

TEK NEFESTE 105 YEDAM “YEDAM SEMPOZYUMU”

Yeşilay 17-19 Mayıs tarihlerinde Ankara’da “Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Sempozyumu”nu gerçekleştirdi. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan’ın eşi Emine Erdoğan Hanımefendi’nin katılım sağladığı etkinlikte; Yeşilay Genel Başkanı Prof. Dr. Mücahit Öztürk, Emine Erdoğan Hanımefendi’ye “Renklerini Yeniden Kazananlar” kitabını hediye etti.



Türkiye’de bulunan tüm YEDAM uzmanlarını bir araya getiren sempozyumda, alanında uzman kişiler tarafından bilimsel konuşmalar gerçekleştirilirken; YEDAM uzmanlarının kurduğu bilimsel çalışma gruplarının faaliyetleriyle ilgili sunumlar gerçekleştirildi.

“Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Araştırmaları 2” Kitabımız Yayınlandı.

Yeşilay, bağımlılıklarla mücadelede 102 yıllık tecrübesini, bilimsel temelli yürüttüğü çalışmaları; ulusal ve uluslararası ölçekte çalışan uzmanların istifadesine sunmak amacıyla bilimsel eserlere dönüştürmektedir. Bu kapsamda oluşturduğumuz “YEDAM Araştırmaları” kitabında, bağımlılığı anlamak adına çok boyutlu değerlendirmeler yapılmış ve buna yönelik araştırmalar hazırlanmıştır.



AĞUSTOS 2022 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı’na gelen çağrı sayısı	425	1017	538
İlk defa başvuran danışan sayısı	251	481	363
Takip edilen danışan sayısı	251	1015	966

Ağustos ayında **115** YEDAM Danışma Hattı’mıza gelen **22 bin 870** çağrı, uzmanlarımız tarafından cevaplandı. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine yakınlarına ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.

Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimizde, ekim ayında **8 bin 624** kişiye psikososyal destek hizmeti sağlandı.



81 il ve **KKTC**'de toplam **105** Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi sürdürmeye devam ediyoruz.



DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI



Günümüzde ergenler, sanal ortamlarda ve özellikle de dijital oyunlar aracılığı ile günlük hayattan uzaklaşmaktadırlar. İnsan yaşamının birçok alanına etki eden teknoloji ergenlerin temel yaşam alanı olan oyunlarda da kendisini göstermiştir. Dijital oyunlara giderek artan ilgi, özellikle erken çocukluk döneminde başlayıp ergenlik döneminde de yoğun bir hal alabilmektedir. Bu durum “dijital oyun bağımlılığı” başta olmak üzere bireyde psikolojik ve sosyal sorunları beraberinde getirmektedir.

İlk dijital oyunun ortaya çıkışı 1970 yılına uzanmaktadır. Oyun endüstrisinin oluşması ise 1980 yıllarını bulmuştur. Oyun endüstrisinin ortaya çıktığı ilk yıllarda Japon ve Amerikan şirketlerinin himayesinde olan bu endüstri 1990 yılından itibaren Avrupa’da güçlenmiş; 2000 yılından itibaren küresel boyutta büyük bir sermaye haline gelmiştir. 2017 yılından itibaren dünya üzerinde 2.2 milyon kişinin dijital oyun oynadığı tahmin edilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre Türkiye dijital oyundan 755 milyon dolarlık oyun geliri elde etmektedir; dünyada oyun oynama sıralamasında 16. sırada yer almaktadır. (Aydemir, 2016)

Çevrim içi oyun oynayan kişilere bağımlılık tanısının konabilmesi için alkol, madde, kumar ve internet gibi bağımlılıklarda olduğu gibi belirli tanı ile ölçütlere ihtiyaç vardır. Aşağıda maddeler halinde yazılı olan dokuz kriterin beşine evet olarak cevaplayan ve en az 12 aylık süre içinde bu ölçütleri sürdüren kişilerin bağımlı olarak kabul edildiği görülmektedir. Bu tanı ölçütleri DSM-5’te şu şekilde sıralanmıştır;

■ Beynin internet oyunları ile sürekli bir uğraş halinde olması. Bireyin bir önceki oyunda yapmış olduğu aktiviteyi düşünmesi ve bir sonraki oyun oynamaya yönelik planlar yapması.

■ İnternet oyunlarından uzak kalındığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması (bu belirtiler genellikle huzursuzluk, kaygı veya üzüntü şeklinde tanımlanabilir. Bunun dışında kimyasal maddelere benzer fiziksel belirtiler gözükmemektedir).

