

Teknolojik Bağımlılıklar

Çeviren

Uzm. Dr. Berkay Arda Cebeci

Çeviri Editörü

Prof. Dr. K. Oğuz Karamustafalıoğlu



Editörler

Petros Levounis, M.D., M.A.

James Sherer, M.D.



GÜNEŞ TIP
KITABEVLERİ



Teknolojik Bağımlılıklar

Teknolojik Bağımlılıklar

EDİTÖR

Petros Levounis, M.D., M.A.
James Sherer, M.D.

ÇEVİRİ EDİTÖRÜ

Prof. Dr. K. Oğuz Karamustafalıoğlu
İstanbul Üniversitesi - Cerrahpaşa
Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü

ÇEVİRİ

Uzm. Dr. Berkay Arda Cebeci
Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman
Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları
Eğitim ve Araştırma Hastanesi



**GÜNEŞ TIP
KITABEVLERİ**

AMERICAN
PSYCHIATRIC
ASSOCIATION
PUBLISHING



Teknolojik Bağımlılıklar

Türkçe Telif Hakları 2026

Türkçe 1. Baskı

ISBN: 978-625-90144-6-3

Orijinal Adı: Technological addictions

Yayınevi: American Psychiatric Association Publishing

Yazar: Petros Levounis, James Sherer

Çeviri Editörü: Prof. Dr. K. Oğuz Karamustafaloğlu

Orijinal ISBN: 978-1-61537-293-5

Kitabın 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Yasası Hükümleri gereğince (kitabın bir bölümünden alıntı yapılamaz, fotokopi yöntemiyle çoğaltılamaz, resim, şekil, şema, grafik v.b.'ler kopya edilemez) tüm hakları Güneş Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.'ne aittir.

Genel Yayın Yönetmeni: Murat Yılmaz

Genel Yayın Yönetmeni Yardımcısı: Polat Yılmaz

Yayın Danışmanı ve Tıbbi Koordinatör: Dr. Ufuk Akçıl

Yayına Hazırlama: Güneş Dizgi-Grafik Tasarım Birimi

Baskı: Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yay. Dağ. San. Tic. A.Ş.

Saray Mahallesi 205 Cadde No: 4/2 Kahramankazan / Ankara

Telefon: 0507 923 90 99

Sertifika No: 46821

UYARI

Medikal bilgiler sürekli değişmekte ve yenilenmektedir. Standart güvenlik uygulamaları dikkate alınmalı, yeni araştırmalar ve klinik tecrübeler ışığında tedavilerde ve ilaç uygulamalarındaki değişikliklerin gerekli olabileceği bilinmelidir. Okuyuculara ilaçlar hakkında üretici firma tarafından sağlanan ilaca ait en son ürün bilgilerini, dozaj ve uygulama şekillerini ve kontrendikasyonları kontrol etmeleri tavsiye edilir. Her hasta için en iyi tedavi şeklini ve en doğru ilaçları ve dozlarını belirlemek uygulamayı yapan hekimin sorumluluğundadır. Yayıncı ve editörler bu yayından dolayı meydana gelebilecek hastaya ve ekipmanlara ait herhangi bir zarar veya hasardan sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

GÜNEŞ TIP KİTABEVLERİ

ANKARA

M. Rauf İnan Sokak No: 3

06410 Sıhhiye / Ankara

Tel: (0312) 431 14 85 • 435 11 91-92

Faks: (0312) 435 84 23

İSTANBUL

Gazeteciler Sitesi Sağlam Fikir Sokak

No: 7 / 2 Esentepe / İstanbul

Tel: (0212) 356 87 43

KADIKÖY

Rasimpasha Mah. İskele Sokak

No: 4 / A Kadıköy / İstanbul

Tel: (0216) 546 03 47

www.guneskitabevi.com

info@guneskitabevi.com



Lukas ve Shannon için

İçindekiler

İçindekiler	ix
Önsöz.	xi
Çeviri Editörü Önsözü	xiii
1 Video Oyunları: Zararsız Meşgaleden İnternette Oyun Oynama Bozukluğuna	1
James Sherer, M.D.	
2 Siberseks ve Çevrimiçi Pornografi: Cinsel Dürtüyü Hack'lemek	25
Lancer Naghdechi, D.O. Muhammad Aadil, M.D. Faisal Kagadkar, M.D. Petros Levounis, M.D., M.A.	
3 İnternet Kumarı: Yeni Çağda Eski Alışkanlık	47
Robert Rymowicz, D.O.	
4 Mesaj Atma, E-posta ve Diğer Çevrimiçi Mesajlaşma İletişim Aracı Ne Zaman Bir Yüke Dönüşür?	69
Heather Wurtz, M.D. Donya Nazery, D.O.	

