

# Ergenlerde Davranışsal Bağımlılıklar



*Prof. Dr. Nuray Kanbur  
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi  
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları AD  
Ergen Sağlığı Bilim Dalı*

# Bağımlılık



- Kişinin bir maddeyi (veya bir aktiviteyi) ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen almaya devam etmesi, bırakma isteğine rağmen bırakamaması ve maddeyi alma isteğini durduramamasıdır.
- Madde alınmadığında kişilerde yoksunluk belirtilerinin yaşandığı, alınan madde miktarının giderek arttığı kronik bir beyin hastalığıdır.

# Bağımlılık

- Önceleri temel kriter olarak “vücuda yabancı bir madde alma” kavramı yaygınken,
- DSM-5’te genişletilen bağımlılık tanımının, davranışsal bağımlılıkları da saptamada ve değerlendirmede yarar sağlayacağı düşünülmektedir.
- DSM-5’te yeni tanımlanan ve davranışsal bağımlılık ile de ilişkili olduğu düşünülen temel kavram “aşırı istek” ya da “şiddetle isteme”dir.

# DSM IV Madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığı DSM-5 Madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları (2013)

- İlk kez madde kullanımı ile seyretmeyen kompulsif davranışlar
- Davranışsal bağımlılık kavramı
- Şimdilik sadece patolojik kumar alışkanlığı

# Bağımlılık- *Kavram ve terminoloji kargaşası*

## **Aracılı**

- Madde bağımlılığı

Gıda Bağımlılığı?

## **Davranışsal**

- Kumar bağımlılığı

İnternet bağımlılığı?

# Gıda Bağımlılığı



- DSM 5 deki aşırı istek veya şiddetle isteme kavramları ile ilişkilendirilebilir.
- Henüz kesinleşmiş bir kavram değil
- Son 10 yılda çok bilimsel araştırma var
- Nörogörüntüleme yöntemleri

Beyindeki ödül yollarında , şekerli yağlı besinlere karşı diğer bağımlılık yapıcı maddelere verilen yanıtın çok benzerinin oluşması

- Kompulsif yeme davranışı veya emosyonel yeme...

# İnternet Bağımlılığı



- Oyun ('Internet gaming disorder')- *erkek ergenler*
- Sosyal Medya (FOMO-'Fear of missing out')- *kız ergenler*



- Problemlı internet kullanımı

İnternetin aşırı kullanımı önceleri bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı ya da patolojik internet kullanımı terimleriyle tanımlanırken, artık literatürde "problemlı internet kullanımı" tanımlaması daha yaygın kabul görmektedir.

Temel tartışma alanı,

- i. internet bağımlılığının madde bağımlılığı gibi “aracılı” (bilgisayar oyunu?) bir bağımlılık mı
- ii. yoksa patolojik kumar alışkanlığı gibi “davranışsal” (sosyal medya veya webde gezinme?) bir bağımlılık mı olduğudur.



# İnternette Oyun Oynama Bozukluğu “Internet Gaming Disorder”, DSM-5

- Bağımlılık başlığı altında sınıflanmamış.
- İnternetin, genellikle diğer oyuncularla oyunlar oynama ile klinik olarak önemli bir bozukluk ve sıkıntıya yol ačan, sürekli ve tekrarlayıcı kullanımı olarak tanımlanmıştır.
- DSM-5’te tanımlanan bu bozukluğa sadece kumar oyunlarını içermeyen internet oyunları dahildir.
- 12 aylık bir süre içinde önerilen dokuz kriterden beş ya da daha fazla kriterin karşılanması

