

HOLGER FEINDEL • İnternet Bağımlılığı

HOLGER FEINDEL Neunkirchen'e bağlı Munchwies Kliniđi'nde psikosomatik rahatsızlıklar uzmanı ve psikoterapist olarak çalışıyor. Yirmi yılı aşkın süredir bilgisayar ve internet bağımlılığından mustarip kişileri tedavi ediyor ve çeşitli medya organlarında konuyla ilgili eğitici yayınlara katılıyor.

Onlinesüchtig? Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige
© 2015 Schwabenverlog AG, Patmos Verlag, Ostfildern

İletişim Yayınları 2745 • Psykhe 32
ISBN-13: 978-975-05-2654-1
© 2019 İletişim Yayıncılık A.Ş. / 1. BASIM
1. Baskı 2019, İstanbul

DIZI EDITÖRÜ Bahar Siber
KAPAK Suat Aysu
UYGULAMA Hüsnü Abbas
DÜZELTİ Bahri Özcan

BASKI Ayhan Matbaası • SERTİFİKA NO. 22749
Mahmutbey Mahallesi, 2622. Sokak, No: 6/31 Bağcılar 34218 İstanbul
Tel: 212.445 32 38 • Faks: 212.445 05 63

CILT Güven Mücellit • SERTİFİKA NO. 11935
Mahmutbey Mahallesi, Devekaldırımı Caddesi, Gelincik Sokak,
Güven İş Merkezi, No: 6, Bağcılar, İstanbul, Tel: 212.445 00 04

İletişim Yayınları • SERTİFİKA NO. 40387
Binbirdirek Meydanı Sokak, İletişim Han 3, Fatih 34122 İstanbul
Tel: 212.516 22 60-61-62 • Faks: 212.516 12 58
e-mail: iletisim@iletisim.com.tr • web: www.iletisim.com.tr

HOLGER FEINDEL

İnternet Bağımlılığı

Bağımlılar ve Aileleri İçin
El Kitabı

Onlinesüchtig?

Ein Ratgeber für Betroffene und Angehörige

ÇEVİREN *Atilla Dirim*



İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----|
| GİRİŞ | 7 |
| BİRİNCİ BÖLÜM | |
| İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDİR? | 11 |
| İKİNCİ BÖLÜM | |
| İNTERNET BAĞIMLILIĞINDA NELER YAŞANDIĞINI ANLAMAK | 35 |
| ÜÇÜNCÜ BÖLÜM | |
| ÇARESİZLİK İÇİNDE ÖYLECE DURMAK YERİNE – BAĞIMLI YAKINI OLARAK NE YAPABİLİRSİNİZ? | 61 |
| DÖRDÜNCÜ BÖLÜM | |
| GERÇEK YAŞAMA DÖNÜŞ – BAĞIMLILARA NASIL YARDIM EDİLİR? | 89 |
| EKLER | 173 |
| <i>Ek Okuma İçin Kaynaklar</i> | 187 |

GİRİŞ

“İnternet bağımlıları için bir rehber kitap yazmayı düşünür müsünüz?” Kliniğimizi tanıtan bir televizyon programının ertesi günü, telefonla bu soru gelmişti. O güne dek yüzlerce bağımlıyı tedavi etmişim ve bu hastalık tablosuna dair on kûsur yıllık tecrübem vardı.

Yine de: Bunu yapabilir miydim acaba?

Karşımda görmediğim insanlara, bu sorunlu davranıştan uzaklaşabilmeleri için ilk adımı atma konusunda yardımcı olabilir miydim? Arkamda kliniğin desteği olmadan?

Bu problemi erkenden fark etmeleri için insanlara yardım edebilir miydim?

Mağdurlara daha fazla anlayışla yaklaşmaları için, aile üyelerine yardım edebilir miydim?

Sonunda bu soruları evet diye cevapladım. Yıllarca hastalarımın çok şey öğrendim. Benimle düşüncelerini ve duygularını paylaştılar. Onları ve internet dünyasının kendilerini nasıl büyülediğini anlayabilmeyi öğrendim. Aynı zamanda kendilerinin ve aile üyelerinin çektiği acıları da görebildim.