5	İnterter Sörfü ve Bilgi Yükleneesi	89
	Diego Garces Grosse, M.D.	
6	Sosyal Medya: Öz vs. Özçekim.	105
	Lukman-Afis (Lukmon) Babajide, M.D.	
7	Çevrimiçi Alışveriş ve Açık Artırma: Kolay ve Ucuz	123
	Faisal Kagadkar, M.D.	
	Ana Claudia Zacarkim Pinheiro dos Santos, M.D.	
	Lancer Naghdechi, D.O.	
8	Çocuk ve Ergenler: Gençlik ve Teknoloji Arasındaki Karşılıklılık	139
	Muhammad Aadil, M.D.	
	Aitzaz Munir, M.D.	
	Lancer Naghdechi, D.O.	
	Yonatan Kaplan, M.D.	
9	İleri Yaşla İlgili Özel Durumlar	155
	Seyed Parham Khalili, M.D., MAPP	
10	Bağımlılık Yaratan Yeni Teknolojiler:	177
	Şimdi Nereye Gidiyoruz?	
	Rafael Coira, M.D., J.D.	
	İndeks	195

Katkıda Bulunanlar

Muhammad Aadil, M.D.

Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical School, Newark, New Jersey

Lukman-Afis (Lukmon) Babajide, M.D.

Psychiatry Resident PGY-4, Rutgers New Jersey Medical School, Newark, New Jersey

Rafael Coira, M.D., J.D.

Child and Adolescent Psychiatry Fellow, New York Medical College, Behavioral Health Center, Valhalla, New York

Diego Garces Grosse, M.D.

Psychiatry Resident, Rutgers New Jersey Medical School, Newark, New Jersey

Faisal Kagadkar, M.D.

Resident Physician, Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical School, Newark, New Jersey

Yonatan Kaplan, M.D.

Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical School, Newark, New Jersey

Sayed Parham Khalili, M.D., MAPP

Clinical Assistant Professor, Department of Family Medicine, Keck School of Medicine of USC, Los Angeles, California

Petros Levounis, M.D., M.A.

Professor and Chair, Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical School; Chief of Service, University Hospital, Newark, New Jersey

Aitzaz Munir, M.D.

Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical School, Newark,
New Jersey

Lancer Naghdechi, D.O.

Resident Physician, Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical
School, Newark, New Jersey

Donya Nazery, D.O.

PGY-2 Resident, Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical
School, Newark, New Jersey

Ana Claudia Zacarkim Pinheiro dos Santos, M.D.

Resident Physician, Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical
School, Newark, New Jersey

Robert Rymowicz, D.O.

Fellow 2020–2021, Addiction Psychiatry, UCLA David Geffen School of
Medicine, Los Angeles, California

James Sherer, M.D.

Chief Resident, Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical
School, Newark, New Jersey

Heather Wurtz, M.D.

PGY-3 Resident, Department of Psychiatry, Rutgers New Jersey Medical
School, Newark, New Jersey

Önsöz

Alkol, tütün, kokain ve opioid bağımlılığının ne kadar yıkıcı olabileceğini hepimiz biliyoruz. Ancak video oyunları, çevrimiçi pornografi, internet oyunları, internet üzerinden kumar ve diğer teknolojik bağımlılıklar da bu maddeler kadar bağımlılık yapıcı olabilir. İnsanlar sanal uğraşlara; gerçek dünyada işlerini, paralarını ve sevdiklerini kaybetmek pahasına kapılabilmektedir. Teknoloji modern yaşamın her alanına daha fazla entegre oldukça, bu teknolojik bağımlılıklar da giderek daha yaygın hale gelmektedir.

Bu kitap, klinisyenlerin (aynı zamanda hastaların, ebeveynlerin, öğretmenlerin, öğrencilerin, yöneticilerin ve insanların teknolojiyle nasıl etkileşime girdiğini merak eden herkesin) teknolojik bağımlılıkların temel ilkelerini kavramasına yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Kitap 10 bölümden oluşmaktadır: Video Oyunları; Siberseks ve Çevrimiçi Pornografi; İnternet Kumarı; Mesaj Atma, E-posta ve Diğer Çevrimiçi Mesajlaşma; İnternet Sörfü ve Bilgi Yüklenmesi; Sosyal Medya; Çevrimiçi Alışveriş ve Açık Artırma; Çocuklar ve Ergenler; İleri Yaşla İlgili Özel Durumlar; ve Bağımlılık Yaratıcı Yeni Teknolojiler. Bazı bölümler birbiriyle örtüşmektedir; çünkü bireyler birden fazla teknolojiye bağımlı olabilirler. Her bölüm, ilgili teknolojinin veya popülasyonun psikolojik ve kültürel bağlamıyla başlamaktadır; bu bağlamda tarihçe ve tanımların yanı sıra, bu bağımlılıklarla her gün mücadele eden insanların 21. yüzyıldaki gerçek yaşam deneyimleri ele alınmaktadır. Ayrıca teknolojiyle sağlıklı etkileşim ile bağımlılık arasındaki fark da tartışılmaktadır. Son olarak her bölüm, okuyucunun bilgisini ve kavrayışını pekiştirmek amacıyla bazı uygulama soruları içermektedir.

