

KUMAR BAĞIMLILIĞI

Dünya Sağlık Örgütü'nün yayımladığı Uluslararası Hastalık Sınıflandırması El Kitabı'nda (ICD-11) kumar oynama bozukluğu, davranışsal bağımlılıklar arasında yer almakta ve şu özelliklerle tanımlanmaktadır:

- Kumar oynama üzerinde kontrolün sağlanamaması (başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma ve bağlam açısından).
- Kumar oynamaya yaşamdaki diğer ilgi alanlarına ya da günlük faaliyetlere göre öncelik verme.
- Ortaya olumsuz sonuçlar çıkmasına rağmen kumar oynamaya devam etme ya da daha fazla oynama.



Kumar oynamaya yönelik davranış örüntüleri sürekli veya dönemsel olabirse de genellikle tekrarlayıcıdır. Kişide kumar oynama bozukluğu olduğunu söyleyebilmek için yukarıda bahsi geçen üç özelliğin en az 12 aylık süre boyunca belirgin bir şekilde gözlenmesi gerekmektedir. Ancak bu özelliklerin her biri mevcutsa ve belirtiler şiddetliyse, süre kısa da olsa bu tanı konabilmektedir. Son yıllarda internetin artan kullanımıyla birlikte kumar oynama bozukluğu, çevrim içi kumar oynama davranışlarına bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir.

Kumar bir hastalıktır. Bu hastalık ile davranış değişikliği yapmadan, dürtüyü kontrol edebilme becerileri kazanmadan başa çıkmak zordur. Bunları yapabilmek için profesyonel destek almak şarttır.

Hazrı erteleme becerileri ile temel prensibi;

- ✓ Kısa süreli hazrı alıp uzun vadede kayıp yaşamak mı? Yoksa Kısa süreli hazrı erteleyip uzun vadede kar elde etmek mi?

EŞTANI

- ✚ Kaygı Bozukluğu
- ✚ Depresyon
- ✚ Travma Sonrası Stres Bozukluğu
- ✚ Aile içi Problemler
- ✚ Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu vb.

TEDAVİ

Kumar bağımlılığı, kişinin kendisi üzerinde olduğu kadar toplumun temelini oluşturan aile kurumuna da önemli ölçüde zarar verdiği için bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınabilir.

Bu rahatsızlığın tedavisi mümkündür. Patolojik kumar bağımlılığının tedavisinde sıklıkla madde bağımlılığı tedavisi modeli uygulandığından bu kişiler madde bağımlılığı tedavi bölümlerine yönlendirilmelidir.

Unutmayın! Tedaviye ayrılan bütçe, kumarda kaybedilen paradan çok çok daha azdır.



Adres: Merkezefendi Mah. Mevlevihane Sok.
No:24

Tel: 0212 588 0843 – 588 4800

Web: <https://zeyram.meb.k12.tr/>

T.C. ZEYTİNBURNU KAYMAKAMLIĞI



ZEYTİNBURNU REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

DİJİTAL OYUN VE KUMAR



PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK HİZMETLERİ SERVİSİ

Aralık

2023

Sokak oyunlarının yerini büyük oranda dijital oyunların aldığı günümüzde, eğlence anlayışını bilgisayar, internet ve dijital oyunlardan ayrı düşünmek maalesef çok zor hale geldi. Bu yeni durumun beraberinde getirdiği oyun bağımlılığı tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de giderek bir halk sağlığı sorunu haline geliyor.

Dijital oyun bağımlılığı; bilgisayar ve video oyunlarının, sosyal ve duygusal problemlere yol açmasına rağmen, oyun oynayan birey tarafından kontrol edilemeyen bir biçimde, takıntılı ve aşırı bir biçimde kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Oyun oynama bozukluğu, bireyin kişisel, ailevi, sosyal, eğitimsel ve mesleki alanlarında işlev kaybı şeklinde kendini gösteren uzun süreli bir bozukluktur.

Bağımlılığın tüm türlerinde olduğu gibi, dijital oyun bağımlılığı konusunda da, bağımlılık oluşmadan önce önleyici tedbirler alınması gerekmektedir. Çünkü bağımlılığın önlenmesi, tedavi edilmesinden çok daha kolay olmakta ve daha az maliyet gerektirmektedir. Bağımlılıkla mücadele ederken genel olarak üç tür önleme olduğu belirtilmektedir: (1) birincil, (2) ikincil ve (3) üçüncül önleme.



- Birincil önlemede amaç, belli bir sorundan (örn. dijital oyun bağımlılığı) etkilenme durumu olan tüm bireylere, sorunla ilgili temel eğitim verilmesidir.
- İkincil önlemede hedeflenen, risk altında bulunan bireylere ulaşarak, birincil önlemede olduğu gibi bu kişileri bilgilendirmektir.
- Üçüncül önleme, duygusal ve davranışsal öğelerin kullanıldığı psikolojik bir tedavi yöntemi olarak da nitelendirilebilir.

Sorulması Gereken Sorular?

- Çocuk neredeyse her gün uzun süreler oyun oynuyor mu?
- Oyun oynama amacı madde bağımlılığında olduğu gibi aşırı haz alma ve uyarılma şeklinde mi?
- Oyun oynamadığı zamanlarda endişeli, huzursuz, gergin vs oluyor mu?
- Sorumluluklarını yerine getirmek yerine oyun mu oynuyor?
- Sportif ve akademik etkinliklerden oyun oynamak için feragat mi ediyor?



Sorunla kendi başınıza mücadele etmek yerine, güvendiğiniz bir yetışkenden destek alın.

Çocuk ve gençleri dijital oyun bağımlılığı riskinden korumak amacıyla, okulda sosyal ve sportif etkinliklerin planlanması ve gençlerin yeteneklerini keşfedebilecekleri olanaklar yaratılması da gerekmektedir. Tüm bunlara ek olarak dijital oyun bağımlılığı riski varsa bir uzmandan destek alınması, sorunun büyümesini engelleyecek ve sürecin başarıyla yürütülmesini sağlayacaktır.

Dijital Oyun Bağımlılığı Riski ile Baş Etme Yöntemleri

- Oyunları bilgisayardan kaldırın.
- Oyunlar ile ilgili hesaplarınızı silin ve abone olduğunuz uygulamalardan aboneliğinizi kaldırın.
- Oyun konsollarını satın ya da bir başkasına hediye edin.
- Oyun oynadığınız sürenin aşırı olmasını engellemek amacıyla bir süreölçer tutun.
- Günlük Sınırınızı aştığımızda oyunu kapatın.

Düşüncelerinizi izlemeyi öğrenin, bağımlılığı tetikleyen duygu ve davranışlarınızı keşfedin, sorun çözme becerilerinizi geliştirin, zamanınızı iyi yönetin, kendinizi oyunlarla ilgili kandırmayın, kendinize iyi davranmaya çalışın, ne istediğinizi bilin ve net amaçlar oluşturun, gerçek dünya ile sanal dünyayı bütünleştirin ve sanal dünyayı sağlıklı bir şekilde kullanın, nüks durumu yaşamamak için dikkatli olun.