# İnternette Oyun Oynama Bozukluğu- Tanı Ölçütleri

1. İnternet oyunları ile meşgul olma. (Kişi önceki oyun aktivitesi hakkında düşünür ya da bir sonraki oyunu oynamayı bekler; internet oyunu günlük yaşamda hakim aktivite olur)
2. İnternette oyun oynarken internetin elinden alınmasıyla geri çekilme belirtileri. (Bu belirtiler genellikle sınırlılık, kaygı ya da üzüntü olarak tanımlanır, ama bunlar farmakolojik geri çekilmenin fiziksel işaretleri değildir)
3. Tolerans- internet oyunları ile meşguliyyete artan miktarda zaman harcama ihtiyacı
4. İnternet oyunlarına girmeyi kontrol etmedeki başarısız girişimler
5. İnternet oyunlarının bir sonucu olarak, ve internet oyunları haricinde, önceki hobi ve eğlencelerine ilginin kaybı
6. Psikolojik problemleri bilmesine rağmen internet oyunlarının devam eden aşırı kullanımı
7. İnternet oyunlarının miktarı hakkında aile üyelerine, terapistlere ya da diğerlerine yalan söyleme
8. Olumsuz bir ruh halinden kurtulmak ya da onu rahatlatmak için internet oyunlarının kullanımı. (Örneğin; çaresizlik, suçluluk, kaygı duyguları)
9. İnternet oyunlarına katılımından dolayı önemli bir ilişkiyi, işi ya da eğitimle ilgili ya da kariyer fırsatını riske atma ya da kaybetme.

# Kumar Oynama Bozukluğu



- İlk kez DSM-III' te bir psikiyatrik bozukluk olarak tanımlanmış (1980)  
Dürtü kontrol bozukluğu
- DSM-IV Başka yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozukluğu
- DSM-5 Madde kullanımı ve bağımlılık bozuklukları ana kategori  
Madde ile ilişkili olmayan bozukluk başlığı (2013)

# Davranışsal bağımlılıkları tanımlama

- Normal bir davranışın patolojik hale getirilmesinden kaçınılmalı
- Patolojik olduğu düşünülen durum geçerli bir şekilde tanımlanmalı
- Klinik özellikleri ve klinik gidişi tanımlanmalı
- Bu davranışın yaşamı kötüleştirdiği ya da anlamlı bozukluğa neden olduğu gösterilmeli

- En önemli kriter: ***İşlevselliğin bozulması***



# İnternet bağımlılığı



- İnternetin günlük hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmesi, semptomları kolaylıkla gizleyebilmektedir.
- Young (1996), DSM IV'te yer alan patolojik kumar oynama bozukluğu kriterlerini internet bağımlılığı için adapte etmiştir.
- Duygusal dengesizlik, reaktiflik, uyanıklık, kendini açığa vuramama, tutarsız kendine güven ve uyumsuzluk gibi bir takım karakteristik özelliklerin görüldüğünü belirtmiştir.

# İnternet bağımlılığı, Young (1999)



- 8 ölçütten 5 tanesine uyan kişiyi bağımlı olarak değerlendirilmiştir.
1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme vb.),
  2. arzu edilen keyfi almak üzere giderek artan oranda internet kullanma gereksinmesi duyma,
  3. internet kullanımını kontrol etmeye, azaltmaya ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması,
  4. internet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük veya kızgınlık hissedilmesi,

# İnternet bağımlılığı, Young (1999)

5. başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
6. aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama; eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme,
7. başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,
8. interneti sorunlardan kaçmak veya olumsuz duygulardan (örneğin, çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma.

# Problemlı internet kullanımı, Shapira (2003)

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

- i. İnternet kullanımını denetim altına alma çabalarının sonuçsuz kalması
- ii. 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.



# Klinik Yaklaşım

- İnternete erişimi engellemek işlevsel bir yöntem değildir.
- Bilgisayar ve internet hayatın her alanında yer aldığından, kaçınma davranışına odaklanan modeller pratik çözümler sunamaz.
- ***Bugünün çocukları ve gençleri internet dünyasına doğdular...***
- Kontrollü internet kullanımı en uygun yaklaşımdır.
- Bağımlılıkta izlenmesi gereken yöntem, yeme bozukluklarındakine benzer şekilde “kontrol” olmalıdır.



*(Khazaal ve ark.,2012;Roij ve ark., 2012; Young, 1999)*

# Sağlıklı internet kullanımı

- Bilişsel-davranışçı yaklaşım tarafından,
- kişinin kendi koşulları içerisinde makul sayılabilecek bir sürede,
- açık bir amaç doğrultusunda,
- gerçek iletişimle internet üzerinden iletişimin farklarının ayırdına vararak,
- farklı/sanal bir kimliğe bürünmeden kullanma biçiminde tanımlanır.

