

# Bilgisayar, İnternet ve Şans Oyunları Bağımlılığı

Nedenler – Önleyici Tedbirler – Tedavi



Schleswig-Holstein eyaletinde yaşayan göçmenler için çok dilli kılavuz  
Dört dilde temin edilebilir



Das Gesundheitsprojekt  
Mit Migranten  
für Migranten



Arbeiterwohlfahrt  
Landesverband  
Schleswig-Holstein e.V.

Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.V.



**Computer-, Internet- und Glücksspielsucht**  
**Ursachen – Prävention – Therapie**  
**Mehrsprachiger Wegweiser**

**Förderer:**

Ministerium für Soziales, Gesundheit,  
Wissenschaft und Gleichstellung des  
Landes Schleswig-Holstein (MSGWG)  
Adolf-Westphal-Straße 4 · 24143 Kiel  
[www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/  
VIII/viii\\_node.html](http://www.schleswig-holstein.de/DE/Landesregierung/VIII/viii_node.html)

**Herausgeber, Konzeption, Inhalt und Erstellung:**

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.  
Königstraße 6 · 30175 Hannover

**Redaktion:** Michael Kopel, David Brinkmann, Ahmet Kimil, Ramazan  
Salman, Martin Müller, Klara Starikow

**Layout und Satz:** Eindruck

**Übersetzung:**

Dolmetscherdienst – Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

**Bildquellen:** Fotolia © 2004 – 2014

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich  
geschützt. Jede Verwendung in anderen als den gesetzlich  
zugelassenen Fällen bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen  
Genehmigung durch die Herausgeber.

Dieser Wegweiser ist in folgenden Sprachen erhältlich:  
Arabisch, Deutsch, Russisch, Türkisch.

1. Auflage (Februar 2017)

## Sevgili Okurlar

Bilgisayar ve internet kullanımı günümüzde artık son derece doğal bir şey haline gelmiş olup iş yaşamı ve özel hayatta olmaması artık düşünülemez. Akıllı telefonlar ve tablet bilgisayarların yaygınlaşması sonucunda internet artık yoldayken de sürekli elimizin altında; herkes günlük yaşamında çevrimiçi, diğer bir deyişle onlinedir. İster tramvayda ya da kahvaltıda. Ancak bilgisayar veya internet kullanımı ölçsüz ve kontrolsüz bir şekilde gerçekleşirse, bu durum bir bağımlılığa işaret edebilir. Bilgisayar ve internetin abartılı ve hatta aşırı derecede kullanılması, kişilik ve sağlık için tehlike oluşturabilir, özellikle böyle bir davranıştan dolayı günlük yaşamındaki sorumluluklar ihmal edilirse ve sosyal, okul ve meslek hayatı istemeyerek önemini yitirirse.

Toplumumuzda oldukça yaygın olan şans oyunlarında ise, oyun mekanları, kumarhaneler, piyango çekilişleri ve internette olasılığı kestirilemeyen bir kazancı elde etmek ümidiyle para yatırılır. Bu bağlamda şans oyunu ürünlerinde sürekli bir artış ve bunların 24 saat boyunca erişilebiliyor olmaları gözlemlenebilmektedir. Oyun dürtüsünü kontrol etme yoksunluğu, maddi açıdan, özel hayat ve meslek hayatında olumsuz sonuçlar doğurabilen bir bağımlılığa yol açabilir. Zira bilgisayar ve internet kullanımında olduğu gibi, şans oyunlarında da bağımlılık yapma potansiyeli söz konusudur.

Göçmenlerin tarif edilen bu sorunlarla normalinden daha çok karşı karşıya kaldıklarına dair belirtiler vardır. Bu nedenle bu kılavuzda yer alan bilgiler, özellikle göçmenlere yönelik kaleme alınmıştır.

Elinizdeki bu kılavuzun amacı, bilgisayar ve internet bağımlılığı ile oyun bağımlılığının nasıl ve neden meydana geldiklerinin ana hatlarıyla anlaşılmasını sağlamaktır. Bu konuda önleyici tedbirlerin alınmasına özellikle önem veriyoruz. Bu broşürle, sorunlu kişilere, ama özellikle de onların yakınlarına, seslenmek ve onlara sorunlu bir davranış biçiminin zamanında tanınabilmesi için uygun yöntemleri tanıtmak istiyoruz – söz konusu davranış biçimi bütün olumsuz yönleri ile bir hastalığa dönüşmeden.

Elinizdeki bu broşürü önerebilmekten mutluluk duyuyorum. Burada broşürün meydana gelmesi ve dağıtılmasında emeği geçen tüm çalışma ortaklarımızı ve destekçilerimize samimiyetle teşekkür etmek istiyorum.



Ramazan Salman

# İçindekiler

## Giriş

### Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı

Bilgisayar ve internet bağımlılığı nedir? .....	6
Bilgisayar ve oyun bağımlılığı nasıl meydana gelir? .....	7
Bilgisayar internet bağımlılığı nasıl teşhis edilir? .....	9
Bilgisayar ve internet bağımlılığı nasıl tedavi edilir? .....	12
Kişinin akrabaları, dostları ve tanıdıkları neler yapabilir? .....	13
Bilgisayar ve internet bağımlılığının önüne nasıl geçilebilir? .....	14

### Şans Oyunu Bağımlılığı

Şans oyunu bağımlılığı nedir? .....	15
Şans oyunu bağımlılığı nasıl meydana gelir? .....	17
Şans oyunu bağımlılığı nasıl teşhis edilir? .....	18
Şans oyunu bağımlılığı nasıl tedavi edilir? .....	20
Kişinin akrabaları, dostları ve tanıdıkları neler yapabilir? .....	21
Şans oyunu bağımlılığının önüne nasıl geçilir? .....	22

## Önemli Adresler

Bilgisayar ve internet bağımlılığı ile ilgili adresler .....	23
Şans oyunu bağımlılığı ile ilgili adresler .....	25

## Önemli Kavramları İçeren Sözlük

# Giriş

Çoğu insanlar, özel zamanlarında rahatlatma ve dinlenince arar. Birçoğu televizyon açar ya da oyun oynamak, *yazışmak (chat yapmak)* veya örn. "facebook" gibi sosyal ağlarda arkadaşlarıyla haberleşmek için internete girer. Başkaları akıllarını bir oyun salonunda dağıtır, spor bahislerinin verdiği "heyecanı" arar veya köşedeki lokantada bulunan oyun otomatığında şansını dener. Tüm bu eylemler rahatlatma ve oyalanma sağlayabilir: İnsan "kafa dağıtabilir", günlük kaygılarını unutabilir ve kendini "iyi hissedebilir". Ancak farklı nedenlerden dolayı, insanların hangi sıklıkla oyun oynadıkları, internette gezindikleri ya da televizyonu açtıkları ile ilgili kontrollerini kaybetmeleri söz konusu olabilir. Gittikçe hobilerine daha çok vakit ayırırlar, içine kapanırlar ve aileleri ve dostlarıyla daha az zaman geçirirler. Meslek hayatında sorunlar yaşarlar veya maddi sıkıntılara girerler. Arada bir yapılan eğlence sonunda zorunluluğa dönüşür; kişi bağımlı olur.

Bağımlılık dendiğinde, genel anlamda haz verici ya da uyuşturucu bir takım maddelere hastalık derecesinde bir tutku kastedilir. Bunların çok yaygın örnekleri, alkol bağımlılığı, nikotin bağımlılığı (özellikle sigaralarda), *Hint keneviri* bağımlılığı (*esrar*) veya diğer, "sert uyuşturucular" denen, *eroïn* veya *kokain* gibi uyuşturuculara bağımlılıklardır.