Çoğumuz, bir hasta, aile üyesi ya da arkadaş olarak, teknolojiye bağımlı olduğu söylenebilecek birini tanıyoruzdur. Hastalarımızdan biri, 25 yaşında bir erkek, çevrimdışı ortamda romantik ilişki kuramıyordu; çünkü sanal partnerleri kadar çekici birini bulamıyordu. Bir diğeri, şizoaftaktif bozukluğu olan ve 20'li yaşlarında bir savaş gazisi, çevrimiçi bir oyundaki statüsünü artırmak için sanal aksesuarlar satın alarak kredi kartı borcunu 10.000 doların üzerine çıkarmış ve sonunda evsiz kalmıştı. Yine 20'li yaşlarında, travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) olan bir başka gazi, Call of Duty oynayarak sayısız saat geçirmiş, bu durum semptomlarını ağırlaştırarak hastaneye yatış gerektirecek düzeye getirmişti.

Bu örnekler her ne kadar genç ve teknolojiye hakim bireyleri içerse de, ileri yaştaki yetişkinler de teknolojik bağımlılıklara aynı derecede açıktır. Bu teknolo-

jilere daha az aşına olan yaşlı internet kullanıcıları, özellikle “yurt dışındaki banka hesabında milyonlar bırakan zengin prens” gibi dolandırıcılık girişimlerine karşı oldukça savunmasızdır. Teknoloji bağımlılığı ayırım gözetmez—herkes buna yatkın olabilir. Önceden var olan herhangi bir psikolojik ya da fiziksel hastalığın bulunması şart değildir.

Ancak bu, teknolojiden kaçınılması gerektiği anlamına gelmez. Modern yaşamın giderek daha yararlı ve hatta gerekli bir parçası haline gelen teknolojik ilerlemelerin geri çekilmesini ya da kısıtlanmasını savunmuyoruz. Sonuçta bu ortaya çıkan sorun hakkında ampirik veriler hala sınırlıdır ve teknolojiye bağımlı bireyler genel nüfusun görece küçük bir bölümünü oluşturmaktadır. Bununla birlikte tıp camiasını ve genel toplumu, teknolojinin bağımlılık potansiyeli ve teknolojik bağımlılıkların tıbbi değerlendirme, tanı ve tedaviyi hak eden meşru psikiyatrik durumlar olduğu konusunda uyarmak istiyoruz.

Bu kitabı sizlere sunma fırsatını verdikleri ve bu gelişmekte olan konular için alan sağladıkları için American Psychiatric Association Publishing’e teşekkür ederiz. Bu kitap, teknolojik bağımlılıklara sahip hastaları tedavi etmiş ve bu durumların yıkıcı etkilerini görmüş olan ve yazım sürecinde katkı veren yazarlarımızın özverisi ve tutkusu olmadan mümkün olmazdı. Ayrıca merakımızı canlı tutan, bizi sürekli geliştiren ve yaşam değiştirici tedaviler keşfetmemiz için bizi motive eden hastalarımıza, fikir veren hocalarımıza ve öğrencilerimize de minnettarız.

Petros Levounis, M.D., M.A.

James Sherer, M.D.

Newark, New Jersey

Çeviri Editörü Önsözü

Elinizdeki bu eser, bağımlılık davranışının birey, aile ve toplum üzerindeki etkilerini çok boyutlu bir şekilde ele alan ; hem klinisyenler hem de hasta yakınları için yol gösterici nitelikte önemli bir kaynaktır. Bağımlılıkla ilişkili sorunlar, yalnızca bireysel bir irade meselesi olarak değerlendirilemeyecek kadar karmaşık; biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin iç içe geçtiği bir yapıya sahiptir. Bu sebeple, alanyazında yer alan güncel bilgi ve yaklaşımların Türkçe literatüre kazandırılması büyük önem taşımaktadır.

Bu kitap kumar bağımlılığıyla mücadelede aile üyelerinin de yaşadığı zorlukları görünür kılmakta ve onlara somut başa çıkma stratejileri sunmaktadır. Çeviri sürecinde bu hassas dengeyi korumak ve metnin hem bilimsel hem de insani yönünü Türkçe okuyucuya aktarabilmek için ayrı bir sorumluluk duyulmuştur.

Umuyoruz ki bu çalışma, klinisyenlerin uygulamalarına katkı sağlar, hasta yakınlarına ise yalnız olmadıklarını hissettiren bir rehber olur. Kumarla ilişkili sorunların anlaşılması ve etkili müdahale yöntemlerinin yaygınlaşması adına bu eserin Türkçe literatürde faydalı bir yer edineceğine inanıyorum.

