bakmayacağım" deyin
Değişmeye karar verdiğinizde kendinize, "Telefonuma eskisi gibi sık bakmamam" demeyin. Bunun yerine, "Telefonuma eskisi gibi sık bakmamayı tercih ediyorum" deyin. Neden mi? "Bakmamam kelimesi, sanki dış güçler size yapmamanız gereken bir şey deklare etmiş de siz de mecburen ona uyuyormuşsunuz gibi hissettiriyor. Hâlbuki insan motivasyonu, dış güçlere bağlı çalışmaz. Hiç kimsenin bize bir şey yapıp yapmayacağımızı söylemesinden hoşlanmayız. Bu yüzden kendi kararınızı kendinizin verdiğini vurgulayın ve 'Bakmamaya karar verdim' deyin."
- Telefonu uzaklaştırın
İhtiyaç duymadığınız zamanlarda telefonunuzu yanınızda tutmanıza gerek var mı? Bizce yok. Odanın diğer ucunda çalsa da duyarsınız nasıl olsa. "Kendi iyiliğiniz için, hayat kalitenizi yükseltmek için çevrenizi yeniden düzenleyebilirsiniz. Mesela telefonunuzu uzakta tutarsanız, ona ulaşmanız daha zor olacak. Kullanmak için önce ulaşmanız gerekecek." Yanınızda tutmak istediğinizde ise tüm bildirimleri kapatın. "Telefonunuz ding diye çaldığında, aslında 'bana bak' diyor. Hâlbuki telefonunuzun her istediğini yapmak zorunda değilsiniz! Ding sesini sonsuza dek kapatarak, sadece saat başı kontrol vakti geldiğinde bakın."
- Durdurma kuralı
Biri size "Acilen telefonuna bak!" dediğinde hemen elinize alıp bakmaya başlıyorsunuz ve sonra hoop, bir bakmışsınız saat kaç olmuş! Bir kere telefonunuzu elinize aldığınızda e-maillerinize, Facebook'unuza, Twitter'a, Instagram'a bakarsınız. Bütün bunları yaptıktan sonra tekrar e-mailinizi kontrol etme vakti gelmiş olduğundan, başa dönüp aynı şeyleri bir kez daha yaparsınız. Bütün bu kısır döngü içinde kendinizi mutlu hissetmeniz normal. Zaten bu aletler tam da sizi mutlu etmek için üretildi!" İçine düştüğünüz bu kısır döngü, bağımlılıkla birebir ilişkilidir. Akıllı telefonlarla oynarken sürekli aynı şeyleri yapar durursunuz. Güvenli bir alandır. Dış dünyadan birileri tarafından uyarılmadan kendi kendinize kafanızı kaldırmamız zorlaşır." Yani bu rüyadan uyanmak için mutlaka uyandırılmanız gerekiyor. Kendi kendinize uyanmanız pek mümkün değil. Uyandırıldığınızda da, "Ne? 1 saat mi geçmiş?" oluyorsunuz haliyle. Telefonunuzla o an ne yapmanız gerekiyorsa onu yapıp, sonra olduğu yere bırakma alışkanlığı edinmeniz lazım. Aksi halde labirentin içinde dolanır durursunuz. İşte bu sizin 'durdurulma kuralınız'dır. "Durdurulma kuralı, telefonu yerine koymanız gerektiği anı simgeleyen bir kural. Daldığınız o tatlı hülyalardan sizi uyandıran, başka bir şey yapma vaktinizin geldiğini gösteren, içinde bulunduğunuz gezegene dönmeniz gerektiğini işaret eden bir kural bu. "Durdurma kuralı, sonu gelmez bakınmalarınıza bir son verebilir.