Ancak hastalık derecesindeki bağımlılık alkol veya *eroïn* gibi belirli bir madde ile ilgili değil de, bu giriş bölümün başında belirtilmiş olduğu gibi, belirli bir davranış biçimi ile ilgiliyse, bir *davranış bağımlılığı* ya da maddeye bağlı olmayan bir bağımlılık hastalığından bahsedilir. Buysa – uyuşturucu bir maddede olduğu gibi – başta sadece arada yerine getirilen bir davranışın gittikçe daha sık yapılması için çok kuvvetli bir dürtünün oluşması demektir. İlgili kişi

gittikçe kendi davranışları üzerindeki kontrolünü kaybeder ve sonunda o davranışı artık hiç bırakmaz olur. Zaman ilerledikçe tüm yaşamı sadece o davranışın etrafında döner, bu da çoğunlukla bireyin kendisi ama aynı zamanda ailesi ve dostları için çok olumsuz sonuçlar doğurur. Maddeye bağlı olmayan bağımlılık örnekleri şunlardır: İş bağımlılığı (iş koliklik), seks bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı veya spor bağımlılığı.

Bu kılavuz özellikle önem arz eden iki davranış bağımlılığı hakkında bilgi vermek için hazırlanmıştır. Kılavuz bir yandan bilgisayar ve internet bağımlılığı, diğer yandan oyun bağımlılığı konularını ele alınmaktadır. Güncel araştırmalar, göçmenlik geçmiş olan insanların genel ortalamadan daha çok oyun bağımlılığına yakalandıklarını göstermiş olup bilgisayar ve internet bağımlılığının da bu grupta özellikle yaygın olduğunu gösteren belirtiler vardır. Bunun sonuçlarından bağımlı bireylerden sonra en çok onların yakınları zarar görmektedir. Ancak sorunlu bir davranış biçimini ilk olarak algılayanlar da çoğunlukla onlardır. Bu kılavuz bu nedenle özellikle sorunlu kişilerin yakınlarına hitap ederek bu hastalıkların daha erken teşhis edilebilmesi ve nereden yardım alınabileceğini göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Ayrıca bu sorunların önüne geçmenin yollarına da işaret edecektir.

Metinde italik (eğik harflerle) gösterilen önemli kavramlar, kılavuzun sonunda yer alan sözlükte açıklanmıştır. Okurlar bu kılavuzda ayrıca Schleswig-Holstein eyaletinde bilgi ve danışmanlık hizmetinin alınabileceği kurumların listesini de bulabilirler.

# Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı

## Bilgisayar ve internet bağımlılığı nedir?

### Günlük yaşamımızda iletişim araçlarının rolü

Televizyon, cep telefonları, *akıllı telefonlar*, bilgisayarlar ve özellikle internet gibi modern iletişim araçları artık günlük yaşamın önemli birer unsuru haline gelmiştir. Günümüzde çocuklar bu iletişim araçlarıyla yetişirler; gençler son derece doğal bir şekilde onları kullanır, ancak gittikçe daha yaşlı insanlar da zamanlarının artan bir kısmını *internet*te geçirmektedir. İnternet, neredeyse sınırsız imkânların bulunduğu yerdir. Örneğin *internet* oyunlarını oynamak, *sohbet odalarında* (veya "*chat*" ve "*facebook*" ya da "*Xing*" gibi *sosyal medya ağları* üzerinden) haberleşmek için, okul ve meslek hayatında birçok soruna çözüm bulmak veya alışveriş yapmak için.

Böylece bu iletişim araçları yaşamımızda çok sayıda farklı işlevi görerek gittikçe daha çok zaman ayırmamıza neden olur: Almanya'da 12–19 yaş arası gençlerin yaşadığı tüm hanelerde artık bir bilgisayar ya da dizüstü bilgisayar (Laptop) bulunur, bunların %98'i ise internet bağlantısına sahiptir. Bazı çocuklar ve gençler her gün saatlerce vakitlerini internette geçirir. On gençten dokuzu internet kullanımını çok önemli olarak değerlendirir. Genç erkekler, başta rol üstlenme oyunları veya *yoğun oyuncu kitleli rol üstlenme oyunları* olmak üzere internet temeli oyunları ("World of Warcraft" en bilinen örneğidir) tercih ederlerken, genç kızların internet aktiviteleri özellikle sosyal ağlar ve sohbet odalarında iletişim üzerine odaklanılır. Orada başka kullanıcılarla temasa geçilir ve ilişkiler sürdürülür.

Demek ki iletişim araçları çok sayıda önemli fonksiyonlara sahiptir. Bunlardan bilinçli olarak yararlanmanın beraberinde getirdiği çok sayıda avantajlarda vardır:

- Arkadaşlıklar daha hızlı ve daha kolay kurulabilir
- Yeni roller üstlene biliniz, davranış biçimleriniz ve kimlikler tecrübe edile biliniz
- Birden fazla katılımcılı oyunlarda güçlü bir birliktelik duygusu oluşabilir



Ancak bazen internet faaliyetlerine ayrılan yoğun ilgi sorun olmaya başlayabilir. İnternetin uçsuz bucaksız sahası ve olanakları aynı zamanda *sanal dünyada* "boğulma" tehlikesini de beraberinde getirir, kişinin etrafındaki gerçek dünya gittikçe küçülmeye, önem kaybetmeye başlar. Kişi internette *gezinerek, sohbet ederek ve oynayarak*, gerçek hayattaki sorunlarından (okulda veya aile içinde yaşanan sıkıntılar) kaçmaya çalışır. Dostlara ve aile fertlerine olan ilişkiler körelir, bilgisayar ve internet aktivitesi ise yaşamın odağına girer, ta ki birey onusuz kalmayı tahammül edemeyecek duruma gelene kadar.

Bilgisayar ve internet bağımlılığının toplumdaki yaygınlığı hakkında elde henüz fazla araştırma verileri bulunmamakla birlikte, yine de uzmanlar toplumun %3'ü kadar bir kesimin bu bağımlılığa sahip olduğunu tahmin etmektedir ve bu oran da gittikçe artmaktadır. Bağımlıların arasında gittikçe yetişkin insanların sayısı artıyor olmasına rağmen, hala fiziki ve ruhsal gelişim evrelerinin ortasında buldukları için çocuklar ve gençlerin özellikle risk altında oldukları düşünülmektedir. Bu kılavuzda belirtilenler bu nedenle özellikle bu grupla ilgilidir.

Tüm medya bağımlılıkları internetle sınırlı olmasa da (örn. televizyon izlemek veya internete bağlı olmadan *Xbox* gibi *oyun konsollarında* oynanan oyunlar gibi), günümüzde gittikçe daha çok aktivite *çevrimiçi*, yani internet ortamında yerine getirilmektedir. Ancak tek bir bilgisayar ve internet bağımlılığından bahsedilmesi mümkün değildir; onun yerine ilgili aktiviteye göre farklı sorunlu davranış biçimleri arasında ayırım yapılır: örneğin *internet oyunu* bağımlılığı veya "*chat*" (internette sohbet) bağımlılığı gibi tanımlarla.

İnternette oyun bağımlılığı bu bağımlılık türlerinin arasında özel bir konuma sahiptir. Bu konuyla ilgili bu kılavuzun "*Şans oyunu bağımlılığı*" başlıklı ikinci kısmında ayrıntılı bilgiler bulabilirsiniz.

Yine de her zaman dikkat etmeli: Bağımlı yapan bilgisayar ya da internet değildir; bağımlılığın oluşması için her zaman sunulan imkânların belirli özelliklerinin bir takım tetikleyiciler ile birleşimi söz konusudur. Bununla ilgili daha ayrıntılı açıklamaları bir sonraki bölümde bulabilirsiniz.

## Bilgisayar ve oyun bağımlılığı nasıl meydana gelir?

### Risk faktörleri

Bir bilgisayar ve internet bağımlılığının meydana gelme süreci oldukça karmaşık olup, alkol, uyuşturucu ve oyun bağımlılıklarından farklı olarak henüz çok fazla araştırma konusu olmamıştır. Anılan diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi, bir bireyin bilgisayar ve internet bağımlısı olmasının birçok faktöre bağlı olduğu varsayılmaktadır. Bireysel faktörler, çevreden gelen etkiler ve internet içeriklerinin kendi özellikleri arasında ayırt edilir. Bu faktörler birbirleriyle etkileşim içindedir.