*(Davis, 2001)*

HEEADSSS → i- HEEADSSS

***Internet-***

- *Home (Ev)*
- *Education/Employment (Eğitim/iş)*
- *Eating (Yeme tutumu)*
- *Activities (akranlarla aktivite)*
- *Drugs (Madde kullanımı)*
- *Sexuality (Cinsellik)*
- *Suicide/depression (İntihar ve depresyon)*
- *Safety (güvenlik)*

'İnternet bağımlıları' internete bağımlı değildir, ancak diğer bağımlılıklarını beslemek için interneti bir araç gibi kullanırlar. İnternet, seğtikleri (bağımlılık yapıcı) davranışlarını gerçekteştirdikleri yerdir (Widyanto & Griffiths, 2006).

# Ergenlerde gelişimsel süreçler

Ben normal miyim?

Seviliyor muyum? 

Bağımsızlık istiyorum...

Ben kimim?



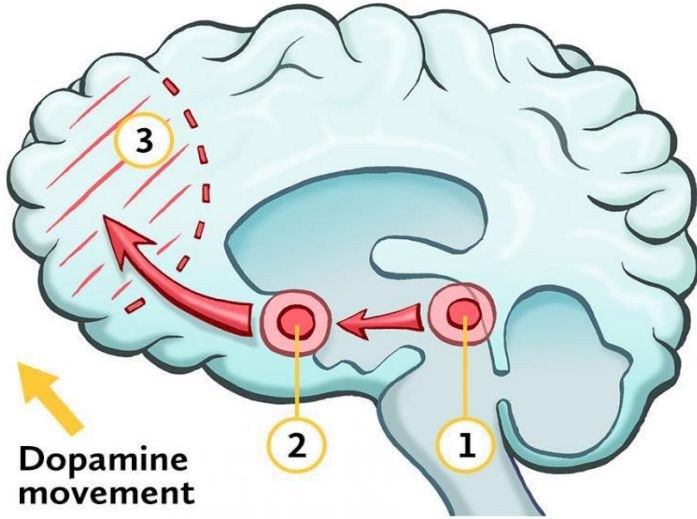
# Sosyal Medya ve Sosyal İlişkiler

- Stimulasyon hipotezi
- Sosyal kompensasyon hipotezi
- Zenginleşme hipotezi «rich get richer»



*(SpiesShapiro and Margolin, 2014 Social media & internet during adolescence)*

# DOPAMİN → Gelişen Adolesan Beyni



- Prefrontal korteks (3) gelişimi tamamlanmamış
- Nükleus accumbens (2) aktivitesi zirve yapmış
- Uyarıcı glutamaterjik sistem aşırı gelişmiş
- Baskılayıcı GABA sistemi az gelişmiş
- Seks hormonlarının limbik sisteme bağlanması ile duygusal dalgalanmalar ve dürtüsellik



**Bağımlılığa ve riskli kararlara artmış duyarlılık**

*(Arainet al. 2013, Braamset al. 2015)*

# Motivasyonel Görüşme

- Yargılayıcı değil
- Gelişimsel olarak uygun
- Aktif dinleme
- Ergen, İNTERNET kullanımını sorun olarak görüyor mu?
- Bizim değil ergenin görüşmek istediği alana öncelik vermek
- Bilişsel ayırt edicilik yaratmayı denemek ve sonuç olarak ergenin hayatında bazı şeylerin değişmesi gerektiği sonucuna varmasını sağlamak
- Baş etme becerilerinin arttırılması