- Bu alışkanlığınızın yerine bir başkasını koymanız gerek

Akşamüstü işten eve gelmişsiniz, kanepeye uzanmışsınız, şöyle derin bir nefes alıyorsunuz ve sonra eliniz yine otomatik olarak telefona gidiyor. Hayır, durun! Kanepeye oturduğunuzda telefonunuzu uzağa koyun. Normalde telefonunuzun olacağı yere ise, uzun zamandır okumak istediğiniz bir kitabı yerleştirin. Böylece telefonunuzu kontrol etmek için elinizi uzattığınızda, kitaba dokunacaksınız. Kötü bir alışkanlığın yerine iyisi gelecek. Telefonunuzu kontrol etmek istediğinizde, yanınızda duran kitaptan bir sayfa okuyun. "Eski alışkanlıklarınızın yerine yenilerini oluşturmanız gerek" Biliyoruz; her zaman evde oturup kitap okuyacak haliniz yok! Önemli değil. Şöyle de yapabilirsiniz: Instagram'ınızı kontrol ettikten sonra telefonunuzdan tamamen silin. Yeniden kontrol etmek istediğinizde tekrar download edin. Muhtemelen bir süre sonra bağımlılığınız nükseder ve yeniden Instagram'ın tozunu attırmaya başlarsınız.

- Bu durumlarda ne yapmak lazım?

Dr. Jekyll ve Mr. Hyde filminde ana karakter gece yarısı kurt adama dönüşeceğini bilir. Bu yüzden kapılara engel koyar ve kendini bodruma zincirler. Böylece gece yarısı kurt adama dönüştüğünde kimseyi incitemez; çünkü zincirlidir! (Siz de aynen böyle bir kahramansınız ve kurt adam da içinizde!) Sonradan başınıza gelebilecek 'Acilen instagramı kontrol etmeliyim' krizlerine bir çözüm olarak ne yapabiliriz?" Bu bağımlılıktan kaçabilmek günümüz dünyasında çok ama çok zor.

Yapmak istediğiniz şey temelde o kişiyi, o gelecekteki SİZ'i, doğru şeyi yapmak için zorladığınızdan emin olmak."

- Bir arkadaşınızın evine yemeğe gittiğinizde telefonunuzu masanın üzerine koymayın. Bırakın ayakkabılıkta asılı olan ceketinizin cebinde kalsın. Böylece yemeği ve sohbeti bölecek şekilde sık sık telefonunuza bakmamış olursunuz. Muhtemelen ceket cebinize gitmeye de üşenirsiniz.

Engellenemeyen/sürekli tekrar eden ve günlük yaşamı bozma noktasına getiren internet davranışı varsa; kullanılan sosyal medya uygulamasını ya da oyunu tamamen silmek bağımlılık davranışını ortadan kaldıracak en somut adımlardan birisi olacaktır.

Tüm bunlardaki temel hedef; kişinin problemleri internet alışkanlığını hayatında değer yaratan yeni ve sağlıklı bir forma dönüştürüp günlük alışkanlıklarını da bu şekilde değiştirmektir. "Her şeyden her an haberdar olamazsın, her şeye yetişemezsin" düşüncesini geliştirerek; "sonuca odaklanmak yerine hayat yolculuğunun keyfini yaşamak" da düşünce şemalarımıza eklememiz gerekenlerden biri olmalıdır.

Gerçekten de şimdi ve burada kalmak, anı farkedip yaşamak, o anda ne yapılıyorsa ya da hangi durumdaysak bilinçli olarak o an'a odaklanmak, örneğin; yemeğimizin tadını gerçekten almak ya da sadece okuduğumuz kitaba odaklanmak, geçmişe takılı kalmamak, gelecekle ilgili endişeli duygulardan da kaçınmak gerekiyor.

Unutmayın; aile ve sosyal hayatınızda, arkadaşlıklarınızda ve duygusal ilişkilerinizde; gerçek ve yüz yüze iletişimi ön planda tutarak, hayatınızda eksik olduğunuzu düşündüğünüz şeylere odaklanıp mutsuz/depresif bir duygu durum ile günlerinizi geçirmek yerine, hayatınızda sahip olduğunuz güzel şeylerin farkına vararak mutlu olabilir, psikolojik sağlamlığınızı koruyabilir ve bağımlılıklardan uzak durabilirsiniz.

Gerçek hayatta kalın...