

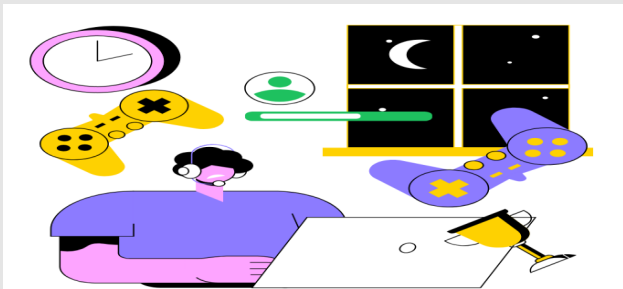
Kontrol Altına Alma

Hayatla Bağlantı Kurma



ONLİNE OYUN BAĞIMLILIĞI

- Günlük oyun süresine sınır koymak:** Uzmanlar okul çağındaki çocuk ve gençlerin ekran başında günde 2 saatten fazla zaman harcamamalarını tavsiye ediyor. Bu kapsamda ilk olarak ekran başında ne kadar süre geçirdiğinizi tespit edin. Bunun için medya izleme defteri kullanabilirsiniz. Bir hafta boyunca oyun başında geçirdiğiniz sürenin başlangıcını, planladığınız süreyi ve bitiş zamanını not edin.
- Oyun oynama sürenizi kontrol altına almak için:** oyun oynadığınız bilgisayar, tablet ve telefona oyun süresini kısıtlayan uygulamalar ve tarayıcı uzantıları ekleyebilirsiniz.
- Oyun cihazlarını yatak odanızdan uzak tutun:** Uyku saatinizde odanızda tabet, telefon ve oyun cihazı varsa ihtiyacınız olan uykuyu almak yerine tüm gece uyanık kalıp oyun oynamak isteyebilirsiniz. Bu durumu önlemeye yönelik, uyku saatinden birkaç saat önce oyun oynamayın, yatağa telefonla girmeyin ve uykuya dalmakta problem yaşamamak için sıcak bir duş, ılık bir bardak süt, rahatlatıcı bir müzik ya da kitap okuyabilirsiniz.
- Günlük rutinler ve kurallar oluşturmak:** Medya izleme defterinizde ne zaman, ne kadar, nerede ve nasıl oyunlar oynamak istediğinize dair sınırlamalar oluşturun. Kurallara uyma noktasında hatırlatıcılar belirleyin, geçmiş oyun oynama rutinlerinizi ve alışkanlığınızı bozmak adına: farklı zamanlarda, daha az sürede, herkesin göreceği bir yerde tercihen oturma odasında ve bağımlılık yapıcı şiddet oyunları oynamayın.



1) Alternatifler Oluşturma: Sizi meşgul edecek başka şeyler varsa, oyun oynamaya takılıp kalma olasılığınız azalır. Eskiden keyif aldığımız etkinlikleri yeniden keşfetme veya heyecan verici ve yeni bir şeyler deneme fırsatını değerlendirin! Normalde oyun oynayarak sevdiğiniz başka şeyleri yapmak için harcayacağınız zamanı planlayın, Örneğin: kitap okuma, yürüyüşe çıkma, spor faaliyetleri, resim çizme, arkadaşlarınızla ve ailenizle vakit geçirme,

2) Stresli olduğunuzda oyun oynuyorsanız başka stres giderici aktiviteler yapın. Bazen Oyun oynamayı sizi strese sokan şeylerden kaçmak için kullandığınızda oyun bağımlılığı gelişebilir. Bunaldığınızı hissettiğinizde başvurabileceğiniz başka bir şeyin olması için alternatif başa çıkma stratejileri geliştirmeye çalışın. Örneğin şunları yapabilirsiniz: Nefes egzersizi, yürüyüşe çıkmak, duygularınızı ifade etmek için yazın, çizin, müzik dinleyin ya da bir enstrümana başlayın.

3) Oyun oynamayı diğer görevleri tamamlamanın bir ödülü olarak değerlendirin. Oyun oynamanız ev ödevlerinizi, ev işlerinizi veya yapmanız gereken diğer işleri engelliyorsa, önemli olanları yerine getirmeye çalıştıktan sonra oyun oynayın. Günlük yapılacaklar listesi oluşturun ve görevlerinizi tamamlamadan oyun oynamayın. Örneğin, bir ev ödevini tamamlamanız ve bulaşık makinesini doldurmanız gerekiyorsa, oynamaya başlamadan önce bunları bitirin.