Katkı sunan tüm araştırmacılara ve bu eserin ortaya çıkmasında emeği geçenlere teşekkür ederim.

TABLO 1-2. Örnek video oyun öyküsü

Tarih (yaş)	Oynanan oyunlar	Başkalarıyla oynama?	Oyun detayları	Yaşam olayları	Diğer hobiler
1991 (4 yaş)	Super Nintendo Eğlence Sistemleri'ne (ev sistemi) bağlı <i>Super Mario World</i> (ve diğer iki boyutlu platform/macera oyunları)	Öncelikle babasının oynadığını görmüş. Sonra arkadaşlarıyla oynamış ancak çoğunlukla yalnız oynuyor.	En uzun oynama süresi 1-2 saat, çoğunlukla öğleden sonra okul dönüşünde, bazen de haftasonları, toplam olarak haftada 4 veya 5 kez	İlkokul düzeyinde okul performans olumlu. Bazen matematikte zorlanıyor ancak notları genel olarak iyi.	Futbol, basketbol, dövüş sanatları.
1995 (8 yaş)	Sony PlayStation (ev sistemi) üzerinden <i>Battle Arena Toshinden</i> (ve diğer üç boyutlu dövüş oyunları)	Neredeyse her zaman babasıyla oynuyor, nadiren ise arkadaşlarıyla.	Okuldan sonra veya hafta sonları, ortalama 3-4 saat, haftada iki veya üç defa	Ortaokul düzeyinde oldukça iyi bir okul performansı. Genişleyen bir sosyal ekip içerisinde.	Futbol, basketbol, dövüş sanatları, gitar, piyano.
2004 (17 yaş)	<i>World of Warcraft</i> ; çok-kullanıcılı, ev bilgisayarı veya dizüstü bilgisayardan oynanabilen rol yapma oyunu	Oyun öncesinde de hastanın tanumakta olduğu bir arkadaşıyla oynuyor, bazen de oyun oynama sürecinde tanışmış olduğu arkadaşlarla.	Okul sonrasında 6-12 saat arasında, bazen gece geç saatlere kadar ve uykusuzluk yaratacak düzeyde oynama.	Kayda değer kilo kaybı. Dede kaybı.	Dövüş sanatları, gitar.

TABLO 2-4. Bağlantılar, klinik görünüm ve eştanılar

Sınıf	Tanı/ Belirti	Notlar
Bağımlılık	İnternet bağımlılığı İnternet oyun bağımlılığı Madde kullanımı	En sık eştanı Sorunlu pornografi kullanımı ile bağlantılı Çok sık; erkeklerde alkol kadınlar da kokain ve benzodiazepin kullanımı
Duygudurum bozukluğu Travma ilişkili	Majör depresyon TSSB	Güçlü korelasyon Çocuklukta cinsel istimas öyküsü çok sık, özellikle sınırda kişilik bozukluğu tanılı kadınlar
Kişilik bozukluğu	Sınırda kişilik	Topluma göre daha sık, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi güvensiz bağlanma (özellikle kaçınan bağlanma) ve nörotisizm
Yeme bozukluğu	Zorlantılı aşırı yeme/ Bulimia; Obezite	Çok sık, öncelikle kadınlarda. Duyguları düzenlemede bir mekanizma olabilir veya pornografi maruziyetiyle ilişkili beden imajı sorunlarına işaret edebilir
Çevrimiçi disosiyasyon	Zamansızlık Fantezi Depersonalizasyon	Zaman duygusunda kayıp veya çarpıklık, disosiyasyonun en sık tipi Siberseks ilişkili fanteziler Kendini veya diğerlerini nesneleştirme sonrasında öz kimliğin kaybı, TSSB’de olduğu gibi travma öyküsüyle baş etme mekanizması olabilir
Cinsel sorunlar	Cinsel işlev bozuklukları Parafililer Hiperseksüalite/ Seks bağımlılığı; CYBH	Azalmış cinsel tatminle ilişkili, cinsel dürtüde azalma veya kayıp, ve erkeklerde pornografi haricinde erektil disfonksiyon Alışılmadık veya parafilik içeriğe çevrimiçi ulaşım Gerçek hayatta görülen seks bağımlılığı öncesi veya sonrasında ortaya çıkan siberseks bağımlılığı (CYBH bu popülasyonda siktir)

bilek problemleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir (Yu ve Sussman 2020). Aşırı mesajlaşma ve e-posta kullanımı, gençlerde akademik başarıda düşüşle ve yaşamdan memnuniyetsizlik, anksiyete gibi ruh sağlığı sorunlarıyla ilişkilidir (Lepp ve ark 2014). Ancak her olumsuz sonuç, doğrudan bir bağımlılık anlamına gelmez. Klinik olarak bir mesajlaşma veya e-posta bağımlılığı tanısı koymak için, bir ruh sağlığı uzmanı tarafından bireyin işlevselliğindeki bozulmanın değerlendirilmesi gerekir. Bu bölümün temel hedeflerinden biri, çevrimiçi iletişimin ne zaman normal kullanımı aşmış gerçek bir bağımlılığa dönüştüğünü ruh sağlığı profesyonelinin ayırt etmesine yardımcı olmaktır.