Bütün bu tecrübeleri başkalarına aktarabilirim ve bunu yapmak istiyorum!

Bundan ötürü her şeyden önce size teşekkür etmek isterim, sevgili eski hastalarım: Siz olmasaydınız bu kitap asla ortaya çıkamazdı!

Ayrıca yardım ve destekleri için Heike Hermann, Dr. Petra Schuhler, Dr. Jörg Petry, Dr. Monika Vogelgesang, Dr. Thomas Brück, Manfred Gortner, Dr. Bernd Sobottka, Kristina Feindel, Jonah Feindel, Iris Bähr, Carolin Backes, Dörthe Enck, Ulrike Wenzel-Schütz'e de teşekkür ederim: Benim için bu kitabın oluşumuna katkıda bulunan birer kılavuz, yol arkadaşı ve esin kaynağı oldular.

Kitapta anılan isimler ve içerikler, hastaların kimliklerine dair ipucu vermemesi için elbette ki değiştirildi. Ancak her örnek vakanın, her bir alıntının arkasında "gerçek" bir hasta var.

Bir şeye daha vurgu yapmama izin verin: Bu kitap terapi yerine geçemez! Birisi gerçekten de bir hastalık geliştirmişse, tıbbi yardıma ihtiyacı var demektir. İnternet bağımlılığı ya da daha doğru bilimsel söylenişle patolojik internet kullanımı, bir hastalıktır! Bazen ayakta değil, özel tedavi yöntemlerinin kullanıldığı bir kuruluştaki yatarak tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır (bu kadarcık reklamı da mazur görün). Bu kitabı, hazırlanış amacına uygun olarak değerlendirin: Yani bu hastalığın nasıl geliştiğini daha iyi kavrama imkânı; internet bağımlılığının başlangıç aşamasındaki insanlara verilen bir destek; atılacak tedavi adımlarında bir refakatçi olarak.

Eğer tek bir kişi, bu kitap sayesinde kendi imkânlarıyla düştüğü bataklıktan kurtulmayı başarır, bu elbette ki beni

çok ama çok sevindirecektir. Ancak hastalığın tam tablosunun ortaya çıkması durumunda, normal şartlarda profesyonel yardım alınmasını tavsiye ederim. Bu tavsiye, kitabın çeşitli yerlerinde sık sık karşınıza çıkacaktır.

Not: Okuma kolaylığı bakımından, bilimsel olarak tam doğru olmasa da, kitapta baştan sona “internet bağımlılığı” kavramı kullanılacaktır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDİR?

İnternet bağımlılığı

Bilgisayar bağımlılığı

Bilgisayar oyunları bağımlılığı

Rol oyunları bağımlılığı

Chat/sohbet bağımlılığı

Patolojik (hastalıklı) internet kullanımı

Patolojik bilgisayar/internet kullanımı

Bunlar birbirinden farklı kavramlar olsa da, aslında hepsi aynı anlama gelir: Kişi bilgisayar kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybetmiştir. Kişi sanal dünyalarda çok fazla zaman geçirmekte ve geri kalan her şeyi ihmal etmektedir.

Fakat: *Çok fazla* ne kadardır?

Mesela günde iki saat çok fazla mıdır? Günde üç saatten fazlası her zaman hastalıklı mıdır?

Bunu hepimiz bilmez miyiz? Bir şeyler bakmak için bilgisayarın başına geçilir... ve bir saat sonra zaman ne kadar da çabuk geçti diye şaşırılır. Şimdi bu kadarcığı problem sayılır mı?

Endişeli ebeveynler sık sık sorarlar:

“Sınır nerede ki, ne zamandan sonrası artık normal değil?”

Bunlara ve benzer başka birçok soruya, bu bölümde cevap vermeye çalışacağım. Elbette mümkün olduğu kadarıyla.

ÇOK FAZLA NE KADARDIR?