### Bireysel faktörler

Hem *nörobijolojik süreçler*, hem de belirli kişilik özellikleri ve önceden var olan psikolojik yüklerin birer rol oynadığı varsayılmaktadır. *Depresyonlu* ve korkulu insanların bilgisayar ve internet kullanımı ile ilgili sorunlar yaşaması daha sık görülmektedir. Ayrıca genel anlamda stresle daha zor baş edebilenler ve sorunları üzerine giderek çözmek yerine onlardan kaçmayı tercih eden insanların daha büyük risk altında olduğu sanılır. Başkalarıyla ilişki kurmakta zorlananlar, daha ziyade içlerine kapanık olanlar ve belki de aşâğılık kompleksi içinde bulunanların da daha çabuk bu tür sorunlarla karşılaşacakları tahmin edilmektedir. Ayrıca aniden ve atılgan davrananlar, yani sık sık sonuçları düşünmeden hareket edenler ve davranışlarında daha az bilinçli olanların daha büyük tehlikede olduğu söylenebilir.

### Çevre

Sorun yaşayan kişilerin çevresinin de bilgisayar ve internet bağımlılığına yakalanma olasılığı üzerinde bir etkisi olabilir. Ailede yaşanan çatışmalar, okulda veya işte yaşanan başarısızlık nedeniyle sık sık meydana gelen olumsuz tecrübeler, sanal alemlere kaçışı hızlandırabilir. Birçok zaman sorunlu gençlerin okulda ve arkadaş çevresinde daha az kabul gördükleri ve boş zamanlarında dar çerçeveli bir meşguliyet profiline sahip oldukları görülür. Ayrıca özellikle tek ebeveynli ailelerde yaşayan veya kendi anne-babalarında iletişim araçları kullanımında aşırı bir davranış biçimi sergilenen gençler, sorun yaşama tehlikesiyle karşı karşıyadır. Bilgisayar ve internet, sorunları göz ardı etmeye ve onların yerine internet aktivitelerinde olumlu deneyimler aramaya imkân sunar.

### İnternet ve oynanan oyunların özellikleri

İnternette sunulan bazı olanaklar, kullanıcıları çok güçlü bir şekilde kendine bağlar ve büyük oranda zaman ve dikkat gerektirir. İnternet ise *sınırsız kullanım kotaları* (Almanya'da: Flatrate) sayesinde ucuz bir şekilde gece-gündüz erişilebilmektedir. Sanal ortamda sunulanlar herkese açıktır. Bu sınırsız olanaklar güçlü bir "çekim kuvvetini" doğurur. Çok kullanıcı rol üstlenen oyunlar denen oyun türü özellikle yüksek bir bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir, diğer bir deyişle bağımlılık yapmaları çok kolaydır. Bu oyunlar teorik olarak hiçbir zaman son bulmazlar; oyuncular ise diğer oynayanlardan oluşan ve karşısına sorumluluk hissi duydukları bir topluluğa dahil olurlar. Böylece bir birliktelik duygusu meydana gelir, kişi takdir edildiğini hisseder ve gittikçe dâhil olduğu gruba ve kullandığı oyun karakteri ile (*avatar*) kendini özdeşleştirir. Ancak *strateji oyunları* da



(örn. "Warcraft", "League of Legends") ve *tetikçi oyunları* (Shooter oyunları) (örn. "Battlefield", "Call of Duty") da sık sık sorunlu bir kullanıma yol açar. Sosyal ağlar ise, "güncel olmak" için sürekli dikkat vermeyi ve zaman harcamayı talep eder.

Başka insanlarla ilişkiler, birçok insanın zorluk yaşadığı gerçek yaşamdan farklı olarak bu ortamda kolayca ve bağlayıcı olmayan bir şekilde kurulabilir.

Bu koşullardan hangilerinin münferit durumlarda bir bilgisayar ve internet bağımlılığının meydana gelmesine yol açtığı kolayca söylenemez. Ancak bir takım faktörün etkileşiminin etkili olduğu varsayılabilir. Bilgisayar ve internet bağımlıları çoğu zaman günlük sorunları çözmede aciz kalır ve sanal aktivitelere girilerek bunlardan kaçır.

## Bilgisayar ve internet bağımlılığı nasıl teşhis edilir?

### Bilgisayar ve internet bağımlılığının özellikleri

Şimdiye kadar bilgisayar ve internet bağımlılığı için genel bir tanım bulunmamaktadır. Bir iletişim aracının kullanımının nereye kadar normal ve hangi noktadan sonra sorunlu olduğunu belirlemek, zordur. Uzmanlar arasında da bu konu henüz tam olarak netleştirilememiştir. Ancak normal davranış biçimlerinden sorunlu davranışlar üzerinden hastalıklı veya bağımlı davranışlara geçiş tedricen gerçekleşir ve genellikle uzun bir süreç halinde olur.

Yine de bağımlı bir davranış biçimine işaret eden belirli özellikler söz konusudur:

### Söz konusu iletişim aracı ile yerine getirilen aktivitenin zihni yoğun olarak meşgul etmesi

Başka meşguliyetler yerine getirildiğinde de kişinin aklı-fikri sürekli internet oyununda, Chat'tedir. Bu nedenle kişinin bir konuya odaklanması neredeyse mümkün olmamaktadır.

### Kontrol kaybı

Oyuna sık sık başta planlandığından veya kararlaştırıldığından çok daha fazla zaman ayrıldığı görülür. Bu davranışları değiştirme çabaları tekrar tekrar başarısızlıkla sonuçlanır.

### Tolerans gelişimi

Kendini "iyi hissetmek" için gittikçe daha çok zaman bilgisayar kullanılarak geçirilmek zorundadır.

### **Yoksunluk sendromu**

Bağımlılık sorunu olan kişilerde bilgisayarı kullanamadıklarında çoğu zaman sinirlilik, kafa veya moral bozukluğu veya can sıkıntısı görülür ve yakınları bilgisayar kullanımını kısıtlamaya kalkıştıklarında saldırgan bir tavırla tepki verirler.

### **Başka meşguliyetlerin gittikçe daha çok ihmal edilmesi**

Bağımlılık sorunu olan kişiler zamanla gittikçe daha çok sanal alemlere çekilir ve odalarından neredeyse hiç çıkmazlar. Hobilerine veya daha önce keyif aldıkları diğer aktivitelere hiç ya da çok az ilgi gösterirler.

### **Olumsuz sonuçlara rağmen davranışlara devam edilmesi**

Okul ya da işteki devamsızlık süreleri gittikçe artar. Performans düşer, notlar kötüleşir, aile fertleri ve arkadaşlarla kavgalar artar.

### **Sorunlardan kaçma**

Özellikle gerçek hayattaki sorunlar arttığı ve işler yolunda gitmediği zamanlarda oyun oynanır. Korku ve kaygılar gibi rahatsız edici hisler bilgisayar kullanımının artmasına neden olur.

### **Yalanlar**

Bağımlılık sorunu olan kişiler genellikle çevrelerine bilgisayar veya internet kullandıkları hakkında yalan söylerler ve bu durumlarını ailelerinden ve dostlarından gizlemeye çalışırlar.

### **Somut tehlikeler**

Aşırı durumlarda kişinin sahip olduğu işi ya da başka kişilere olan ilişkileri bile tehlikeye girebilir. Örneğin çalışanlar işe gitmedikleri için ihtar ya da çıkış alabilir, öğrenciler devamsızlık nedeniyle sınıfta kalabilir ve sevgililer ya da eşler arasında ayrılımlar meydana gelebilir.

### **Hangi noktadan sonra durum tehlikeli olmaya başlar?**

Bilgisayar ve internet ile zaman zaman yoğun olarak meşgul olunması özellikle genç insanlarda olağanüstü bir durum sayılmayabilir, özellikle yeni bir oyun, yeni bir sohbet olanağı keşfedilmişse ve ilgililer tarafından deneyiyorsa. Ancak yeni şeylerin cazibesi çoğu zaman hızlı bir şekilde azalır ve kişinin davranış biçimi yeniden normale döner.



Yine de kendinde veya bir yakınında yukarıdaki belirtilerden biri veya birkaçı, birkaç ay boyunca fark edilirse, bu ciddiye alınması gereken bir tehlike ya da henüz bir bağımlılığın bulunuyor olmasına işaret sayılabilir. İnternetle meşgul olmak böyle durumlarda çoğu zaman yaşamın merkezi haline gelmiş olur ve bu durumdan kurtulmak için dışarıdan uzatılan bir yardım eli gerekli olabilir.