Mesajlaşma ve e-posta bağımlılığı bugüne kadar çoğunlukla “cep telefonu” ya da “akıllı telefon” bağımlılığı şemsiyesi altında ele alınmıştır. Bu yeni ortaya çıkan davranışsal bağımlılıkların kavramsal yeniliği, tanımlar konusundaki fikir ayrılığı ve uzun süreli, geçerliliği yüksek araştırmaların yetersizliği nedeniyle bu bağımlılıkların bağımsız tanı kategorileri olarak tanınması ve doğru biçimde değerlendirilmesi sınırlı kalmıştır (Yu ve Sussman 2020). Geleneksel olarak bağımlılık kavramı maddelere ya da yasa dışı uyuşturuculara dayandırılmış olsa da, davranışsal bağımlılıkların altında yatan nörobiyolojik ve psikolojik mekanizmaların daha iyi anlaşılması sayesinde, bağımlılık kavramı genişlemiş ve bu gelişme DSM-5’te davranışsal bağımlılıkların—özellikle kumar oynama bozukluğunun—resmen tanınmasına yol açmıştır (Amerikan Psikiyatri Birliği 2013).

Bununla birlikte bazı araştırmacılar, bu davranışların bağımlılık olarak etiketlenmesine, sıradan davranışların tıbbileştirilmesinin gerçek bir salgından ziyade bir yanlış alarm yaratacağı görüşünde olduklarından karşı çıkmaktadır. İnternet alışverişi, sosyal medya kullanımı, oyun oynama ya da çevrimiçi pornografi izleme gibi davranışların, farklı güdüler, tatmin yolları ve sosyokültürel bağlamlara sahip olduğu gerekçesiyle, kendi içinde bağımsız olarak ele alınması gerektiğini savunurlar (Panova ve Carbonell 2018). Bu görüşlerin haklılık payı olsa da 21. yüzyılın gerçeği, dijital iletişimin artık her yerde mevcut olduğu ve bireylerin günlük yaşamlarında bu araçlarla kurduğu ilişki biçimlerinin giderek daha sorunlu ve bağımlılık yaratıcı örüntülere dönüştüğüdür.

2019 yılı itibarıyla dünya genelinde 3,9 milyar e-posta kullanıcısı bulunmaktadır (Mohsin 2019). 5035 milyardan fazla kişi ise kısa mesaj hizmetlerinden yararlanmaktadır ve bu sayının önümüzdeki yıllarda daha da artacağı öngörülmektedir (Burke 2019). Bu kullanıcıların yalnızca küçük bir yüzdesinin bile bağımlılık kriterlerini karşılaması, dünya genelinde milyonlarca insanın etkilenmiş olabileceği anlamına gelmektedir. Daha da önemlisi, araştırmalar mesajlaşma bağımlılığının ergenleri ve genç yetişkinleri daha yüksek oranda etkilediğini göstermektedir (Yu ve Sussman 2020). Bu davranışsal bağımlılıkların görece yeni oluşu, bu örüntülerin ne ölçüde yaygın olduğunu belirlemek için daha fazla uzunlamasına ve güvenilir

Uygulama Soruları

1. Aşağıdakilerden hangisi bir hastada mesajlaşma davranışının problemli hale geldiğini en olası şekilde gösterir?
- A. Hastanın temel iletişim biçiminin mesajlaşma olması
 - B. Mesajlaşmanın belirgin işlev kaybı ya da sıkıntıya yol açması
 - C. Günlük olarak mesajlaşmaya çok zaman harcaması
 - D. Yeni mesaj bildirimi aldığı anda hızlıca cevap vermesi
 - E. Toplantı veya etkinliklerde başkalarına mesaj göndermesi

Cevap: B

Kumar oynama bozukluğu tanı kriterlerinden yola çıkarak sorunlu mesajlaşma tanısı koymak için kişinin yaşamında belirgin işlev bozukluğu veya ruhsal sıkıntı yaşadığına dair bulgu gereklidir. Örneğin iş, okul veya ilişkilerde bozulma, yoksunluk belirtileri ya da dürtü kontrol kaybı gibi durumlar. Mesajlaşma özellikle genç popülasyonun sık kullandığı bir iletişim yoludur, bu sebeple A seçeceği kesin olarak sorunlu denilemez. Birçok insan zamanının önemli bir kısmını mesajlaşarak geçirir ancak işlev kaybı yaşanmıyorsa bağımlılıktan bahsedilemez(C). Bir toplantı ya da etkinlikte mesajlaşılması kaba veya duyarsız olarak algılansa da mesleki performans veya ilişkilerde sorun yaratmaması halinde mesajlaşma bağımlılığı tanısından uzaklaşılır.

