

Online Oyun Bağımlılığı

Oyun bağımlılığı, zihinsel olarak sürekli oyunla meşgul olma, oyunu düşünme, günlük rutin işlerini aksatma, akademik, sosyal ve aile hayatında olumsuzluklar yaşamasına rağmen oyun oynamaya devam etme, oyun oynama engellendiğinde tepki gösterme, çatışma, oyun oynayamadığında yoksunluk belirtileri gösterme şeklinde tanımlanabilmektedir.

Oyun bağımlılığının zararları;

- *Kişilik gelişiminde ortaya çıkan olumsuzluklar*
- *Sosyal çevresini yitirmeye bağlı olarak yalnız kalma eğilimi*
- *Uzun süre hareketsiz oturmaktan dolayı vücut ağrıları*
- *Aşırı kilo alma ya da verme*
- *Okul ve derslerde belirgin başarı kaybı*
- *Kronik yorgunluk*

Oyun bağımlılığının tedavisinden önce yapılması gereken, zaman yönetimidir.

Kişi, zamanını etkili bir biçimde kullanmayı öğrenmeli, kontrol altına almalıdır.

Kişi online oyunlar yerine ilgisini çeken spor, tiyatro, resim, müzik gibi herhangi bir aktiviteye yönelebilir.

Sosyal ve iletişimsel becerilerini geliştirmek için çalışabilir, arkadaşlarıyla daha fazla vakit geçirebilir.

Bu öneriler işe yaramıyorsa kişinin yapabileceği en iyi şey bir psikolojik danışmandan ya da psikologdan yardım almalıdır.



Online Oyun ve Online Kumar Bağımlılığı

Eyüpsultan Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Aralık 2023

Online Kumar Nedir?

İnternette kumar, **online kumar**, e-kumar, online casino veya sanal kumar gibi farklı ifadeler ile kullanılmaktadır. İnternette kumar hukuki olarak tanımlanmamıştır. Fakat internette kumarı, "internetin olduğu ortamlarda, şans ve becerinin ön planda olduğu, bir takım oyun araçları ile ya da bir kasaya karşı para veya benzeri maddi değerler karşılığında oynatılan oyunlar olarak tanımlayabiliriz .

Online kumar bağımlılığı olan kişiler;

- **Günlük yaşamlarında yerine getirmesi gereken sorumlulukları yerine getirmemektedir**
- **Akademik ve sosyal başarıları düşüktür**
- **Okul ve iş yaşamında devamsızlıklar yapabilir**
- **Ortaya koyacakları para ya da değerli eşya kalmadığında suça yönelebilmektedir**

Baş Etme Yolları



Sorunu Kabullenme

Sanal kumar bağımlılığından kurtulmak için, kişinin öncelikle bir sorunu olduğunu kabul etmesi gerekmektedir.



Çevre Desteği

Sanal kumar bağımlısı olduğunuzu ailenize ve arkadaşlarınıza söyleyip yardım istediğinizde bu bağımlılıktan kurtulmanız için sizi teşvik edeceklerdir.



Bahis sitelerindeki üyeliklerinizi iptal edin

Sanal kumar bağımlılığından kurtulmanın en önemli adımlarından biri, üye olunan bahis sitelerine erişimi engellemek, üyelikleri iptal etmekten geçiyor. Sanal kumarhanelerin en büyük riskinin kullanıcılara ücretsiz deneme sürümünü sunmalarıdır.



Sürekli meşgul olmaya çalışın

Herhangi bir bağımlılıkta olduğu gibi sanal kumar bağımlılığında da uzak durabilmek için kendinizi meşgul etmeniz gerekiyor. Uzmanlar, sanal kumardan uzak durmaya çalışırken kendinizi stresli, depresif ve endişeli hissetmeniz halinde de doktor yardımı almanızı da öneriyor.