Birçok bilgisayar ve internet bağımlısı aynı zamanda başka psikolojik hastalıklardan şikâyetçidir, örn. *depresyon* gibi.

### **Bilgisayar ve internet bağımlılığının sonuçları – Kısır döngü**

Bir bilgisayar ve internet bağımlılığı, sorunlu bireyler için geniş kapsamlı sonuçlar beraberinde getirir. Çoğu zaman bu durumdan aile ve arkadaş ilişkileri özellikle etkilenir.

Çoğu zaman (sürekli oturmaktan dolayı) bel veya baş ağrıları, uyku bozuklukları (bozuk bir uykuyarıklık döngüsü), bedensel yozlaşma ve bakımsızlık ve aşırı kilo artışı ya da kaybı (beslenme bozukluğu nedeniyle) meydana gelir.

Sosyal ilişkiler ile görevler sürekli ihmal edilerek, aile fertleri ile kavgalar meydana gelir. Bu aşırı gerilim ve çatışmalara neden olabilir, örneğin kişinin annesi-babası ile. Dostluklar ve gerçek dünyaya ait ilişkilerde kayıplar yaşanır, kişi gittikçe yalnızlaşır.



Bağımlılık sorunu olan kişi davranışlarından dolayı okul, meslek eğitimi veya iş hayatı gibi diğer yaşam alanlarını da ihmal etmeye başlar; buy- sa okulda veya işte ciddi sonuçlara yol açabilir. Okuldaki performans düşer, devamsızlıklar nedeniyle okuldan veya meslek eğitiminden atılma tehlikesi yaşanır ve kişi işini kaybetme tehlikesi ile karşılaşabilir.

İnternet ve bilgisayar bağımlılığı sonucunda meydana gelen sorunlar, bağımlılık sorunu olan kişilerin sanal alemlere daha çok sığınmalarına neden olur. Buysa tarif edilen sonuçların daha da vahimleşmesine yol açar. Böylece belli bir noktadan sonra destek almadan içinden çıkılması mümkün olmayan bir kısır döngü başlamış olur.

## Bilgisayar ve internet bağımlılığı nasıl tedavi edilir?

### Danışmanlık ve tedavi

Gittikçe daha çok insan bilgisayar ve internet bağımlılığına yakalanır ve uzmanlar arasında bu bağımlılık uzun zamandan beri ciddi bir sorun olarak bilinmektedir. Ancak Almanya'da resmen hastalık olarak kabul edilmesi kısa süre öncesine dayanır. Bu nedenle henüz çok sayıda özel yardım programları yoktur, örn. uyuşturucu veya oyun bağımlılıkları gibi diğer bağımlılık hastalıkları için olduğu gibi. Yine de danışmanlık merkezleri ve özel tedavi sunan yerlerin oluşturduğu yardım ağı gitgide genişlemektedir. Danışmanlık merkezleri ücretsiz olarak yardımda bulunur ve bireysel ihtiyaca göre *ayakta* ya da *yatarak* uygulanan *psikoterapi* programlarına aracılık eder.

Tedavinin başında öncelikle bağımlılığa neden olan davranışın ne kadar belirginleştiği ve başka psikolojik hastalıkların bulunup bulunmadığı araştırılır. Hastayla birlikte sorunlu davranışın nedenleri araştırılır ve hangi tedavi yönteminin en iyi sonuç verebileceği kararlaştırılır. Kişinin "gerçek hayata" katılımının yeniden artırılması için çalışmaya başlanılır.

Danışmanlık hizmeti ve tedavinin başarılı olabilmesi için, kişinin söz konusu yardımdan yararlanması için motive olması ve sorunun bilincine varmasının sağlanması çok önemlidir. Bunun için iletişim araçlarını kullanım biçiminin artı ve eksileri üzerinde konuşulmaya çalışılabilir. Bu bağlamda sorunlu kişinin profesyonel yardım alarak, kullanım davranışının artık onun için zarar teşkil etmeyeceği şekilde kontrol etmeyi öğrenebileceği anlatılmalıdır.

### İletişim araçlarını sağlıklı kullanma yetkisinin geliştirilmesi

Tedavi esnasında kişilerin bir müddet bilgisayar kullanmamaları gerekse de, bu onların artık tamamıyla bilgisayar kullanımından uzak durmaları gerektiği anlamına gelmez. Onlar günümüz hayatının önemli bir unsuru haline gelmişlerdir: Meslek ve okul hayatımızda gitgide artan bir yoğunlukla bilgisayar ve internete aşinalık ve bunları hedef yönelik kullanabilme yeteneği beklenir. Dolayısıyla bağımlılıktan sonraki hayat için bir tür iletişim araçlarını bilinçli ve sağlıklı kullanma yetkisinin geliştirilmesi amaçlanır. Buysa bilgisayar ile internetin ölçülü ve anlamlı şekilde kullanılması ve kullanım esnasında mevcut tehlikelerin bilincinde olunması ve aynı zamanda gerçek hayat ve ilişkilerin beraberinde getirdiği sorumluluklardan kaçılmaması anlamına gelir. Sanal alem uygun bir şekilde gerçek dünyaya entegre edilmeye çalışılacaktır.

## Kişinin akrabaları, arkadaşları ve tanıdıkları neler yapabilir?

Başta anne veya baba olmak üzere akrabaların çocuğun iletişim araçları kullanım biçiminin ne zaman normal ve ne zaman sorunlu olarak değerlendirilmeleri kolay değildir. Sorunlu kişiler çoğunlukla zararlı davranış biçimlerinin bilincinde değiller, onu olumsuz olarak değerlendirmezler ve bazen mantıklı bile bulurlar. Yakınların kaygıları, örneğin anne ile babanın endişelerini, çoğu zaman anlamazlar. Yine başkaları davranışlarından dolayı utanç duyabilirler ve bu yüzden daha da içine kapanabilirler.

Kişinin bağımlılık davranışları göstermesi akrabaları ve yakınları için oldukça moral bozucu olabilir. Sorunlu bireylere neredeyse ulaşamaz ve onlar aile yaşamına artık katılım göstermez. Ebeveynler sorunla baş etmede yetersiz kalırlar, çünkü çoğu zaman kullanılan iletişim programları, örneğin bilgisayar oyunları veya sohbet ("chat") programlarına yabancı kalırlar. Kendilerini çaresiz hissederek ve ellerinden bir şey gelmediğini düşünürler. Söz konusu sorundan bahsetmek ise böyle bir durumda zor olabilir. Çoğu durumlarda sorunlu kişilerle sorunlar hakkında konuşmak mümkün değildir. En kötü ihtimalle konuşmalar sert, bazen fiziki şiddet bile içeren tartışmalarla son bulur.

## Sorunu dile getirmek

Tüm bu zorluklara rağmen, sorunu görmezlikten gelmek yerine, ilgili kişiye onunla ilgili duyulan endişeleri açıkça bildirmek ve birlikte çözüm aramak istendiğini göstermek önemlidir. Ebeveynler ise bu konuda mümkünse ortak bir duruş sergilemelidir. Ayrıca çaresiz kalındığında, profesyonel yardım almak çok faydalı olabilir. Sorunlu kişinin yakınları bunun için danışmanlık merkezlerine başvurabilirler.

## Kendi kendine yardım grupları

Bunun dışında, bir *kendi kendine yardım grubu* ile temasa geçilmesi faydalı olabilir. Aynı soruna sahip başkalarının da olduğunu bilmek, rahatlatıcı olabilir. Bu gruplarda ayrıca başka insanlarla fikir alışverişinde bulunulabilir ve karşılıklı tavsiyeler sunulabilir.



Bu kılavuzun ekinde Hannover’de bu tür programları sunan kurumların bir listesi bulunmaktadır. Ayrıca rahatsızlık ve onun sonuçları hakkında kendi başına bilgi edinmek de mümkündür (broşürlerle veya internetten). Bilgilendirici internet sitelerinin adreslerini yine ekte bulabilirsiniz.