2. Majör depresyon tanısı olan ve aynı zamanda e-posta bağımlılığı belirtileri tarifleyen bir hasta için aşağıdaki ilaçlardan hangisi birinci basamak tedavi olur?
- A. Naltrekson
 - B. Aripiprazol
 - C. Vareniklin
 - D. Fluoksetin
 - E. Lityum

Cevap: D

Accessed December 15, 2019.

- Grant JE, Potenza MN, Weinstein A, Gorelick DA: Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse* 36(5):233–241, 2010 20560821
- Green CS, Sugarman MA, Medford K, et al: The effect of action video game experience on task-switching. *Comput Human Behav* 28(3):984–994, 2012 22393270
- Han DH, Renshaw PF: Bupropion in the treatment of problematic online game play in patients with major depressive disorder. *J Psychopharmacol* 26(5):689– 696, 2012 21447539
- Han DH, Hwang JW, Renshaw PF: Bupropion sustained release treatment decreases craving for video games and cue-induced brain activity in patients with internet video game addiction. *Exp Clin Psychopharmacol* 18(4):297–304, 2010 20695685
- Han DH, Lee YS, Na C, et al: The effect of methylphenidate on internet video game play in children with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Compr Psychiatry* 50(3):251–256, 2009 19374970
- Janssen R, de Poot H: Information overload: why some people seem to suffer more than others. Presented at the 4th Nordic Conference on Human-Computer Interaction, Oslo, Norway, October 14–18, 2006
- Kardefelt-Winther D: A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. *Comput Human Behav* 31(February):351–354, 2014
- Kuss DJ, Lopez-Fernandez O: Internet addiction and problematic internet use: a systematic review of clinical research. *World J Psychiatry* 6(1):143–176, 2016 27014605
- Kuss DJ, Griffiths MD, Karila L, Billieux J: Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des* 20(25):4026– 4052, 2014 24001297
- Li D, Liao A, Khoo A: Examining the influence of actual-ideal self-discrepancies, depression, and escapism, on pathological gaming among massively multiplayer online adolescent gamers. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 14(9):535–539, 2011 21332374
- Li H, Jin R, Yuan K, et al: Effect of electro-acupuncture combined with psychological intervention on mental symptoms and P50 of auditory evoked potential in patients with internet addiction disorder. *J Tradit Chin Med* 37(1):43–48, 2017 29956903
- Meerkerk G-J, Van Den Eijnden RJJM, Vermulst AA, Garretsen HFL: The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychol Behav* 12(1):1–6, 2009 19072079
- Mihajlov M, Vejmelka L: Internet addiction: a review of the first twenty years. *Psychiatr Danub* 29(3):260–272, 2017 28949307
- Przepiorka AM, Blachnio A, Miziak B, Czuczwar SJ: Clinical approaches to treatment of internet addiction. *Pharmacol Rep* 66(2):187–191, 2014 24911068
- Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE Jr, et al: Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *J Affect Disord* 57(1–3):267–272, 2000 10708842

Akıl ve Makine Arasındaki İlişki

Sosyal psikoloji insanların birbirleriyle nasıl etkileşime geçtiği ve teknoloji ilerlemelerin bu etkileşimi nasıl etkilediğiyle ilgilenir. Bu etkileşimle ilgili çalışmalar yürütmek teknolojinin toplumsal iyilik hali üzerindeki etkini anlamak için önemlidir. Örneğin ilkel çağlardan beri iletişimin en temel yöntemi yüz yüze etkileşimdir; ancak teknolojik ilerlemeler faks, e-posta, sesli mesaj ve video çağrıları gibi başka metotlar üretti. Bu teknolojiler küresel ölçekte iletişimin akıl almaz bir hızla gerçekleşmesini sağlamakla birlikte yüz yüz etkileşime ihtiyacı azaltarak sosyal izolasyona sebep oldu. Kullanım amacı dışında modern teknoloji kitleleri gerçekçi medya ürünleri ile eğlendirme amacı da güdüyor. İnternet hem eğlence hem iletişimde önemli bir rol oynuyor. Bütün bunlar sosyal psikoloji araştırmaları için önemli odaklar.