# SSHADESS (*strengths-based approach*)

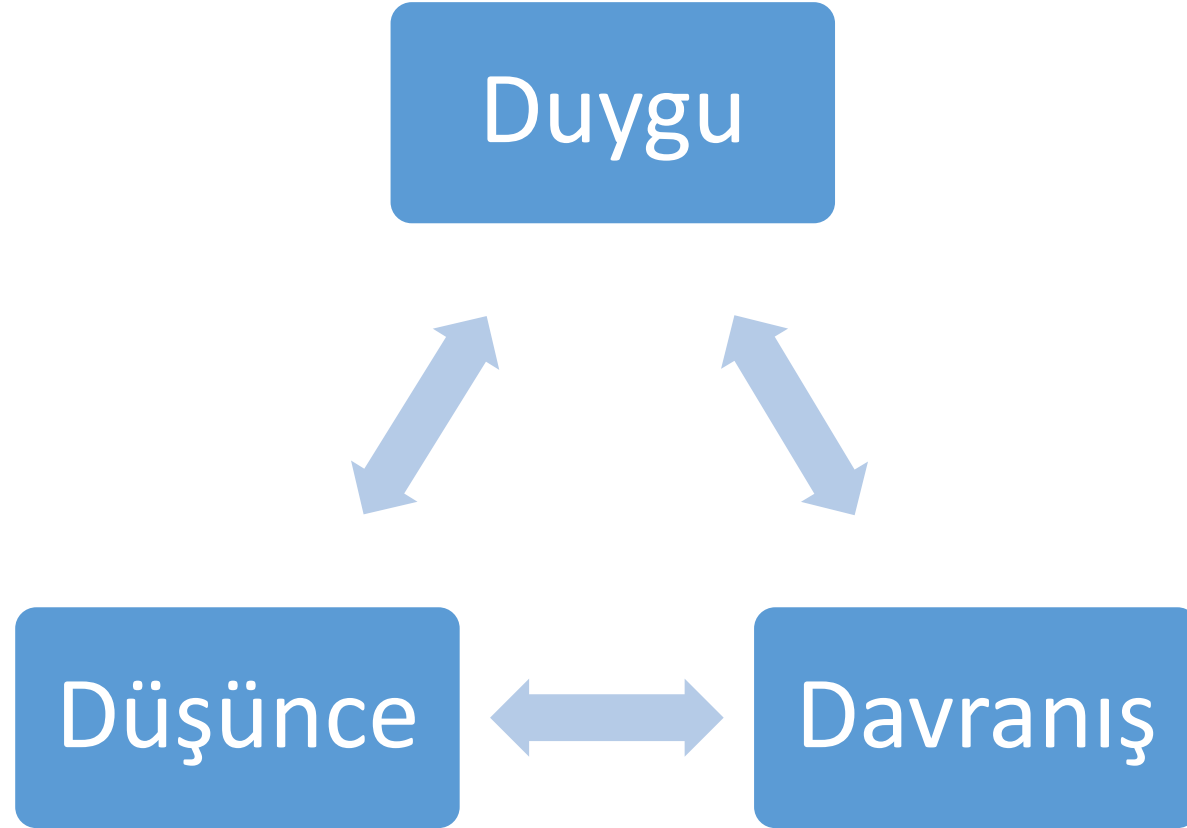
- **Strengths**
- School
- Home
- Activities
- Drugs/substance abuse
- Emotion/depression
- Sexuality
- Safety





# Bilişsel Davranışçı Yaklaşım

İnternet bağımlılığının tedavisindeki olumlu etkisi vurgulanmaktadır.



*(Arısoy, 2009; Davis, 2001; Ögel, 2012; Roij ve ark., 2012; Şenormancı ve ark., 2010; Young, 1999, 2000)*

# Bilişsel Davranışçı Tedavi Hedefleri

## ***Problemin Kabul Edilmesi:***

- a. Motivasyonel görüşmelerde, internet nedeniyle neler kaçırdığı hayatında hangi temel sorunlara yol açtığı
- b. Problemlili davranışını inkar eden bağımlının, bilişsel yeniden yapılandırma ile sorunu fark etmesi ve kabullenmesi

## ***Davranışın Gözlenmesi/analizi:***

- a. İnternet kullanma davranışının kayıt edilmesi amaç, süre, yer, oyun/web/sosyal media...
- b. İnternet kullanımını tetikleyen düşünce, duygu ve deneyimler

## ***Zaman Yönetimi:***

İnternetin farklı saatlerde kullanılması, erişim süresinin sınırlandırılması, planlı kullanım

## ***Alternatif Sosyal Yaşam Aktivitelerinin Geliştirilmesi***

## ***Tekrarlamının Önlenmesi:***

tetikleyicilerin tanımlanması ve bunlara yönelik onleyici stratejilerinin belirlenmesi ve alternatif davranışların kazandırılması

