

# “Bağımlı kişi, interneti bir kaçış yöntemi olarak kullanıyor”

Depresyonda olan veya kaygı bozukluğu yaşayan bireyler sorunlarıyla yüzleşmemek ya da onlardan kaçmak için sanal dünyanın yanıltıcı ortamına kendilerini kaptırıyorlar. Psikiyatri Uzmanı Doç. Dr. Cüneyt Evren, genç yetişkin ve yetişkin bireylerde depresyon ve kaygı bozukluğu ile internet bağımlılığı arasındaki şaşırtıcı ilişkiyi ve konuyla ilgili yapılmış araştırmaları paylaştı.

Burçin ŞENEL

## İnternet bağımlılığını kısaca tanımlayabilir misiniz?

Son yıllarda internet kullanımının getirdiği kolaylıklar onun hayatımızın vazgeçilmezleri arasında yerini almasını sağlamıştır. Ancak interneti aşırı veya kontrolsüz kullanan bazı kişilerde sorunların ortaya çıkabileceği de bir gerçektir. İnternet bağımlılığını tanımlamak istersek; internet kullanımının

“İnternet, insanların gerçek kimliklerini saklayabildikleri, farklı biri gibi davranabildikleri ve gerçek dışı ikinci bir yaşam yarattıkları bir sanal dünya sunmaktadır.”

kişinin denetiminden çıkması, internette aşırı zaman geçirme, internete bağlanılmadığında sinirlilik, kaygı, çökkünlük gibi belirtilerin görülmesi ve aşırı internet kullanımına bağlı okul başarısı veya meslek yaşamının olumsuz etkilenmesi gibi sonuçları olan klinik bir fenomen olarak tanımlayabiliriz. İnternet bağımlılığı için henüz uzlaşmış

tanı ölçütlerinin olmaması nedeniyle, etiyojisi, yaygınlığı ve tanımı üzerinde farklı görüşler olduğu söylenebilir. Ancak internet bağımlılığı ile ilgili çalışmalar hızla artmakta ve bu çalışmalar internet bağımlılığına yönelik kanıtlar ortaya koymaktadır. Bunlar giderek artan miktarlarda ve sürelerde internet kullanımı, internet kullanılmadığında sıkıntı yaşama, interneti yoğun kullanımı nedeniyle ruhsal ya da fiziksel sorunlar yaşama, iş/okul, ev ya da sosyal yaşamda işlevsellikte kayıp, son olarak da internet kullanımı üzerinde kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etme şeklindeki bulgulardır.

## UYGUN OLMAYAN BİR TEDAVİ YÖNTEMİ OLARAK İNTERNET KULLANIMI

### Depresyon ve kaygı bozukluğu internet bağımlılığıyla ilişkili midir?

İnternet kullanımının hızla yaygınlaşmasının en önemli nedenlerinden biri, insanların hoş olmayan düşünce ve stres yaratan durumlardan kaçmak için interneti rahatlatma amaçlı kullanmaları olabilir. İnternet, insanların gerçek kimliklerini saklayabildikleri, farklı biri gibi davranabildikleri ve gerçek



dışı ikinci bir yaşam yarattıkları bir sanal dünya sunmaktadır. Kişilerin, reddedilme, küçük düşme ve rezil olma gibi olumsuz duygulardan kurtulma aracı olarak gördükleri bu sanal dünyada daha çok zaman geçirmeye başladıkça dış dünyadan, yani gerçek dünyadan koştukları görülmektedir. Bir nevi bu kişiler interneti yoğun kullanarak sıkıntılarıyla ya da sahip oldukları depresyon ve/veya kaygı belirtileri ile baş etmeye çalışmakta yani kendi kendilerini uygun olmayan bir şekilde tedavi etmeye çalışmaktadırlar. Sonuç olarak aşırı ve işlevsel olmayan internet kullanımı psikiyatrik sorunların ortaya çıkmasına sebep olabildiği gibi, psikiyatrik sorunlar da internet bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olabilir. Örneğin internet bağımlılığı olanlarda, olmayanlara göre alkol kötüye kullanımı riskinin 3.1 kat, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu riskinin 2.9 kat, depresyon riskinin 2.8 kat ve kaygı bozukluğu riskinin ise 2.7 kat daha fazla olduğu bildirilmektedir. Ergen, genç erişkin ve erişkinlerde yaptığımız çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Yine internet bağımlılığı olanlarda depresyon ve kaygı bozukluğuna eşlik eden bazı patolojik kişilik özelliklerinin de yaygın olduğu söylenebilir. Özellikle depresyon ve kaygı bozukluğu ile birlikte borderline ve narsistik kişilik belirtilerinin öne çıktığını söylemek yanlış olmayacaktır.