Örneğin Prachant Bordia (1997), Queensland Üniversitesi'nde yüz yüze iletişim ile bilgisayar aracılı iletişimin psikolojik etkilerini karşılaştıran bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmada bilgisayar aracılı iletişimde anlam çıkaracak sözel olmayan belirteçler ve yaş, cinsiyet veya statü gibi sosyal bağlam belirteçleri sınırlıdır. Bu nedenle, teknolojik mesajlar sosyal bağlamdan yoksun olduğunda, göndericinin niyetinden bağımsız olarak alıcı mesajı yanlış anlayabilir, iletişimi kaba veya saldırgan olarak yorumlayabilir. Bazı çalışmalar, insan beyninin bazı teknolojilere, eroin, opioidler veya kokain gibi bağımlılık yapan maddelerle benzer şekilde tepki verdiğini göstermiştir (Widyanto ve Griffiths, 2006). Bazı teknolojik uygulamalar (app'ler) bağımlılık potansiyeli olan maddeler gibi beynin ödül sistemini aşırı uyarak dopamin salınımını artırır.

Aşırı teknoloji kullanımı, insan beyninde strese yol açabilir. Bu stresin iki ana sonucu vardır: Beynin hipokampus bölgesindeki bellek nöronlarına zarar veren kortizol salınımının artışı ve beynin “yönetici merkezi” olan ve doğanın salınımını sınırlayarak ödül yolağını inhibe etmekle görevli prefrontal korteks devre dışı kalır. Bu fren etkisi bozulunca, uyarıcı teknoloji kullanımı dopamin seviyelerini doğal düzeyin üzerine çıkarır. Beyin bu yüksek dopamin düzeyine karşı tolerans geliştirir ve kişi bu hissi tekrar yaşamak için davranışı tekrarlar. Bu tekrar etme dürtüsü, teknoloji bağımlılığının temelini oluşturur.

TABLO 9-1. Teknolojik gelişmelerle ilişkili mihenk taşları ve nesil üyelerinin medyan yaşı

Mihenk taşı	Z nesli	Milenyum nesli	X nesli	Baby Boomer'lar	Sessiz Nesil
IBM ilk kişisel bilgisayarı "Acorn" satışa sundu (1981)	Henüz doğmamış	Henüz doğmamış	8 yaşında	26 yaşında	46 yaşında
Avrupa Nükleer Araştırma Organizasyonu Dünya Geniş Ağı (WWWW)'ni topluma sundu (1991)	Henüz doğmamış	Henüz doğmamış	18 yaşında	36 yaşında	56 yaşında
Google Stanford Üniversitesinde geliştirildi (1996)	Henüz doğmamış	7 yaşında	23 yaşında	41 yaşında	61 yaşında
YouTube geliştirildi (2005)	0 yaşında	16 yaşında	32 yaşında	50 yaşında	70 yaşında
iPhone satışa sunuldu (2007)	2 yaşında	18 yaşında	34 yaşında	52 yaşında	72 yaşında
iPad ve Instagram satışa sunuldu (2010)	5 yaşında	21 yaşında	37 yaşında	55 yaşında	75 yaşında
Facebook 1 milyar kullanıcıya ulaştı (2012)	7 yaşında	23 yaşında	39 yaşında	57 yaşında	77 yaşında
Amazon Alexa satışa sunuldu (2014)	9 yaşında	25 yaşında	41 yaşında	59 yaşında	79 yaşında
TikTok piyasaya sunuldu (2016)	11 yaşında	27 yaşında	43 yaşında	61 yaşında	81 yaşında

* Approximate median birth year for each generation listed: Silent, 1935; Baby Boomers, 1955; Generation X, 1973; Millenials, 1989; Generation Z, 2005.

Uygulama Soruları

1. 82 yaşında, hipertansiyonu ve osteoartrite bağlı kronik ağrıları olan bir adam, duygudurumunun değerlendirilmesi için kızıyla birlikte kliniğe gelir. Görüşme sırasında içine kapanık ve görüşmeye katılımı azdır. Kızının katılmasına izin verir ve kızı, çoğu günü bilgisayar başında oyun oynayarak ve internette gezerek geçirdiğini bildirir. Aşağıdaki ifadelerden hangisi teknolojiyi patolojik düzeyde kullandığını en çok düşündürür?

- A. Her gün aynı internet sitelerini ziyaret eder.
- B. Haftanın çoğu günü depresif hissettiğini söyler.
- C. Ekranı görmekte ve fareyi kullanmakta zorlanır.
- D. İnternette ne kadar zaman geçirdiğini kontrol etmekte zorlandığını ve azaltmak istediği halde bunu başaramadığını söyler.
- E. Geçen ay internette birkaç pahalı alışveriş yapmıştır.

Cevap: D.