## Bilgisayar ve internet bağımlılığının önüne nasıl geçilebilir?

### Bilgisayar ve internet bağımlılığının önüne nasıl geçilebilir?

Önlem almanın en iyi yolu, genel anlamda iletişim araçları ve özel olarak interneti bilinçli, dikkatli ve sorgulayıcı bir şekilde kullanmayı öğrenmektir. Bunun için kullanımla ilgili meydana gelebilecek tehlikeler hakkında yeterli derecede bilgi almak kesinlikle şarttır. Anne-babalar çocuklarına, iletişim araçlarını doğru bir şekilde kullanma hakkında konuşmalı ve olası tehlikelere işaret etmelidir. Çocuklarının söz konusu iletişim aracını kullanımına ilgi göstermeleri faydalıdır. Fakat onların tamamen yasaklanması pek faydalı değildir.

### Kesin kurallar

Kullanılan olanakların türü ve kullanıldıkları süreler ve zamanlarla ilgili kesin kurallar belirlenmelidir. Birlikte belirlenen bu kuralların anlamlı olabilmesi için, herkesin onlara riayet etmesi ve yetişkinlerin istenmeyen davranışlarla kötü örnek olmaması önemlidir. Okul, meslek eğitimi veya iş yükümlülüklerinin yerine getirilebilmesi için yeteri kadar zamanın ayrılabilmesine dikkat edilmelidir. Özellikle çocuklarda, bilgisayarın çocuk odasında değil de, evin daha merkezi bir konumda, örneğin oturma odasında olması, cihazın ne zaman ve nasıl kullanıldığı ile ilgili belirli bir kontrolün olması açısından mantıklı olabilir.

### Alternatif faaliyetler

Alternatif uğraşların da olması, örn. spor kulüpleri, arkadaşlarla veya aile ile birlikte yapılan faaliyetler, turlar, birlikte oynama veya birlikte yenen yemekler gibi alternatif faaliyetlerin de olması önemlidir. Ortak aktivitelerin yapıldığı düzenli zamanların kararlaştırılması faydalı olabilir.



# Şans Oyunu Bağımlılığı

## Şans oyunu bağımlılığı nedir?

Oynamak, insanlık tarihinin en eski davranış şekillerinden biridir ve dünyadaki tüm toplumlar da şu ya da bu şekilde vardır. İnsanlar özellikle eğlenmek ve rahatlamak için oynar. Birlikte oynamak, insanları birbirlerine yakınlaştırır. Çocuklar için oyun, bedensel ve zihinsel gelişiminin önemli bir unsurudur. Oyun oynamak böylelikle toplumda önemli fonksiyonlara sahiptir.

## Şans oyunları – Oyunlar arasında özel bir konuma sahiptir!

Şans oyunları ilk bakışta, birçok diğer oyun türü gibi sıradan bir oyunmuş gibi görünür. Öncelikle eğlence ve rahatlama amacıyla oynanır. Ancak diğer oyun türlerinden onu ayıran bir takım özellikleri vardır: Şans oyunları – diğer adıyla kumar, kazanmanın ya da kaybetmenin oyuncuların yeteneği veya becerisinden ziyade tesadüfe bağlı olduğu bir oyun türüdür. Şans oyunlarının diğer belirleyici bir özelliği, para ya da başka maddi değerlerle oynanmasıdır. Birçok insan için işte bu, şans oyunlarını cazibeli kılan özelliğidir. Çok parayı kazanma ya da kaybetme riski, birçok insana özel bir "heyecan" verir.

## Yasal düzenlemeler ve şans oyunlarının çeşitleri

Şans oyunlarının düzenlenmesi ve onlara katılım Almanya'da eyaletlerde *Şans Oyunu Devlet Sözleşmesi* (GlüStV) ve Birinci Şans Oyunu Devlet Sözleşmesi Değiştirilmiş Versiyonu (GlüÄndStV) diye adlandırılan iki farklı yasayla düzenlenmiştir. Devlet Sözleşmesinin 3. maddesinde (GlüStV, md. 3 (1)), şans oyununun tanımı şu şekilde yapılmıştır:

"Bir oyun çerçevesinde kazanma şansının satın alınması için bir ücretin talep edilmesi ve kazanmanın tamamıyla veya büyük ölçüde tesadüfe bağlı olması halinde bir şans oyunu söz konusudur."





Şans oyunlarının farklı biçimleri vardır. Bunların başında devlet tarafından düzenlenen sayısal çekilişler (loto), kumarhaneler ile bar ve kafelerde bulunan oyun otomatikleri, rulet veya kart oyunları, spor bahisleri ve gittikçe artan bir oranda internette oynatılan şans oyunları (örn. internet pokeri, internette bahis veya internette otomatik oyunları) gelir. Spor bahislerinin serbest bırakılması (*Birinci Şans Oyunu Devlet Sözleşmesi*, md. 21) ve bununla birlikte özel kuruluşlara verilen spor bahisleri düzenleme lisanslarının çoğalması sonucunda şimdiden riskli oyuncularda bir artış görülmesine neden olmuştur.

Ayrıca yasal ve yasadışı şans oyunu arasında ayırım yapılır. Alman devleti *şans oyunu monopolüne* sahiptir. Bu da özel kuruluşların kamuya açık şans oyunlarını düzenlemelerinin yasak olması anlamına gelir, örn. özel kişiler tarafından işletilen bahis büroları veya internette özel kuruluşlara ait şans oyunları, örn. internet pokeri gibi. Devlet tarafından düzenlenen loto çekilişlerine katılmak veya devlet onaylı kumarhanelerde şans oyunu oynamak ise serbesttir. 18 yaşın altındaki çocukların sadece istisnai durumlarda (örn. kermes ve şenliklerde) şans oyunlarına (para kazandırmayan tombalalar gibi) katılmalarına izin verilmiştir. Bunların şans oyunu salonlarına ve kumarhanelere girişleri genel olarak yasaktır.

### **Eğlenceden hastalığa evrim**

Almanya'da çok sayıda insan şans oyunu oynar. Güncel araştırmalar, insanların yaklaşık %86'sının hayatlarında bir kez olsun, %51'inin ise son bir yıl içerisinde şans oyunu oynadığını göstermiştir. Çoğu insanlarda oyun oynama tutumu sorun teşkil etmez. Bunlar ölçülü olarak oynarlar ve fazla para kaybetmeden oyunu bırakırlar. Ancak, kendi davranışları üzerindeki kontrolünü kaybettikleri için şans oyununun gittikçe kendileri ve etrafındaki insanlar için sorun haline gelen insanlar da vardır.

Almanya'da yaklaşık 264 bin risk altında ve yaklaşık 275 bin bağımlı oyuncu vardır. Schleswig-Holstein eyaletinde ise neredeyse 10 bin risk altında ve yaklaşık 10 bin bağımlı olduğu olduğu varsayılmaktadır.



## Şans oyunu bağımlılığı nasıl meydana gelir?

Bir oyun bağımlılığının meydana gelmesinde birden fazla risk faktörü rol oynar. Bunlar şans oyunlarını oynayanların kişilikleri, çevreleri ve sunulan şans oyunu olanaklarının özellikleri ile ilgilidir.

### Risk faktörleri

#### Bireysel ve demografik faktörler

Bazı kişilik özelliklerinin bir oyun bağımlılığına daha meyilli olunması üzerinde etkisi olduğu varsayılmaktadır. Örneğin risk almaktan korkmayan ve aynı zamanda stres altında zorlanan insanların bağımlılık tarzında bir oyun tutumuna daha meyilli oldukları söylenebilir. Ayrıca kişinin cinsiyeti ve yaşının rol oynadığına dair belirtiler vardır. Özellikle genç erkekler sık sık sorun yaşar. Aynısı göçmenler için geçerlidir. Toplumun bu kesiminde görel olarak daha fazla oyun bağımlısı görülür. Risk altındaki kişilerle bağımlı olanların yaklaşık %65'i göçmenlerdir.