### **Depresyon ve kaygı bozukluğuyla internet bağımlılığı arasındaki nedensel ilişkiyi nasıl yorumlamak gerekir?**

İnternet bağımlılığı ile depresyon ve kaygı bozukluğu gibi psikiyatrik bozukluklar arasında ilişki olduğu konusunda şüphe yok gibidir. Ancak, bu ilişkinin yönü halen belirsizliğini korumaktadır. İnternet bağımlılığı olan kişiler,



**Doç. Dr. Cüneyt Evren**

“Aşırı ve işlevsel olmayan internet kullanımı psikiyatrik sorunların ortaya çıkmasına sebep olabildiği gibi, psikiyatrik sorunlar da internet bağımlılığının ortaya çıkmasına neden olabilir.”

interneti bir kaçış yöntemi olarak kullanabilirler. Kişiler yaşadıkları olumsuz duygusal deneyimlerle başa çıkmak için, uyumsuz bir baş etme stratejisi olarak, interneti ve sunduğu birçok farklı platformu kolayca kullanabilirler. Bu nedenle, internet bağımlılığı riski eşlik eden bir psikiyatrik bozuklukla beraber artabilir. Öte yandan depresyon ve kaygı bozukluğu gibi psikiyatrik bozukluklar internet bağımlılığı için risk faktörü oldukları gibi, belki daha çok internet bağımlılığının bir sonucu olarak da ortaya çıkabilmektedirler. Bu bulgular doğrultusunda, internet bağımlılığı ve depresyon veya kaygı bozukluğu arasındaki ilişkilerde bir kısır döngü olabilir, çünkü

depresif bireylerin strese yol açan günlük olaylarla baş edebilmek için aşırı internet kullanımı söz konusu olabilir. Tersine, internet bağımlılığı ile ilişkili sosyal izolasyon ve yalnızlık gibi olumsuz sonuçlar, depresif belirtilerin daha yoğun yaşanmasına neden olabilir. Bu bahsettiğim karşılıklı nedensel ilişki, depresyonun daha sonra ortaya çıkabilecek internet bağımlılığını öngörebileceğini ve internet bağımlılığının daha sonraki depresyon başlangıcını öngörebileceğini gösteren çok sayıda uzunlamasına çalışma tarafından desteklenmektedir. Bu eş tanı durumları internet bağımlılığının sebebi veya sonucu olabileceği gibi sadece eş zamanlı çıkmış farklı bozukluklar da olabilir. Çalışma desenleri nedenselliği ortaya koymaktan uzaktır. Dolayısı ile kişinin erken yaşlarda internet başında uzun süre zaman geçirmesinin gerek kişilik gelişimi üzerine gerekse de diğer psikopatolojilerin gelişimine katkısı üzerine yorum yapmak oldukça zordur. Ancak sonuç olarak, depresyon ve kaygı bozukluğunun bu kadar yaygın görüldüğü ve işlevselliği bozan bir klinik fenomenin mutlaka tanınması ve tedavi edilmesi gerekir.