Thorsten B., sınıfındaki diğer oğlanların birçoğu gibi, 6. sınıfta bilgisayar oyunları oynamaya başladı. En sevdiği oyunlar, internet üzerinden başkalarıyla oynanan, çok oyunculu olarak bilinen oyunlardı. Sonraki yıllarda Thorsten'in bilgisayar kullanımı gide- rek arttı; oyun oynamanın yanı sıra, epey sohbet de ediyordu. En geç 11. sınıfta kullanımı aşırı boyutlara ulaştı; hafta içi saatlerce oyun oynuyor ya da sohbet ediyordu, hafta sonu bu süre daha da artıyordu. Buna rağmen güç bela liseyi bitirmeyi başarabildi. Hem teorik derslerden hem işyerinde staj uygulamasından oluşan iki- li öğrenimi başlayınca kadar, geçiş döneminde ebeveynlerinin yanında oturmaya ve dur durak bilmeden oyun oynamaya devam etti. Bu esnada ebeveynleri ona herhangi bir sınırlama getirmedi- ler, onu tümüyle rahat bıraktılar. Bu süre zarfında oynadığı ana oyunda çok başarılı oldu. Ancak sonra öğrenim görmek için baş- ka bir şehre taşındığında, kendisini toparlayıp üniversiteye git- mekte büyük zorluk çekti. Oynadığı oyun resmen büyüleyiciydi. Derslere ara sıra uğruyordu. Sonunda öğrenimindeki kayıp- ları telafi etme imkânının neredeyse kalmadığını fark etti, bu da onun daha da fazla oyun oynamasına neden oldu. Sonunda gün- de on beş saatten daha uzun bir süreyi bilgisayar başında geçir- meye başladı. Bilgisayarı ne zaman kapasa kendisini üzgün ve çar- resiz hissediyor, bir geleceği olmadığını düşünüyordu.

Bu örnek vakadaki Thorsten, günde on beş saatten fazlasını internet başında geçiriyordu. Bu kadar aşırı bir internet kul-

lanımının artık “normal bir yaşamla” bağdaştırılmaz olduğu, herkes tarafından kabul edilir.

Ancak ne zamandan itibaren “çok fazla” olduğuna dair bir sınır belirlemek çok zordur; hayır, zor da değil, imkânsızdır. Burada yaşam koşullarının dikkate alınması gerekir.

Michael F., bir “sistem yöneticisi”. İşini yaparken günde sekiz saat bilgisayarın karşısında oturuyor ve çeşitli problem tanımlamalarıyla boğuşuyor. Böylece sadece meslek icabı haftada 40 saat internette zaman geçiriyor. Ancak bilgisayar aynı zamanda onun hobisi de. Arada sırada oyun da oynuyor, en sevdiği oyun Point & Klick, boş vakitlerinde de program yazmayı seviyor. Bunun için de cumartesi günleri üç ila dört saatini bilgisayar başında geçiriyor. Ancak pazar günlerini tümüyle ailesine, eşine ve iki küçük kızına ayırıyor. O gün birlikte geziler yapıyor, kutu oyunları oynuyor, televizyonun karşısında keyif yapıyorlar. Salı ve perşembe akşamları, arkadaşlarıyla birlikte futbol oynamaya gidiyor...

Michael toplamda haftada yaklaşık 50 saatini bilgisayar başında geçiriyor. Bu yüzden onun internet bağımlısı olduğu söylenebilir mi?

Uzmanlar haftada 30 ila 35 saat arası bilgisayar kullanımını artık “normal bir yaşamla” bağdaştırılmaz” buluyorlar. Okulla veya meslekle ilgisi olmayan 30 ila 35 saat. Yani boş vakitlerde internette geçirilen 30 ila 35 saat. Meslek icabı internette geçirilen zaman, elbette bu süreye dahil değil.