*(Khazaal ve ark., 2012)*

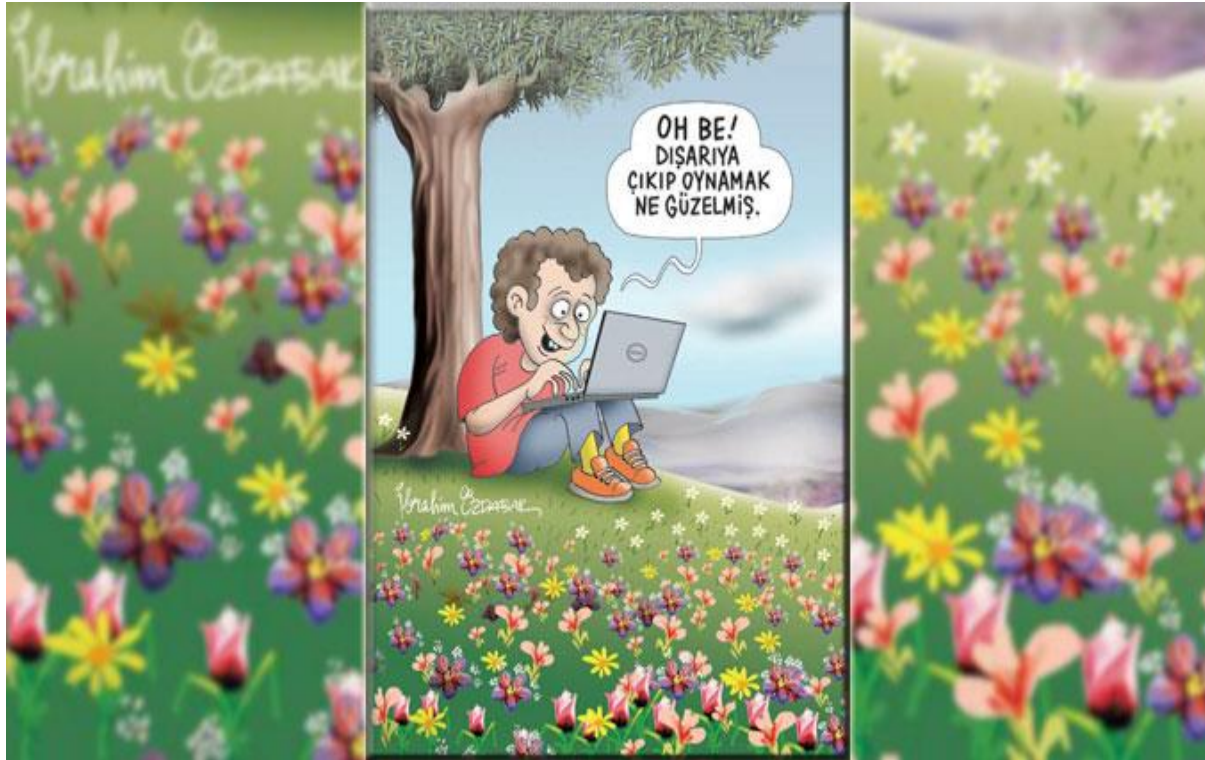
## Bilişsel-davranışçı modeller -Davis

- (a) Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının tespit edilmesi,
- (b) bilgisayarın diğer bireylerin bulunduğu yere taşınması,
- (c) danışanın diğer kişilerle beraber internete bağlanması, internete bağlanma zamanını değiştirmesi, internet defteri oluşturması, kişisel kullanımına son vermesi,
- (d) internet ile ilgili problemleri olduğunu arkadaşlarından ve yakınlarından saklamaması,
- (e) spor aktivitelerine katılması,
- (f) internet tatilleri verilmesi,
- (g) otomatik düşüncelerin irdelenmesi,
- (h) gevşeme egzersizleri,
- (i) internete bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi ve
- (j) yeni sosyal becerilerin kazandırılması.



## Bilişsel-davranışçı modeller -Young

- İnternet Kullanımını Zıt Saatlere Kaydırmak: Amaç günlük rutini bozmak ve yeni kullanım biçimi
- Dış Durdurucular Kullanmak: çalar saat gibi...
- İnternet Kullanımıyla İlgili Hedefler Belirlemek: İnternetin ergeni kontrol etmesi yerine ergenin interneti kontrol etmesi vurgusu
- Çok Kullanılan Belli Bir İnternet İşlevinden Uzak Durma: Facebook'a bağımlı olan ergen, elektronik postalarını kontrol edebilir...
- Hatırlatıcı Kartlar ve/veya kişisel defter: İnternet kullanımının yol açtığı beş temel sorun ve azaltmakla elde edeceği beş temel yarar
- Destek Grupları: Gerçek sosyal ilişkiler
- Aile Terapisi: Ailenin de bu konuda desteklenmesi, aile içi dinamiklerin ele alınması, sağlıklı sınır koyma işlevlerinin geliştirmesi
- Stresle başa çıkma becerisi kazandırma



Teşekkürler!