#### Çevre

Olumsuz bir soysal çevre oyun bağımlılığının gelişmesine neden olur. İstikrarlı bir çevre ve sağlıklı bir aile ortamı koruyucu birer etken olurken, zayıf ve çatışmaların yaşandığı ailelerin bağları ise bağımlılık davranışlarının daha kolay oluşmasına neden olabilir. İşsizlik, perspektifsizlik veya maddi sorunlar da oyun bağımlılığına neden olabilir. Ayrıca şans oyunlarının toplum nazarında nasıl değerlendirildiği hususu da önemlidir, yani şans oyunlarının toplumda ne denli kabul gördüğü, yasal çerçevenin ne olduğu ve şans oyunları için reklam yapılıp yapılmadığı hususları gibi.

### Şans oyunu olanaklarının özellikleri

Bütün şans oyunları aynı değildir. Araştırmalar, özellikle *oyunlarda hızlı bir şekilde farklı sonuçların oluşma hızı*, örn. otomatik oyunları, çok hızlı bir şekilde bağımlılık yapabildiğini göstermiştir. Bu tür oyunlarda, para yatırma işlemi ile kazanç ya da kayıp bildirimini arasında geçen zaman oldukça kısa olup bu şekilde kısa zaman içinde çok sayıda münferit oyunların oynanabilmesi mümkündür. Bu şekilde özellikle yoğun ve riskli bir tutku tetiklenebilir. Ses ve ışık etkileri de oynamaya devam etme arzusunu uyandırır. Oyun olanaklarına erişimin kolaylığı da önemli bir rol oynar. İnternette şans oyunu oynamak (özellikle reşit olmayanlar için), örn. bir kumarhanede rulet oynamaktan çok daha kolay mümkündür. *Tam kazanç sınıfına girmeyen oyun sonuçları*, örn. oyun otomatiklelerinde sık sık 5 göstergenin 4'ünün aynı sembolü gösterirken sadece beşinci göstergede farklı bir sembolün görünmesini sağlar. Bu şekilde kişilerde büyük ikramiyeye çok yaklaştığı hissi uyandırılarak oyuna devam etmeleri sağlanır.

Bir oyun bağımlılığının özel durumda neyle tetiklendiğini söylemek çoğunlukla güçtür. Bağımlılığın gelişmesi için belirtilen değişik koşulların etkileşimi önemlidir.

## Şans oyunu bağımlılığı nasıl teşhis edilir?

### Bir oyun bağımlılığının evreleri ve özellikleri:

Arada oyun oynayan herkes hemen otomatik olarak bağımlı olmaz. Bir oyun bağımlılığı uzun bir zaman içinde ve birkaç dönemde gelişir.

### Başlangıç dönemi, "Kazançlı dönem"

- Arada ve eğlenme veya rahatlama amaçlı oyun oynanır.
- Sadece düşük para meblağlarıyla oynanır.
- Oyuncu bilinçli olarak kendisi için bir sınır belirler ve oynama faaliyetlerini kontrol altında tutmaya çalışır.

### Alışma ve geçiş dönemi

- Daha büyük para meblağlarıyla oynamaya ve bunların kaybedilmesi başlar.
- Kaybedilen parayı tekrar tekrar oynayarak geri kazanma teşebbüsleri çoğalır ("*chasing*")
- Şans oyununun hangi sıklıkla ve tutarlarla oynandığı ile ilgili kontrol kaybı yaşanır.
- Bankalardan kredi çekme ya da eş-dosttan borç alınır.
- Aile fertleri ve dostlarla olan ilişkiler gittikçe zarar görmeye başlar.

### Bağımlılık dönemi, hastalıklı oynama dönemi

- Şans oyununun gerçek yaşam amacı haline gelmesi ve günlük yaşamı belirlemesi.
- Şans oyunu oynamaya karşı çok güçlü bir istek oluşur ("*craving*").
- Şans oyunu zihni fazlasıyla meşgul eden bir olgu haline gelir.
- Kontrol kaybı meydana gelir. Kişi oyunu bırakamaz hale gelir. Son para da kaybedilene kadar şans oyununa devam edilir.
- Şiddetli arzuyu tatmin etmek için git gide daha sık ve da büyük risklerle oynanması gerekir, örn. birden fazla otomatikte aynı anda).
- Şans oyunu oynanamadığı zamanlarda, asabilik, tedirginlik, terleme ve baş ağrısı gibi *yoksunluk sendromu* görülür.
- Her türlü yolla para bulmaya çalışılır, yasadışı olsa bile.
- Aile içinde, dostlar arasında, okulda ve işte çatışmalar yaşanır.
- Bu tür çatışmalar ve sorunlardan kaçmak için şans oyunu oynanır. Oyun bir kaçış yolu olur.
- Bağımlılığı gizlemek için eş-dosta karşı yalan söylenir.

Ancak yeni yapılan araştırmalara göre tüm "oyun bağımlısı kariyerleri" bu şekle göre gelişmez. Şans oyunu oynama tutumu da zamanla değişebilir. Bazı oyuncular ise örn. bir müddet için hiç oynamazlar ve sonradan birden şans oyununa aşırı bir şekilde başlarlar ve kriz yaşarlar. Bağımlılık davranışının başka alanlara kayması da söz konusu olabilir; örn. bağımlı kişinin şans oyunu yerine parasız internet oyunları oynaması gibi.

Oyun bağımlısı kişiler, ya da "kumarbazlar" için, şans oyunu yaşamın en önemli uğraşı haline gelir. Sorunlu kişinin tüm günlük davranışları, şans oyunu oynamayı mümkün kılmakla ilgilidir. Diğer sorumluluklar ve yükümlülükler, olabildiğince hızlı bir şekilde yeniden şans oyunu salonuna, kumarhaneye, meyhaneye ya da kahveye gitme dürtüsüne göre önem sıralamasında geride kalır. Artık amaç, eğlence ve gönül eğlendirme değildir. Şans oyunu çoktan bir mecburiyet haline gelmiş olur – bazen de çok vahim sonuçlarıyla birlikte.

### **Şans oyunu bağımlılığının sonuçları**

Oyun bağımlılığının sonuçları, sorunlu kişi için olduğu kadar yakınları için de ağırdır. Birden zengin oluveren bazı oyuncular hakkında zaman zaman inanılmaz hikâyeler duyulsa da, gerçek çoğu oyuncular için bambaşkadır. Birçok bağımlı oyuncuda, oyunun neticesi üzerine bir etkisinin olabileceğine ve otomatik bir gün "kandırabileceğine" dair gerçeklerden uzak bir beklenti gelişir. Ancak ne yazık ki oyunun neticesi üzerine herhangi bir etkileri yoktur. Otomatikler her zaman kazandırdıkları paradan daha fazlasını kendine saklamak üzere programlanmışlardır.

Ölçüsüz şans oyunu çoğu zaman oyun oynayanların (ve ailelerinin) borç batağına sürüklenmelerine neden olur. Ay sonunda kira, giyim ve gıda için ayrılması gereken para çoktan kumara gitmiştir ve üstelik çoğu zaman borçlar da birikmiştir.

Neredeyse tüm oyun bağımlıları sosyal ilişkilerini şans oyunundan alacakları "heyecan duygusu" için ihmal eder. Eş-dost için neredeyse hiç zaman ayıramazlar artık. Sık sık evden ayrı vakit geçirmeleri ve maddi sorunların artması sonucunda, aile içindeki çatışmalar, aile birliğinin bozulmasına varabilecek ölçüde büyür. Kişi ayrıca işinden ya da meslek eğitiminden olabilir.

Sürekli şans oyunu için daha fazla paraya sahip olma baskısı sonucunda birçok kişi yasaları ihlal eden eylemlerde bulunur. Zira sıkıntıları içerisinden yasadışı yollarla para bulmaya çalışırlar, örn. hırsızlık ya da dolandırıcılık yaparak.

Vicdan azabı ve bağımlılıklarının (hem kendileri hem de aileleri için) yol açtığı dramatik sonuçları, birçok bağımlıyı çaresizliğe iter. Depresyon ve intihar düşünceleri bu kişilerde oldukça yaygın görülür. Bir oyun bağımlılığına paralel olarak ayrıca zarar verici miktarda sigara, kahve ve alkol tüketimi gelişir; buysa çoğunlukla başka sağlık problemlerine yol açar.