### **“İNTERNET BAĞIMLILIĞI BİR ŞEMSİYE TANIDIR”**

**Depresyon veya kaygı bozukluğu olan internet bağımlısı kişiler hangi platformlarda daha çok vakit geçiriyorlar? Neden sıklıkla burada vakit geçirmekten keyif alıyorlar?** İnternet bünyesinde depresyon



*etmeye çalışmaktadırlar.”*

*Kişiler interneti yoğun kullanarak sıkıntılarıyla ya da sahip oldukları depresyon ve/veya kaygı belirtileri ile baş etmeye çalışmakta yani kendi kendilerini uygun olmayan bir şekilde tedavi*

ve kaygı bozukluğu ile ilişkili olabilecek birçok platform içermektedir. Facebook, Twitter ve Instagram'ı da içeren sosyal ağ, internet oyunları, internetten kumar oynama ve internetten satın alma bunların en önemlileridir. Akıllı telefon bağımlılığı, sosyal ağ ile ilişkilendirilmektedir. Sosyal ağ büyüdükçe akıllı telefon bağımlılığı da artmaktadır. Akıllı telefonundan internet aracılığıyla sosyal ağa katılan ve sosyal medyada aşırı zaman geçiren, bu nedenle de işlevselliği olumsuz yönde etkilenen bir kişi sosyal medya bağımlısı mıdır, akıllı telefon bağımlısı mıdır, yoksa internet bağımlısı olarak mı değerlendirilmelidir? Bu nedenle internet bağımlılığı tanısı bazı akademisyenler tarafından eleştirilmektedir. İnternet aslında içinde birçok davranışsal bağımlılık potansiyeli taşıyan özellik barındırmaktadır ve internet bağımlılığı bir şemsiye tanı gibi değerlendirilebilir. Sosyal ağı sorunlu kullanma depresyonla ilişkilidir. Bu ilişkiye bir kişilik patolojisine sahip olmak, siber zorbalık mağduru olmak veya internet kullanımına bağlı ortaya çıkan uyku bozukluğu ve diğer fiziksel sağlık sorunları gibi birçok başka etken aracılık ediyor olabilir. Ayrıca ergenlerde internet bağımlılığı ile ortaya çıkan siber suçlar ve intihar girişimi arasındaki ilişkilere de depresyon aracılık etmektedir.

Konuyla ilgili ilginç çalışmalar da yapılmaktadır. Örneğin, Facebook mesajlarının sayısı ve içeriği gibi sosyal medya işaretçileri, Twitter'da tweet sayısı ve tweet kelime sayısındaki dilsel değişkenlik, takipçi sayısı, Instagram kullanım sıklığı ve Instagram'daki mesajların içeriğinin depresif olan ve depresif olmayan kişiler arasında farklılık gösterdiği bildirilmektedir. Bu nedenle, bu platformlarda sosyal medya profillerini taramanın, depresyonu tespit etmek için geçerli bir yöntem

“ İnternet bağımlılığı olanlarda depresyon ve kaygı bozukluğuna eşlik eden bazı patolojik kişilik özelliklerinin de yaygın olduğu söylenebilir. Özellikle depresyon ve kaygı bozukluğu ile birlikte borderline ve narsisistik kişilik belirtilerinin öne çıktığını söylemek yanlış olmayacaktır. ”



“Ergenlerde internet bağımlılığı ile ortaya çıkan siber suçlar ve intihar girişimi arasındaki ilişkilere de depresyon aracılık etmektedir.”

olabileceği tartışılmaktadır. Bazı araştırmacılar kaygı bozukluğunun sosyal ağ bağımlılığı ile depresyonun da internet oyun oynama bozukluğu ile daha çok ilişkili olduğunu öne sürmektedir. Bu da sosyal ağ bağımlılarının daha kaygılı, internet oyun oynama bozukluğu olanların daha depresif olduğu gibi bir çıkarsamaya sebep olabilir. Bu durumu araştırmacılar sosyal kaygı bozukluğu gibi kaygı bozukluğu olan kişilerin yüz yüze etkileşimde zorluk yaşadığı, bu yüzden çevrimiçi iletişimi tercih ettikleri; depresyonda olan kişilerin ise sosyal çekilme nedeniyle sosyal ağlardan da uzak durmaları şeklinde açıklamıştır. Bazı yazarlara göre, depresif kişiler için video oyunu oynama gerçek dünyadan ve insanlardan kaçarak sanal karakterle çevrimiçi oyun dünyasına sığınarak depresyonla baş etme yöntemi olabilir. Depresif belirtilerle baş edebilmek için çevrimiçi video oyunu oynamaya yönelmek, sosyal

