

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, kişinin bir nesne veya durum üzerinde kontrolünün kaybolmasıdır. Davranışsal bağımlılık ise kişinin belirli bir davranış üzerinde kontrolünü sağlayamaması, o davranışı yapmak için içinden gelen kuvvetli isteğe karşı koyamamasıdır. Davranışsal bağımlılık en fazla; oyun, televizyon, sosyal medya, yemek yeme, alışveriş ve kumar türleriyle karşımıza çıkmaktadır.

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIĞIN NEDEN OLDUĞU FİZİKSEL VE RUHSAL SORUNLAR

- Uyku bozuklukları
- Çevreye uyum sağlamakta zorlanma
- Davranış problemleri
- Duyguları düzenleyememe
- Olumsuz kimlik geliştirme
- Beden duruşunda bozukluk
- Obezite
- Göz hastalıkları
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Çocukların motor gelişimiyle ilgili problemler



DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIĞIN NEDEN OLDUĞU SOSYAL SORUNLAR

- Akademik başarıda düşüş
- İletişim kurma ve iletişimi sürdürme problemleri
- Fiziksel ve sosyal aktivitelerin azalması
- Sosyal alandan uzaklaşma ve sosyalleşememe
- Sorumlulukların ertelenmesi, ihmal edilmesi ve zaman yönetiminde başarısızlık
- Aile işlevlerinin bozulması
- Yalnızlaşma, yabancılaşma, toplumsal olaylara karşı duyarsızlaşma

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK



REHBERLİK SERVİSİ
HAZIRLAYAN: EMİRHAN ANUK

BAĞIMLILIĞIN BİLEŞENLERİ

1-DAVRANIŞ

Davranış bireyin içinden gelen karşı konulamaz istek üzerine yapmış olduğu eylemdir. Bireyin içinden gelen ihtiyaç-dürtü-güdü üçgeninin sonunda ortaya çıkan eylemdir. Bağımlı kişiler çoğunlukla davranışlarının sonucunu düşünmeden hareket ederler

2-YOKSUNLUK

Bağımlı olunan davranışın gerçekleşmediği durumlarda bireyde oluşan yorgunluk, terleme, öfke, mide bulantısı vb. fiziksel bulgulardır.

3-TOLERANS

Bağımlı olunan davranışı gerçekleştirdikçe içten gelen karşı konulamaz bir şekilde davranışı daha da fazla yapma isteği olarak tanımlanabilir.

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK ÖNLEME

- Bireysel farkındalık oluşturularak yapılan davranışların ne kadar sıklıkla gerçekleştiği hakkında öz farkındalık oluşturulabilir.
- Yetenek ve ilgi alanlarına göre sportif faaliyetler gerçekleştirilebilir.
- Öğrencilerin sosyal ortamları desteklenmeli sanal ortamlar yerine yüz yüze etkinlikler teşvik edilmelidir.
- Bilgisayar kullanırken güvenli internet uygulamaları edindiğinizden emin olun.
- Gün içerisinde neler yapılacağına dair planlama yapılmalı böylece zaman yönetme becerisi edinilebilir.
- Yeri geldiğinde uzman desteğine başvurulabilir.
- Kendini ödüllendirme unutulmamalıdır.



BAĞIMLILIK TANI ÖLÇÜTLERİ

- Tasarladığından daha uzun süreli kullanım
- Geçmişte başarısız bırakma girişimleri
- Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
- Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
- Madde kullanım isteği
- Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
- Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013).