## Şans oyunu bağımlılığı nasıl tedavi edilir?

Şans oyunu bağımlılığı 2001 yılından beri Alman Emeklilik ve Sağlık Sigortaları tarafından bir ruhsal ve davranışsal bozukluk olarak tanınmıştır. Bu bağımlılık türü birçok insanın sandığı gibi bir "karakter bozukluğu" değil, ciddiye alınması gereken gerçek bir hastalıktır.

Oyun bağımlılığı uygun şekilde tedavi edilirse, tedavisi olan bir hastalıktır ve asla ümitsiz değildir.

### Danışmanlık ve tedavi

Birçok bağımlı birey, bağımlı olduğunu itiraf etmekte veya yakınlarına ya da dostlarına karşı sorunlarını açmak ve yardım istemekte zorlanır. Utançlarından dolayı çoğunlukla bağımlılıklarını gizlemeye çalışırlar.

Ancak anonim bir şekilde yardım almak ve tedavi olanakları hakkında bilgi almak için çok sayıda yol vardır, örn. telefonla destek hatları, elinizdeki broşür gibi yayınlar ya da internette bulunabilecek konuyla ilgili çok sayıda siteler vardır (bununla ilgili ekte ayrıntılı bilgi yer almaktadır).

Bunun dışında Schleswig-Holstein eyaletinde ayakta ya da yatarak tedavi sunan uygun tedavi programlarına aracı olabilen ya da daha ileriye giden danışmanlık programlarına yol gösteren farklı danışmanlık hizmetleri mevcuttur. Bu hizmetler tamamen ücretsiz olarak sunulmakta olup, hizmetten tamamen anonim ve daima gizlilik içinde yararlanılır!

Tedavide takip edilen amaç, sorunlu kişilerin kendi davranış biçimlerini ve bunlarla bağlantılı olan tutumlarını değiştirmeye motive olmaları ve kendi duygularını özümsemeleridir. Bunun için onların oyun bağımlılığının hem kendi hayatlarında, hem de yakınlarının hayatında çok büyük zarara yol açtığına bilincine varmak zorundadır.

Yardımlaşma grupları içinde bağımlılar birliktelik duygusunu yaşayabilir ve kendilerinden başka daha birçok insanın aynı sorunu paylaştığını görebilir. Bu tür yardımlaşma gruplarının en çok bilineni, birçok şehirde kolu bulunan "anonim oyuncular" kuruluşudur (Anonymen Spieler).

Birçok oyuncu ve onların aileleri oyun borçları nedeniyle maddi sıkıntıda oldukları için, maddi sorunlarını yeniden aşmak için yardım sunan özel borç danışma merkezlerine müracaat edebilirler. Gençlerde ise Gençlik Dairesi danışmanlık hizmeti vererek borç batağından çıkmak için destek sağlar. Birçok bağımlı oyuncu ayrıca yasadışı yollarla para temin etmekten dolayı adli kurumlarla başı derde girmiştir. Bunların hukuk danışmanlığından yararlanmaları faydalı olabilir.

Danışmanlık ve tedavi hizmeti çoğu zaman en yakın akrabaların bilgisi dâhilinde gerçekleştirilir. Ne de olsa aile birlikteliğini derinden sarsan bu durumlardan en çok etkilenenler de onlardır.

## Bağımlılıkla yaşamak – Şans oyununu olmadan

Tedavinin amacı, oyuncuların yeniden normal bir hayat sürdürebilmeleri ve bağımlılığın artık onların hayatlarına hükmetmemesidir.

Alkol ve uyuşturucu bağımlılığı için geçerli olanlar, aynen oyun bağımlılığı için de geçerlidir. Bir kişide bağımlılık bir defa meydana geldi mi, o kişi her zaman risk altındadır demektir. Bunun için bundan sonraki hayatta şans oyunlarından uzak durulması gerekir. Ancak özellikle sıkıntılı dönemlerde yeniden bağımlılık davranışına başlanması sık sık görülür. Bu nedenle sorunlu kişilerin tedaviden sonra da yardımlaşma grupları ile yakın temasta kalarak yeniden eski hallerine dönmeye karşı önlem almaları önemlidir.

## Kişinin akrabaları, dostları ve tanıdıkları neler yapabilir?

Oyun bağımlılarının yakınları çoğu zaman sıkıntıyı onlarla birlikte yaşar. Bir yandan kaybedilen güven nedeniyle yaşanan duygusal sıkıntılardan başka, örn. bir sonraki ev kirası, ev alış verışı veya bir sonraki tatilin parası şans oyununda kaybedilince baş gösteren maddi sıkıntılar da birlikte çekilir. Aynı zamanda bir şeylerin ters gittiğini ilk anlayanlar da yine sorunlu kişinin yakınlarıdır. Çoğu zaman onlar da danışmanlık merkezlerinin sunduğu yardım ve desteğine ihtiyaç duyar.



Bir kişinin yakınları, ilgili kişinin uzun süreden beri dikkat çekici davranışlarda bulunduğunu fark ederse, örneğin sık sık "zamanı yoksa", tekrar tekrar borç para alırsa, sürekli tedirgin ya da asabiyse, o zaman o kişiyle bu durumu konuşmaları gerekir. Sakince yapılan bir konuşmayla söz konusu davranışlara dikkat çekilmeli ve endişeler ifade edilmelidir. Ayrıca profesyonel yardım almayı ve gerekirse, belirli şans oyunları için *yasak konulması* istemeyi tavsiye etmek yerinde olabilir.

Bağımlılar kendi durumlarından kendileri sorumludur; yakınları asla sorunlu kişilerin davranışlarından kendilerini sorumlu tutmamalıdır. Zor gelse de, sorunlu kişilere borç para vererek veya yalan söyleyerek sorunlarını başkalarından gizlemelerine yardım ederek onların davranışlarına asla destek olunmamalıdır.

Onların kendilerini ve özellikle varsa çocuklarını korumaları ve bir danışmanlık merkezine başvurmaları çok önemlidir. Ayrıca oyun bağımlılarının yakınlarına yönelik, endişelerin paylaşılabilirdiği, karşılıklı fikir alış verişinde bulunulabilirdiği ve destek sağlanabilirdiği *kendi kendine yardım grupları* da vardır.

## Oyun bağımlılığının önüne nasıl geçilir?

Bir oyun bağımlılığının oluşması için çok sayıda neden söz konusu olduğu için, onu önlemenin tek bir yolu yoktur. Hiç şans oyunlarına katılmamak muhtemelen oyun bağımlılığına karşı en etkili önlem olur.



Ancak genel olarak aşağıdaki hususlara özellikle dikkat edilmelidir:

- Şans oyunu – illa oynanacaksa – boş zamanlarda yapılan bir takım aktivitelerin arasında seçeneklerden sadece bir tanesi olmalıdır.
- Otomatik oyunları veya internetteki şans oyunları gibi bağımlılık yapma potansiyeli yüksek oyunlardan sakınılmalıdır.
- Ne kadar parayla oynanacağı ve kaybedilebileceği ve ne kadar süreyle oynanacağı önceden mutlaka belirlenmelidir. Kararlaştırılan bu kurallar asla daha sonra "yumuşatılmamalıdır".
- Asla başka amaçlar için ayrılmış olan paralarla şans oyunu oynanmamalıdır (örn. kira, günlük alışverişler vs. için).
- Asla şans oyunu oynamak için başkalarından borç alınmamalıdır.
- Asla bir oyunda kaybedilen paranın yeniden oynayarak geri kazanma çabası içine girilmemelidir.
- Reşit olmayanlar asla şans oyunu oynamaya teşvik edilmemelidir. Bu da ebeveynlerin asla kendi çocuklarını kendileri yerine oynamalarına izin vermemeleri gerektiği anlamına gelir.

Bir insanın kendi davranışları ve yakınlarının tutumlarına karşı daima duyarlı olması ve şans oyunlarının tehlikeleri hakkında bilgilenmesi, örn. broşürler ya da internet vasıtasıyla, önemlidir. İnsan kendinde ya da bir yakınında oyun bağımlılığının belirtilerini fark ederse, oyun oynama davranışları mutlaka incelenmeli ve danışmanlık hizmeti alınmalıdır.

