

Davranışsal Bağımlılıklar

Davranışsal bağımlılık, başta fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomi konularındaki olumsuz sonuçlarına rağmen aşırı ve tekrarlayan davranış, davranışa yönelik aşırı istek (craving, aşırma) ve davranış üzerinde kontrol kaybı olarak tanımlanabilir (Olsen 2011)



Alışveriş Bağımlılığı

Alışveriş Bağımlılığı

Bireylerin sürekli olarak alışveriş yapma isteği duyup, bu isteği kontrol edemediği, bu eylemin gündelik hayatındaki sorumluluklarını aksatmasına sebebiyet veren bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık anksiyete, depresyon ve psikolojik birçok belirtilerle ilişkili olup, kişide ciddi bozulmalara yol açmaktadır .

Literatürde alışveriş bağımlılığı ile ilgili 4 kriter oluşturulmuştur. Bunlar;

1. Yeni bir ürün görüldüğünde ya da dürtüsel olarak alışveriş yapma isteği meydana geldiğinde karşı koyamama
2. Kişinin yeterli finansal kaynağı olmasa dahi ihtiyacı olmadığı ürünleri sürekli olarak satın alması ve planlanandan daha fazla süre alışverişte zaman geçirmesi
3. Alışveriş eyleminin iş, sosyal, eğitim ve aile hayatına olumsuz etki etmesi ve bir süre sonra kişinin finansal açıdan sorunlar yaşaması
4. Alışveriş eylemi sırasında kişinin duygularını aşırı uçlarda yaşaması, şeklindedir

Yeme Bağımlılığı

Yeme bağımlılığı, aşırı kilolu ve fazla yemek yiyen kişilerin, yeme eylemini bağımlılığa dönüştürdüğü bir durum olup, bu kişilerde gözlemlenen belirtilerin diğer davranış bağımlılığı türlerinde görülen belirtilerle benzer bir görünüme sahip olduğu belirtilmektedir

1. Kişinin doymuş olmasına rağmen tekrar yeme isteğinin olması

2. Yeme isteği olmamasına rağmen şartlanmış yeme durumu:

3. Bireyin kendisini rahatsız edecek doymuş hissedene kadar yemek yemesi

4. Her seferinde suçlu hissedilse dahi aynı sorunlu yeme eyleminin tekrarlanması

5. Kişilerin yemek için çeşitli bahaneler üretmesi

6. Koyulan kuralların çiğnenmesi

7. Yeme bağımlılığının başkalarından gizlenmesi

8. Fiziksel birtakım sorunlara rağmen yeme eyleminden vazgeçilememesi



Kumar Bağımlılığı

Kumar bağımlılığı ile ilgili olarak dokuz kriter belirlenmiş olup, bir kişinin kumar bağımlısı olarak nitelendirilebilmesi için en az 4 kriterin kişilerde karşılık bulması gerekmektedir.

1. Zihnen sürekli olarak kumar eylemini düşünmek
2. Her oynayıpta bir öncekinden daha fazla miktarda bahis ortaya koyma
3. Kumar oynama isteğine engel olamama
4. Kumar oynanmadığı zaman kişide huzursuzluk ve olumsuz semptomların görülmesi
5. Olumsuz duygu durum hali ve bu durumdan kaçmak için kumara yönelme eğilimi,
6. Her kumar kaybedişte kaybedileni telafi etmek için daha fazla oynamak
7. Kaybedilenleri telafi etmek için edinilen finansal birikimlerin kumar eyleminde harcanılması
8. Kumar oynamak için çevresindeki kişilere yalan söyleme durumu
9. Sosyal yaşam içerisinde kumar oynama sebebi ile iş, eğitim ve bireysel ilişkilerin zarar görmesi



İnternet Bağımlılığı

İnternet bağımlılığını kısaca tanımlayacak olursak, kişilerin internet kullanımını gün geçtikçe arttırdığı, sürekli internette çevrimiçi olma isteğinin olması ve bu isteğin engelleyemediği, internette bulunulan zaman dilimi içerisinde geçen vaktin anlaşılmadığı, internete erişilemediği zaman agresif, saldırgan ve sıkıntılı davranışların sergilendiği, internet kullanımı yüzünden iş, eğitim, aile ve sosyal çevrelerinde bozulmaların meydana geldiği bir bağımlılık türüdür

Literatürde yapılan bir araştırmaya göre internet bağımlılığı hakkında 8 tanı kriteri ortaya koyulmuştur. Bunlar;

1. İnternet kullanımından endişe duymak
2. İlk internet kullanımında elde edilen tatminin bir sonraki kullanımda azalması
3. İnternet bağımlılığından kurtulmak için sürekli olarak bırakma çabası ve bu girişimlerin başarısızlıkla sonuçlanması
4. İnternet kullanılmadığı zaman kişinin huzursuz, depresif ve sınırlı bir ruh haline girmesi
5. Her internet kullanım süresinin bir öncekinden daha fazla olması
6. İnternet kullanımı nedeniyle iş, eğitim, aile ile ilgili ilişkilerin ve sosyal ilişkilerin zarar görmesi
7. İnternette daha fazla vakit geçirebilmek için aile ve destek alınan uzmana çeşitli yalanlar söylemek
8. İnterneti gündelik hayatın sorunlarından uzaklaşmak ya da kişisel bir takım problemler nedeniyle kullanmak

Davranış Bağımlılığı ile İlgili Başvurulabilecek Yerler

- Okul Rehberlik Servisi
- YEDAM (444 7 975)
- Ataşehir Toplum Sağlığı Merkezi (0216 455 00 62)
- Alo 191



Ataşehir Rehberlik ve Araştırma Merkezi

0216 548 21 21

*Bu Broşürdeki bilgiler DSM V Tanı Ölçütleri ve "Davranış Bağımlılığı ve Sosyal Hizmet Uygulamaları Üzerine Bir İnceleme" (<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1034663>)'den alınmıştır.