4) Her gün kişisel bakım için zaman planlayın. Aşırı oyun bağımlılığı temel özbakım ihtiyaçlarınızı engellemeye neden olabilir. Buna karşılık, kendinize yeterince iyi bakmamak kendinizi yorgun ve kötü hissetmenize neden olabilir ve bu da sizi rahatlık için oyun oynamaya yöneltebilir. Oyun bağımlılığınızın üstesinden gelmeye çalışırken her gün belirli zamanları şunlara ayırın Gün boyunca en az 3 sağlıklı öğün yiyin/oyun başında yemek yemeyin. Ortalama 8-10 saat uyuyun. En az yarım saat fiziksel aktivite yapın. Hijyeninize dikkat edin (duş almak, dişlerinizi fırçalamak gibi) Günlük ev işleri ve sorumluluklarda görev alın ve görevlerinizi yerine getirin. (bulaşıkları yerleştirmek, sofrayı toplama, ev süpürme v.b.)



Online Oyun Bağımlılığı Nedir

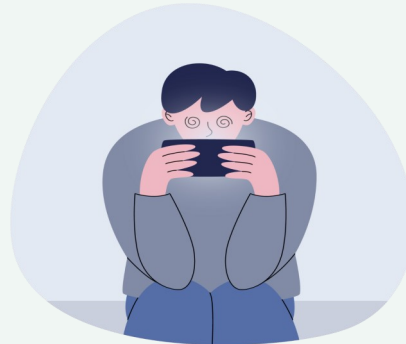


Dünya Sağlık Örgütü'ne göre Online oyun bağımlılığı, oyun süresini kontrol edememek, oyunlara diğer etkinliklerden daha fazla öncelik vermek ve günlük yaşamda olumsuz sonuçlara yol açsa bile oyun oynamaya devam etmek olarak tanımlanmaktadır.

Online oyunlar sonsuz çeşitlikte içeriğe sahip olma, yeni şeyler yapma ve yeni yerler keşfetme, ödül ve ilerleme imkanı sağlama, diğer kişilerle rekabet etme, bir ekip ve grup içerisinde bulunma, gerçek hayatta sahip olmak istenilen rolü yapma, sosyalleşme imkanı, bedeli olmadan eylemlerde bulunma ve kazanma, kontrol etme ve yönetme gibi arzulara doyum sağlama gibi psikolojik ihtiyaçları karşılaması yönünden çekici ve bağımlı yapıcı olabilmektedir.

Uyarı İşaretleri

- ◆ Kontrol Kaybı : Oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamamak ve planladığınızdan çok daha uzun süre oyun oynadığınızı fark etmek
- ◆ Tolerans Geliştirme/Aşırı Oyun Saatleri : Oyun oynamaya bağımlı olduğunuzda aynı keyif ve tatmin duygusunu yaşamak için gittikçe daha uzun süre oyunda kalma hissi duymak.
- ◆ Yoksunluk: Oyun oynamadığınızda keyifsiz ve mutsuz hissetmek veya oyunların yasaklanması veya sınırlandırılması durumunda çevrenizdekilerle çatışma yaşamak,
- ◆ Başarısız Bırakma Girişimleri : Oyun oynamayı bırakma veya sınırlandırma girişimlerinde bulunmak fakat tekrar tekrar oyun oynamaya geri dönmek.
- ◆ Yalan söylemek ve gizlemek: Oyun oynama süresi ile ilgili gizleme çabaları veya doğruyu söylememek
- ◆ Günlük yaşamdaki sorunlarınızdan kaçmak için oyun oynamak,
- ◆ Okul, ev ve diğer günlük sorumluluklarınızı yerine getirmemek,
- ◆ Arkadaşlarınızı veya diğer ilgi alanlarınızı ve hobilerinizi ihmal etmek
- ◆ Oyun oynamanın getirdiği tüm olumsuzluklara rağmen oyun oynama davranışına devam etmek bağımlı olduğunuzun işaretleri olabilir.



Olumsuz Sonuçları

Online oyun bağımlılığının bir çok fiziksel, sosyal ve psikolojik olumsuz sonuçları bulunmaktadır:

- Uzun süre göz kırpmama ve ekrana maruziyetten kaynaklı gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarma
- Sınırlı fiziksel aktivite ve abur-cubur yemeye bağlı kilo problemleri
- El bileklerinde ağrı(karpal tunnel sendromu)
- Boyun düzleşmesi, duruş bozuklukları
- Boyun, sırt, omuz ağrıları
- Uykuya dalmakta güçlük, kısa uyku süresi ve uyanmakta zorluk yaşamak.
- İlişkilerin zayıflaması ve arkadaşlık kaybı
- Sosyal izolasyon ve yalnızlık/içe çekilme
- İlgi ve hobilerini kaybetme
- Dikkat problemleri yaşamak
- Okul başarısında düşüş ve devamsızlık
- Duygu durumunda dalgalanma(oyun oynarken mutlu/ oynanamazken mutsuz)
- Olumlu sosyal davranışlarda azalma(yardım etme)
- Şiddet içeren oyunlardan kaynaklı düşmanca duygular, şiddete duyarsızlaşma ve empati becerisinin düşmesi

