

## KASIM 2019'DA NELER YAPTIK?

Merkezlerimizde alkol ve madde bağımlısı kişilere ve ailelerine sağladığımız danışmanlık hizmetlerine ek olarak;

“Tedavide alternatif yaklaşımlar: Yeni Umutlar” vizyonu ile düzenlenen 13. Uluslararası Katılımlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Kongresi'ne Yeşilay olarak katılım sağladık. Bağımlılık alanında çalışan pek çok uzman ile bağımlılık tedavisindeki yeni yöntem ve seçenekleri tartışma olanağı bulduk.



Yeşilay olarak 6 panel, 14 akademik poster yayınlayıp toplamda 31 sunum gerçekleştirdik.

- Türkiye'de Tedaviye Başvuranlarda Bağımlılık Profili
- Bağımlılığın Farmakolojik Tedavisinde Yeni Yaklaşımlar
- Okulda Bağımlılıkla Mücadele
- Müzik ve Bağımlılık
- Tedavinin Etkinliğinin Arttırılması
- Bağımlılıkta Psikososyal Yaklaşımlarda Yenilikler
- İnternet Bağımlılığı ve Ötesi
- Kumar Bağımlılığına Yönelik Çalışmalar





İnternet bağımlılığı, son zamanlarda giderek tehlikeli bir hale gelen ve özellikle çocukları ve gençleri etkileyen bir bağımlılık türüdür.

#### BİL-YAY:

YEDAM olarak bağımlılık ve tedavisi hakkında toplumu bilgilendirmek, merak edilen konulara değinmek istiyoruz.

İnternet bağımlılığı nasıl gelişmekte ve bu gelişim nasıl bağımlılık düzeyine gelmektedir?

- Çocuklar; bilgisayar, telefon, tablet vb. kullarımlarının kısa süreceğini söyleyip başından kalkamıyorsa,
- Uzun süre kullarımlarından dolayı bazı fiziksel ve sosyal sorunlar yaşamaya başlamışsa, örneğin; uyku problemleri, halsizlik, sosyal ilişkilerden geri çekilme, aile ilişkileri ve aktivitelerde azalma gibi sorunlar yaşanıyorsa,
- Verilen ödevleri yapmak için zaman bulunamıyorsa,
- Günlük temel ihtiyaçlarını, beslenmelerini ve uyku düzenlerini karşılamada sorun doğuruyorsa,
- İnternet kullarımları azaltıldığında ya da kısıtlandığında sinirlilik, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri oluşuyorsa, internet bağımlılığı belirtilerinin görüldüğünden bahsedebiliriz.

**Ailelerin interneti yararlı kullanmaları çocuklara örnek olma açısından önemli bir durumdur.**

Çocuklar ailelerini kendilerine rol model olarak seçmektedir. Aileler, telefon ve bilgisayar gibi teknoloji aletlerini çocukların yanında fazla kullanmamaya dikkat etmelidirler. Örneğin; akşamları işten gelen ebeveynler evde geçireceği tüm zamanını çocuklarıyla vakit geçirmek yerine bilgisayar ya da telefonu kullanarak geçiriyorsa, çocuklarıyla kaliteli zamandan bahsetmek mümkün değildir. Ebeveynler bu noktada çocuklarına örnek olmalı, çocuklarına vakit ayırıp birlikte zaman geçirmeye özen göstermeli ve ortak hobiler edinmeye çalışmalıdırlar.

Ebeveynlerin çocukların internet kullarımlarına farklı tutumlar sergilemesi, çocukların internete karşı olan davranışlarını etkileyebilmektedir.

Ebeveynlerin çocuklara yaklaşımları çok önemlidir. Örneğin; otoriter ve aşırı koruyucu tutum sergileyen anne ve babalar çocuklarıyla gerginlik yaşayabilirler, bu tutum sonucunda ebeveynlerin kural koyma girişimleri verimli bir sonuca varmaz. Devamında öfkelenirler ve tepki gösterebilirler. Onlara kızmak, bilgisayara, telefona ya da internete erişimlerini engellemek, oyun oynayamaması için bilgisayarı kaldırmak veya fişini çekmek yerine sağlıklı iletişim kurma yöntemlerine başvurmaları önemlidir.

İnternet konusunda ailenin çocuğa açıklayıcı bilgiler sunması ve -çocuğu yönlendirmesi bireysel gelişim açısından büyük önem taşımaktadır.

Ebeveynler, çocukların dünyalarını anlamak ve internetteki davranışlarını kontrol etmelerine yardımcı olmak için, internet kullarımlarına ilişkin temel bilgi ve beceriye sahip olmalıdır. Dolayısıyla ona interneti güvenli şekilde kullanılması anlatılmalıdır. Çocuklar bu konuda doğru bilgilendirilmeli ve kontrol dışı kullarımların olası zararlarından bahsedilmelidir. Anne ve babaların katı kurallarla yasaklar koymaları interneti daha çekici ve merak uyandıran bir nesneye dönüştürebilir. Bu nedenle katı kurallarla yasaklamak yerine karşılıklı konuşarak ve kuralları birlikte belirleyerek hareket edilmelidir.

**4447975**  
YEDAM DANIŞMA HATTI

destek@yedam.org.tr  
www.yedam.org.tr