

Davranışsal Bağımlılık Nedir?

Davranışsal bağımlılık; alkol ya da sigara gibi bağımlılık yapıcı bir madde olmadan, kişinin belli bir davranışa bağımlı olmasıdır. Davranışın ödüllendirici özelliği zaman içerisinde bu davranışa bağımlılık geliştirilmesine zemin hazırlar. Madde bağımlılığında o maddeyi aldıktan sonra yaşanan geçici rahatlama hissi, davranışsal bağımlılıkta yoktur. Her davranış, yeni davranışın yapılma arzusunu doğurur. Davranışsal bağımlılık; kişinin istenmeyen ve onu rahatsız eden duygu ve düşüncelerinden kaçmak için başvurduğu bir yöntemdir. Kaçmak istediğimiz duygu ve düşünceleri kabullenip bir profesyonelden (psikolojik danışman, psikoterapist, psikiyatr) destek almak, bağımlılıktan kurtulmanın en sağlıklı yoludur.

➤ Alışveriş Bağımlılığı

Alışveriş, "üzüntü, sıkıntı, yalnızlık" gibi duyguların giderilmesi için kullanması bu bağımlılığın temel göstergesidir. Kişi ihtiyacı olmamasına rağmen alma davranışını durduramıyorsa, hedeflediği süre kadar alışveriş yapmadan duramıyorsa, aldıktan sonra yoğun suçluluk ve pişmanlık hissediyorsa, burada alışveriş bağımlılığından bahsedilebilir.

➤ Spor Bağımlılığı

Spor yaparken endorfin, oksitosin ve adrenalin salgılanır. Bir süre sonra kişi bu hormonlara bağımlı hale gelebilir. Tüm hayatını yapacağı spora göre şekillendirmek, masraflarını spora göre ayarlamak, her gün yaptığı spordan daha fazlasını yapma ihtiyacı hissetmek, sadece spor yaparak keyif alır hale gelmek, bize spor bağımlılığını gösterir.

➤ Ekran/ Oyun/ Telefon Bağımlılığı



En erken edinilebilen bağımlılık türüdür, bu nedenle en tehlikelidir. Tehlikeli olmasının nedeni; bağımlılık ne kadar erken yaşta başlarsa, kurtulması o kadar zordur. Özellikle eude vakit geçirmek zorunda olan, hayatı sadece ders ve başarı odaklı olan çocukların, rahatlamak için internetle, ekranla vakit geçirmesi daha çok görülür. Tatilde ödül olarak sınırsız internet ve telefon verilen çocukların bağımlı olmaya daha yatkın oldukları bilinmektedir. Yapılan araştırmalar; öğrencinin yaşı ilerledikçe, oyun bağımlılığının yanına başka bazı bağımlılıkların da eklendiğini göstermektedir. Liselerde oyun bağımlılığının yanına alkol, üniversitede madde kullanımı eklenmesi gibi örnekler verilebilir.



Davranışsal bağımlılık konusu insan hayatının günümüzdeki en temel problemlerinden biridir. Erken yaşlarda şekillenmeye başlar ve müdahale edilmezse devamlı bir hal alır. Sosyalleşmemiş çocuklarda ve ergenlerde davranışsal bağımlılık daha çok görülür. Çocuklarımızı; maça, balığa, kampa, sosyalleşmeye ne kadar yönlendirirsek bu bağımlılıkların oluşması o ölçüde azalacaktır.