■ Tolerans gelişmesi ve internet oyunlarında daha fazla zaman geçirme ihtiyacının olması.

■ İnternette oyun oynama davranışını kontrol etme konusunda başarısız girişimler.

■ İnternet oyunlarının dışında internette geçirilen başka hobilerde azalma görülmesi.

■ Yaşattığı psikososyal sorunlara rağmen internet oyunlarına aşırı bir şekilde devam edilmesi.

■ Olumsuz bir duygu durum karşısında (örneğin suçluluk, çaresizlik, kaygı duyguları gibi) kaçmak ve kurtulmak için internette oyun oynama.

■ İnternette oyun oynamaktan dolayı önemli bir işi, ilişkiyi, eğitimsel veya mesleki bir fırsatı riske atmayı göze almak ya da kaybetmek. (Öztürk ve Ögel, 2018: 729)

Özellikle çevrim içi oyun bağımlılığının tanı ve kriterlerinin oluşturulmasından sonra internet bağımlılığının ortaya çıkmasındaki en büyük etkenin çevrim içi oyun bağımlılığı olduğu görülmektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığını Önlemeye **Yönelik Öneriler**

Ergenlerin oyun oynamaya ayırmış oldukları sürenin fazlalığı; daha fazla oyun oynamayı tercih ettikleri şiddet içerikli oyunlar ele alındığında, dijital oyun başında geçirilen süre arttıkça oyun bağımlılığı birçok problemi de beraberinde getirmektedir. Bu durumlardan dolayı oyun bağımlılığının erken dönemde fark edilmesi ve tedavi edilmesine yönelik yardım alınması önem teşkil etmektedir. Aile ortamı bu kapsamda çocukların olumlu ve bilinçli davranışlar edinmesinde kapsayıcı bir rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar internet ve dijital oyun bağımlılığı gibi sorunların aile içerisinde çatışmanın olduğu ailelerde daha çok görüldüğünü, ebeveyn-çocuk arasındaki iyi ilişkinin ise internet ve dijital oyun bağımlılığı sorunlarını azalttığını göstermiştir. Ergenler kendilerini baskılayan ailelerine ve topluma karşı internet ile dijital oyunları bir isyan aracı olarak kullanabilmektedirler. Bu sebeple gençlerde kontrollü ve bilinçli oyun oynama davranışının oluşmasında aile içerisindeki tutumlar önem içermektedir. Ailede, güçlü iletişim, güven ilişkisinin gelişmiş olması, demokratik ebeveyn tutumu, çocuğunun kendine güvenini desteklemek ve aile içerisindeki baskı azalması önemlidir.

Dijital oyun bağımlılığını önleyebilmek için ailelere yönelik aşağıdaki öneriler yol gösterici olabilir.

- Çocuğunuzun “ne zaman”, “ne kadar”, “ne tür” oyunlar oynayabileceğı ile ilgili temel kurallar koyun ve kurallarınız net olsun.
- Oynamayı tercih ettiğı oyunların türünü ve içeriğini kontrol edin, şiddet eğilimli oyunlar varsa bu oyunların yerine; yaşına uygun eğlenceli, öğretici oyunları seçmesi konusunda yönlendirici olun.
- Oyunların içeriğı ile ilgili çocuğunuzla konuşun ve gerçek dünya ile sanal dünya arasındaki farkları anladığından emin olun.
- Dijital oyunları herkesin görebileceğı bir alanda oynamasını sağlayın.
- Yalnız oyun oynaması yerine birlikte iş birliğı kurabileceğı ekip oyunlarına yönelmesini sağlayabilirsiniz.
- Oynadığı oyunları günlük ödevlerini yaptıktan sonra oynayabileceğini söyleyerek bu oyunları ödöl olarak kullanabilirsiniz.
- Oyun konsolunu bir süre uzaklaştırabilir ve uygun olduğunda geri verebilirsiniz.
- Dijital oyunların dışında boş zamanlarında başka tür faaliyetlere zaman ayırmasını sağlayabilirsiniz.

Sonuç olarak dijital oyunlar ergenler arasında yaygın ve popüler bir eğlence aracı olarak kullanılabilir. Tüm alınan önlemlere karşın dijital oyun bağımlılığına yönelik geçirilen süre azalmıyor, oynama davranışı devam ediyorsa, internet ve oyun bağımlılığına yönelik uzmanlardan destek alabilirsiniz.