geri çekilmeyi artırarak depresyonu artırabilir. Bu, internet oyun oynama bozukluğunun artmış depresyon puanları, azalmış akademik başarı ve artmış davranış problemleri ile ilişkili olduğunu bildiren çalışmalarla uyumludur. Araştırmalar çevrimiçi video oyunu oynamanın depresyon zamanının, depresyon belirtilerinin ortaya çıkmasıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu; günde beş saatten fazla oyun oynamanın depresyon belirtilerinin ortaya çıkma riskini 2.1 kat artırırken, depresyonla ilişkili intihar düşünceleri riskini 1.7 kat, intihar planı riskini ise 1.5 kat artırabileceğini göstermiştir.

### Depresyon veya kaygı sorunu olan çocuk ve gençler mi daha çok internet bağımlısı oluyor yoksa yetişkinler mi? Neden?

Ergenlik dönemi, ek tanılardan bağımsız tüm bağımlılıkların gelişimi için en yüksek riske sahip dönemdir. Ergen, hem kendisinde sıkıntılara yol açan birçok iç çatışmasıyla mücadele etmek zorundadır; hem de beynin gelişimi 21 yaşına kadar sürdüğünden henüz davranışlarını kontrol etmekte zorlanmaktadır. Bir başka deyişle ergenler, bağımlılık yapma potansiyeli olan bir maddenin kullanılması ya da davranışın denenmesi ve bunların sürdürülmesiyle ilişkili en önemli risk etkenleri olan dürtüsellik ve heyecan arayışı özelliklerine sahiptirler. Sosyal kaygılar yaşama ihtimalleri yüksektir ve internet ortamı bu kaygılarla mücadele etmeden çeşitli şekillerde iletişim

kurmasını mümkün kılmaktadır. Ayrıca, sosyal baskılara karşı en hassas olunan dönemdir ve akran etkisi bağımlılık süreçlerinde önemli olabilir. Tüm bunlarla uyumlu olarak bizim 2014 yılında İstanbul'da beş bin 10. sınıf öğrencisi ile yaptığımız çalışmada, erkek cinsiyet, güvenli davranış eksikliği, yaşam boyu tütün, alkol, madde kullanımı, depresyon ve dikkat eksikliği hiperaktivite belirtilerinin internet bağımlılığı gelişme riskini artırdığını saptadık. Tabii ki ergenlerin daha yüksek risk altında olmaları erişkinlerde internet bağımlılığı riski olmadığı anlamına gelmemektedir. Hatta depresyon ya da anksiyete bozukluğu olan her yaş grubu için internet bağımlılığı riski artmaktadır. Son olarak, şimdiki eğitim sisteminin internet kullanımını destekleyen hatta zorunlu hale getiren bir sistem olmasının ya da birçok mesleğin, özellikle de pandemi döneminde, sadece internet üzerinden yapılabilirdiği bu sürecin bağımlılığı etkisini belirlemek de pek mümkün görünmemektedir.