23 yaşındaki Thomas K., bir fayans döşeme atölyesinde çırak olarak çalışıyor. İşini seviyor, işe her zaman vaktinde geliyor ve güvenilir bir iş çıkartıyor. Akşamları işten sonra bir sosyal ağda bir süre sohbet ediyor, bunun yanı sıra kimse “çevrimiçi” ol-

madığında “tarayıcı tabanlı” bir oyun oynuyor. Haftada iki defa akşamları voleybol antrenmanına gidiyor, bu günlerde bilgisayar başında sadece iki saat geçiriyor, normalde bu süre dört saat buluyor. Hafta sonları, yapacak bir işi olmadığında, bazen bir gezintiyle, kısa bir bisiklet turuyla, ebeveynleriyle yaptığı bir telefon görüşmesiyle kesintiye uğramak kaydıyla, sekiz saat kadar bilgisayarda sohbet ediyor ya da oyun oynuyor. Cumartesi akşamları arkadaşlarıyla düzenli olarak dışarı çıkıyor, bazen bir lokantaya veya bara gidiyorlar, bazen de diskoya. Uzun vadeli bir kız arkadaşı olsun istiyorsa da, mevcut hayatından gayet memnun.

Thomas, haftada 30 saati aşkın boş zamanını bilgisayar başında geçiriyor. Yine de, görünüşe göre bundan ne kendisi ne de başkaları olumsuz şekilde etkileniyor. Bu davranışı hastalıklı olarak değerlendirebilir miyiz? Bence hayır!

Frank F., 39 yaşında bir aile babasıydı. Yaptığı iş onun tüm vakitini alıyordu, bazen mesaiye kalıyordu, günde on ila on iki saat çalışıyordu. Akşamları eve döndüğünde bir şeyler atıştırıyor ve hemen bilgisayarın başına geçiyordu. Büyük bir coşku ve azimle, kendisini bir sanal rol oyununa kaptırıyordu. Her akşam yaklaşık üç saatini bilgisayar başında geçiriyor, pazar günleri bu süre dört veya beş saate çıkabiliyordu. Başlarda karısı kendisiyle de arada sırada bir şeyler yapması ya da en azından birlikte yedikleri akşam yemeğine katılması için biraz “dırdır” ediyordu. Ama günün birinde o da pes etti. Küçük yaştaki çocukları sık sık bilgisayarın başındaki babalarının yanına gidip ondan isteklerde bulunuyorlardı: “Benimle de bir şeyler oynasana” veya “Yatmadan önce bana bir şeyler okur musun?” Cevap her zaman aynıydı: “Şimdi olmaz.” Özellikle bir sahne, Frank’ın karısının hafızasına kazınmış: Kocasına alışverişe gidip geleceğini, bu arada çocuklara bakmasını söylemiş. Eve döndüğünde, daha kapıyı açma-

dan acı dolu hıçkırıkları duymuş. Çocuklardan küçük olan merdivenden aşağı yuvarlanmış, bu sırada kolu sıyrılmış, ablası da çaresizlik içinde ufaklığı teselli etmeye çalışıyormuş. Kocasını ise oyuna öyle bir dalmış ki, bütün bunların farkına bile varmamış.

Nihayetinde günün birinde kocasına onu terk edeceğini söylediğinde, Frank çok şaşırıldı.

Frank F., haftada 30 saatten çok daha az bir süre oyun oynuyordu. Bu görece olarak az bir süre. Tedavi görmek isteyen hastalarda, bu süre haftada ortalama 60 ila 70 saat arası. Buna rağmen davranışı sorunluymuş ve ciddi çatışmalara neden oluyordu.

Bu örneklerle varmak istediğim nokta, internette geçirilen sürenin tek başına pek fazla anlam taşıyor olduğu.

Peki, internet kullanımını ne zamandan itibaren hastalıklı bir hal alır?

Sağlığa zarar vermeden günde ne kadar çikolata yiyebileceğimizi bize kimse öğretmez. Gerçekten de buna verilecek “doğru” bir cevap yoktur. Sağlıklı bir ortalama değeri bulmak, sağlıklı davranmakla ilgili bir durumdur.

Bu nedenle, bilgisayar kullanımını için ana ilke şu olmalıdır:

➔ *Bilgisayar kullanımını ciddi zararlar vermeye başladığında, başka yaşam alanları ihmal edilmeye başlandığında, ACI ortaya çıktığında, problemler hale gelmiş demektir!*

BEDENSEL SONUÇLAR

Manuel A. yıllardır tutkuyla, fakat zaman bakımından ölçülü bir şekilde çevrimdışı rol oyunları oynuyordu. Ama 2005 yılında bir sanal rol oyunu oynamaya başladığında durum çıkırın-