Patolojik teknoloji kullanımının temel özelliği, davranış üzerinde kontrol kaybı ve kullanım süresini azaltma isteğine rağmen bunu başaramamaktır. Diğer seçenekler ise hasta tercihi (A), eşlik eden depresif belirtiler (B), fiziksel kullanım gücü (C), uygun olmayabilecek fakat tek başına bozukluğu gösteremeyecek davranışları (E) temsil eder.

2. Aşağıdaki ifadelerden hangisi, yaşlı yetişkinlerin teknoloji kullanımıyla ilgili son gözlemlere ve eğilimlere en uygun olanıdır?
- A. Yaşlı yetişkinler, özellikle 70 yaşından sonra neredeyse hiç teknoloji kullanmaz.
 - B. Yaşlı yetişkinler, çevrimiçi gizlilik ve bankacılıkla ilgili endişe taşımaz.
 - C. Teknolojiyi daha uzun süredir kullandıkları için yaşlılar, daha yetkin kullanıcıdır.
 - D. 65 yaş üstü bireylerin üçte birinden fazlası sosyal medyada aktiftir.
 - E. Çevrimiçi korumalar sayesinde yaşlılarda finansal dolandırıcılık artık nadirdir.

Teknolojik Bağımlılıklar:

teknolojinin çekiciliğinin yol açtığı zararlarla mücadele etmekte olan klinisyenlere, hastalara ve ailelere içgörü ve baş etme stratejileri sunmak amacıyla hazırlanmış ilk rehberdir.

Ruh sağlığı profesyonelleri, video oyunları, çevrimiçi pornografi, internet oyunları, internet üzerinden kumar ve diğer teknolojik uğraşların; alkol, tütün ve yasa dışı maddeler gibi maddelere benzer ölçüde bağımlılık yapabileceğini giderek daha iyi anlamaya başlamaktadır. Bununla birlikte bu teknolojilerin pek çoğu sayısız fayda sağlamaktadır ve modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir, bu nedenle patolojik kullanımı tanımlamak oldukça incelik gerektiren bir değerlendirme sürecidir.

Petros Levounis bağımlılık alanında önde gelen uzmanlardan biridir. Eş editör James Sherer ve alanında tanınmış diğer katılımcılarla birlikte, bu bağımlılıklarla her gün mücadele eden insanların yaşamakta olan gerçekliğini vurgulayan çığır açıcı bir kitap ortaya koymuştur. Akademik açıdan güçlü ancak anlaşılır bir dille yazılmış olan kitap; sosyal medyadan siber sekse kadar farklı teknolojilerin ve ilişkili davranışların psikolojik ve kültürel bağlamını 10 bölümde ele almakta ve teknolojiyle sağlıklı etkileşim ile bağımlılık arasındaki farkı ayrıntılı biçimde incelemektedir.

Bu tartışma teknolojik ilerlemenin geri çevrilmesi ya da kısıtlanması gereken bir olgu olmadığı, aksine modern yaşamın giderek daha faydalı ve hatta gerekli bir parçası olduğu anlayışına dayanmaktadır. İki bölüm özellikle teknoloji bağımlılıklarının çocuklar ve ergenler ile ileri yaştaki yetişkinler gibi belirli popülasyonlar üzerindeki etkilerine odaklanmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı 21. yüzyılın günlük sosyal ve kişisel sorunlarının abartılmış bir biçimi olmanın ötesinde, giderek ciddi bir tıbbi durum olarak ortaya çıkmaktadır. Teknolojik Bağımlılıklar, hem klinisyenler hem de genel okuyucu için yararlı ve etkileyici olacak, başka yerde bulunması zor bir rehberlik sunmaktadır.

Petros Levounis, M.D., M.A. Rutgers New Jersey Tıp Fakültesi'nde Psikiyatri Bölüm Başkanı ve Dekan Yardımcısı, ayrıca Newark Üniversitesi Hastanesi'nde Klinik Hizmetler Şefi olarak görev yapmaktadır.

James Sherer, M.D. Rutgers New Jersey Tıp Fakültesi Psikiyatri Bölümü'nde Baş Asistan Doktor olarak görev yapmaktadır.

ARADIĞINIZ TÜM TIP KİTAPLARI BU ADRESTE



www.guneskitabevi.com

GENEL DAĞITIM

GÜNEŞ TIP KİTABEVLERİ



ANKARA

M. Rauf İnan Sokak No: 3

06410 Sıhhiye / Ankara

Tel: (0312) 431 14 85 • 435 11 91-92

Faks: (0312) 435 84 23

İSTANBUL

Gazeteciler Sitesi Sağlam Fikir Sokak

No: 7 / 2 Esentepe / İstanbul

Tel: (0212) 356 87 43

KADIKÖY

Rasimpaşa Mah. Iskele Sokak

No: 4 / A Kadıköy / İstanbul

Tel: (0216) 546 03 47



Türkiye'nin her yerinden...

0505 734 13 13



ISBN 978-625-90144-6-3