### **"TEDAVİ YAKLAŞIMLARI BİREYSEL KONTROLÜ ARTIRMAK YÖNÜNDEDİR"**

**Kendisinde bu sorunu fark eden kişi ne yapmalıdır? Aileye ve çevreye düşen görevler nelerdir?** İnternet kullanımı ile ilgili sorun yaşayan, kendini kontrol edemeyen kişilerin bu konuda profesyonel yardım alması gerekmektedir. İnternet bağımlılığı tedavisinde, diğer bağımlılıklarının tedavisinde olduğu gibi tam bırakma hiç kullanmama pek mümkün görünmemektedir. İnternet kullanımının yaygın olduğu, internetsiz hiçbir şeyin yapılamadığı bu çağda, internet kullanımını tamamen kesmeyi önermek mümkün değildir. Bu nedenle tedavi yaklaşımlarının bireysel kontrolü artırmak yönünde olması gereklidir.

"İnternet bağımlılığı için risk faktörleri, daha düşük seviyelerde aile uyumu, daha fazla aile çatışması ve daha zayıf aile ilişkilerini içermektedir."



Depresyon ve kaygı belirtileri için tedavi arayan kişiler internet bağımlılığı açısından da değerlendirilmelidir. Ne yazık ki bu kişilerin tedavisinin de daha zor olduğu bilinmektedir. Tedavide hem internet bağımlılığına hem de birlikte saptanan depresyon veya kaygı bozukluğuna müdahale edilmelidir. Multimodel terapilerin

### **DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN KİMDİR?**

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesini 1991'de bitirdi. Psikiyatri uzmanlık eğitimini Bakırköy Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinde 1996 yılında tamamladı. Aynı yıl hastanenin Alkol Madde Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezinde (AMATEM) başasistan olarak çalışmaya başladı, 2006 yılında doçent, 2012 yılında ise eğitim görevlisi oldu. Sağlık Bakanlığı Madde Bağımlılığı Tedavisi Bilim Kurulu Üyeliğini 2009-2014 tarihleri arasında yürüten Doç. Dr. Evren, Türkiye Psikiyatri Derneğinde 2011-2014 tarihleri arasında Psikiyatride Araştırma Çalışma Birimi Koordinatörlüğünü, 2014-2018 tarihleri arasında ise Alkol Madde Kullanım Bozukluğu Çalışma Birimi Koordinatörlüğünü üstlenmiştir. Yine Türkiye Psikiyatri Derneğinde 2011-2016 tarihleri arasında Bilimsel Toplantı Düzenleme Kurulu Üyeliğini, 2016-2018 tarihleri arasında ise Kongre Düzenleme Kurulu Başkanlığını yürütmüştür. Önemli bir kısmı alkol madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar alanlarında olmak üzere 300 civarında ulusal ve uluslararası bilimsel yayını, kitap editörlükleri ve bölümleri bulunmaktadır. Halen AMATEM'in sorumluluğunu, Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi Editörlüğünü, Bakırköy Araştırma ve İleri Eğitim Merkezi (BARİLEM) Başkanlığını, Scientific World Journal bölüm editörlüğünü ve Yeşilay Bilim Komisyonu Üyeliğini yürütmektedir.

iyi geldiği belirtilmektedir. Bunlar arasında; bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme, aile terapisi, psiko eğitim ve ilaç tedavisi sayılabilir. Bireysel yaklaşımın daha etkili olduğu, psikososyal ve ilaç tedavisinin kombine edilmesinin başarıyı artırdığı bilinmektedir. Ailedeki diğer üyelerin de interneti yoğun ve sorunlu kullanımı söz konusu olabilir. Bu noktada belki tüm ailenin yardım alması gerekebilir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, ebeveynleriyle düşük kaliteli ilişkileri olduğu şeklinde algıları olan genç yetişkinlerin, ortaya çıkan sıkıntıyla başa çıkmak için interneti sorunlu bir şekilde kullanabileceğini ve duygusal/sosyal desteği sanal dünyada bulmaya çalışabileceğini göstermektedir. Genç yetişkinlerin psikolojik olarak iyi olmalarındaki temel etkenin aile işlevlerinin kalitesi olduğu bilinmektedir. Ebeveynlerdeki, genel olarak da ailelerdeki işlevsellik, internet bağımlılığı riskini azaltacak önleyici özelliğe sahiptir.