1970' li yıllardan beri video oyunları hayatımızın bir parçası haline gelse de, sağlığa özellikle de ruh sağlığına zararlı etkiler ile ilgili araştırmalar yapılmaya devam etmektedir.

2005 yılında Türkiye' de 16-24 yaş gençlerde internet kullanım oranı yüzde 25 olarak saptanmış ve 2017' bu oran yüzde 90' lara çıkmıştır

Yurt dışında yapılmış olan çalışmalarda gençlerin yüzde 90' ı internet ve oyunlar ile iç içe olurken, bu oranın yüzde 10' u internet ve oyun bağımlısı olarak değerlendirilmiştir. Ve bu oran göz önüne alındığında uyuşturucu bağımlılığından daha yüksek bir oran olduğu tespit edilmiştir.

Amerikan Psikiyatri Derneği (APA) tarafından tanımlanmış bir bağımlılık olmamasına rağmenDünya Sağlık Örgütü (WHO)' nün yenilenen kılavuzunda oyun bağımlılığı **"akıl hastalıkları"** başlığı altında yer almaktadır.

Ruhsal bozuklukların tanımlanmasında referans olan "DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru Elkitabı" nda, oyun bağımlılığı, bağımlılıklar arasında listelenmese de, kitabın üçüncü ekinde tanısal kriterleri kumar bağımlılığına benzer bir şekilde tanımlanmıştır.

Bu tanımlamaya göre de kişi eğer aşağıda sıralanan tanı kriterlerinden beşini ya da daha fazlasını bir yıldır gösteriyorsa internet/oyun bağımlısı olarak nitelendirilebilir.

- Video/internet oyunları üzerine aşırı kafa yormak.

- Oyun oynamadığında kötü hissetmek ya da yoksunluk belirtileri göstermek.

- Kendini daha iyi hissetmek için giderek daha da artan sürelerde oyun oynamayı istemek.

- Kendisini kısıtlamaya çalışsa da daha az oyun oynamayı beceememek.

- Daha önceden severek yaptığı diğer işleri yapmayı istememek.

- Okulda, iş yerinde ya da evde fazla oyun oynamaya bağlı olarak gelişen problemlerle karşılaşmak.

- Oyun oynama süresini gizlemek için yakınlarına ya da başkalarına yalan söylemek.

- Kendini kötü hissettiğinde duygu durumunu iyileştirmek için oyun oynamak.

- Video/internet oyunlarına katılımdan dolayı önemli ilişki, iş, eğitim ya da kariyer fırsatlarını kaçırmak.

Oyun Bağımlılığını Azaltmak/ Engellemek İçin Önlemler

Ebeveylerin çocuklarındaki oyun bağımlılığını azaltmak/engellemek için uygulayabileceği bazı önlemler bulunmaktadır.

- Bir zaman limiti koymak ve bu limitin aşılmasına izin vermemek. Özellikle 7 yaşın altındaki çocukları bilgisayar, tablet, telefon gibi cihazlar ile tanıştırmamak, tanıştırılmış ise süreyi kısa tutmaya ve 7 yaşın üstündeki çocukların da günlük kullanımın 1 saati geçmemesine özen göstermek,

- Telefonları ve oyun oynayabileceği diğer cihazları yatma alanlarının dışında bulundurmak

- Çocukları sanatsal, kültürel hobilere veya fiziksel aktiviteyi arttırabilecek egzersizlere/spora yönlendirmek

Bütün bunların yanı sıra koşullu mesajlar vermeden sevginizi göstermek, önerilen aktivitelere mümkün olduğunca katılmak ve çocuklarınızla vakit geçirmek, oyun bağımlığı oluşmasını engelleyebilir, mevcut bir bağımlılık varsa da bağımlılığın sıklığını azaltabilir.

Yetişkinlerde oyun bağımlılığını azaltmak/ engellemek için ise;

Sorumluluğu kabul etmek: Oyun bağımlılığı sorunu oyunun içinden ziyade diğer bağımlılık türlerinde de olduğu gibi kişinin içindeki ihtiyaç hissinden kaynaklanır. Kişi öncelikle yaşadığı bağımlılık durumunun varlığını ve oyun oynamaya iten nedenleri kabul edebilmelidir.

Etkiyi tanımlamak: eğer bağımlılığın olumsuz etkileri tanımlanabilirse, olumlu değişimlere odaklanmaya ve eksik olan unsurları geri kazanmaya yardım edecektir.

Suçlamalardan kaçınmak: Yaşadığımız problemler için başkalarını suçlamak problemi çözmeyecektir. Sorumlulukların bilincinde olmak, oyun bağımlılığının ortadan kalkabilmesi için ilk basamaktır.

Limitleri ayarlayabilmek: Doğru oyunları seçilmeli ve oyuna harcanacak süre belirlenerek, bu sürenin aşılmamasına izin verilmemelidir.

Haftalık oyun süresi analizi: Oyun oynamaya ayırılan 14-25 saat arası bir zaman dilimi normale yakın kabul edilebilirken, bu sürenin üstünde vakit harcamak ciddi olarak bağımlılıkla karşı karşıya olunduğunu işaret eder.

Aile bireylerinden yardım istemek: Ailedeki diğer bireylerden, oyun oynama süresini belirleme ve sürenin aşılıp aşılmadığına dair yardım alabilirsiniz

Hobi ve uğraşı edinmek: oyun dışında vakit geçirmek için çeşitli aktivitelere yönelmek, oyun bağımlılığından uzaklaşmaya yardımcı olacaktır.

KAYNAKLAR:

https://npistanbul.com/ 07.11.2019

https://www.medicalpark.com.tr/ 07.11.2019

Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin, TBM Yeşilay Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, Türkiye Yeşilay Cemiyeti,