# Önemli Adresler

## Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı ile İlgili Adresler

### 1. Danışmanlık, Tedavi

#### **ATS – Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit\* Bad Segeberg Şubesi**

Gartenstraße 17  
23795 Bad Segeberg  
Tel.: 04551 – 84358  
Randevusuz danışma saatleri:  
Salı 16:00 – 18:00  
E-posta: fachstelle-medien@ats-sh.de  
İnternet: www.ats-sh.de

#### **ATS – Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit\* Bad Schwartau Şubesi**

Geibelstraße 1  
23611 Bad Schwartau  
Danışmanlık hizmeti sadece telefonla  
alınan randevuyla verilir  
Tel.: 0451 – 50579129 veya 0172 – 2029814  
Tel.: 04551 – 84358 veya 0172 – 2580046  
E-posta: fachstelle-medien@ats-sh.de  
İnternet: www.ats-sh.de

#### **ATS – Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit\* Neumünster Şubesi**

Moltkestraße 4 – 6 (Ansgarstift)  
24534 Neumünster  
Tel.: 04191 – 3625 veya 0172 – 2580035  
Randevusuz danışma saatleri: Salı 10:00 – 12:00  
E-posta: fachstelle-medien@ats-sh.de  
İnternet: www.ats-sh.de

#### **Fachstelle Mediennutzung und Medienabhängigkeit\* Suchthilfe der Ev. Stadtmission**

Wall 38  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 – 26044500  
Faks: 0431 – 26044549  
Açık olduğu saatler:  
Pazartesi – Cuma 9:00 – 12:00  
Randevusuz danışma saatleri:  
Pazartesi 15:00 – 17:00, Çarşamba 10:00 – 12:00,  
Perşembe 14:00 – 16:00  
E-posta: suchthilfe@stadtmission-mensch.de  
İnternet: <http://www.stadtmission-mensch.de/beratungsstellen/suchtberatungsstelle.html>

#### **Fachstelle Medienabhängigkeit und Mediennutzung im Suchthilfezentrum Schleswig\***

Suadicanastraße 45  
24837 Schleswig  
Tel.: 04621 – 48610  
Açık olduğu saatler: Salı 17:30 – 18:30,  
Cuma 9:00 – 10:00  
www.suchtonline.de adresi altında internet ortamında yazılı sohbet (chat) yoluyla danışmanlık hizmeti (Pazartesi günleri 17:00 – 19:00 ve Perşembe günleri 10:00 – 12:00)  
Çocuklar ve gençler için bağımlılık konulu danışmanlık: [www.wir-helfen-bei-sehnsucht.de](http://www.wir-helfen-bei-sehnsucht.de)  
İnternet: [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)

\* Medya Kullanımı ve Medya Bağımlılığı danışmanlık merkezlerindeki özel eğitilmiş ve deneyimli danışmanlar, medya tüketimini hızlı bir şekilde değerlendirebilir ve uzman danışmanlık hizmeti verebilir. Danışmanlık hizmeti tamamen ücretsiz ve istek üzerine kimliğiniz sorulmadan (anonim) sunulur.

**diako Nordfriesland gGmbH**  
**Fachklinik für Psychiatrie**  
**und Psychosomatik**

Krankenhausweg 3  
25821 Bredstedt  
Tel.: 04671 – 408-0  
Faks: 04671 – 408-3809  
E-posta: info@fklnf.de

**Imland Klinik Rendsburg Klinik**  
**für Psychiatrie + Psychotherapie**

Lilienstraße 20 – 28  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 – 2008001  
Faks: 04331 – 2008010  
Sekreteryanın mesai saatleri dışında, acil durumlarda nöbetçi hekimi 04331 – 2000 numaralı telefonla arayabilirsiniz.  
E-posta: psychiatrie@imland.de

## 2. Yardımlaşma Grupları

Tüm Schleswig Holstein Eyaletindeki Yardımlaşma ve Ardıl Dayanışma Gruplarının geniş kapsamlı bir rehberini, "Schleswig-Holstein Eyaleti Bağımlılık Sorunları Derneğinin çıkardığı Schleswig-Holstein Bağımlılıkta Yardım Kılavuzu"nda bulabilirsiniz. Kılavuzu aşağıdaki linkten de indirebilirsiniz:  
[http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer\\_februar\\_2015.pdf](http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer_februar_2015.pdf)

## 3. Eyalet Hükümetinin İlgili Birimleri ve İhtisas Birlikleri

**Landesstelle für Suchtfragen**  
**Schleswig-Holstein e. V.**

Schreberweg 5  
24119 Kronshagen  
Tel.: 0431 – 54030  
Faks: 0431 – 5403355  
E-posta: sucht@lssh.de  
İnternet: www.lssh.de

"Bağımlılık" konusunda, Schleswig-Holstein Eyaletinde eğitimciler, profesyoneller, fahri çalışanlar, kurumlar, işletmeler ve taşıyıcı kuruluşlar için bölgeler üstü muhataplık ve arayüz görevi yapan kurum. Bağımlılıkla ilgili sorularda geniş kapsamlı bilgiler ve Schleswig-Holstein'da yardım merkezlerinin iletişim adreslerini sağlar. Bilgilerin birçoğu internet üzerinden de erişime açıktır.

**Fachverband Medienabhängigkeit**

[www.fv-medienabhaengigkeit.de](http://www.fv-medienabhaengigkeit.de)  
Medya Bağımlılığı İhtisas Birliğinin, medya bağımlılığı ile ilgili bir çok bilgi içeren ve Almanya çapında sunulan yardım programları için irtibat adreslerinin verildiği internet sitesi.



## 4. İnternet Siteleri, Bilgi Portalları

### **www.internetsucht-hilfe.de**

Çok sayıda bilimsel bilgilerin bulunduğu bir bilgilendirme portalı.

### **www.klicksafe.de**

Avrupa Konseyi destekli, iletişim araçlarının bilinçli kullanımı ile ilgili tavsiyeleri ve başta ebeveynler için çok sayıda bilgiler sunan, iletişim araçları konusunda bilinçlendirme platformu.

### **www.ins-netz-gehen.de**

Federal Sağlıkli Bilinçlendirme Merkezinin çocuklar ve gençlere yönelik internet sitesi.

### **www.aktiv-gegen-mediensucht.de**

Konuyla ilgili bilgiler ve Almanya geneli için başvuru yerlerinin adreslerini içeren internet portalı.

### **www.onlinesucht.de**

"İnternet Bağımlılığından Kendi Gücüyle Kurtuluş için Yardım" derneğinin çok sayıda bilgiler ile bir internet yardımlaşma grubunu sunduğu internet sitesi.

### **www.rollenspielsucht.de**

Bilgisayar ve internet bağımlısı çocukları olan ebeveynler için yardım portalı.

## Şans Oyunu Bağımlılığı konusunda adresler

### 1. Danışma, Tedavi Merkezleri

#### **Beratungs- und Behandlungszentrum Niebüll\***

#### **Diakonisches Werk Südtondern gGmbH**

Westerlandstraße 3  
25899 Niebüll

Tel.: 04661 – 96590

Danışma saatleri: 8:00 – 17:00

E-posta: bbz-niebuell@dw-suedtondern.de

İnternet: <http://www.diakonisches-werk-suedtondern.de>

#### **Suchthilfezentrum Schleswig – Außenstelle Satrup\***

Flensburger Straße 4  
Kulturzentrum „Alte Schule“,  
sağdaki kapı, oda No. 211,  
24986 Mittelangeln Satrup semti

Tel.: 04621 – 48610

Randevusuz danışma saatleri: 16:00 – 17:00

E-posta: [info.sl@diako.de](mailto:info.sl@diako.de)

İnternet: [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)

#### **Suchthilfezentrum Schleswig – Aussenstelle Kappeln\***

Konsul-Lorentzen-Straße 3  
24376 Kappeln

Fachärztliches Versorgungszentrum,  
(giriş Margarethenresidenz üzerinden);

Tel.: 04621 – 48610

Randevusuz danışma saatleri: Salı 16:00 – 17:00

E-posta: [info.sl@diako.de](mailto:info.sl@diako.de)

İnternet: [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)

#### **Suchthilfezentrum Schleswig\***

Suadicanistraße 45

24837 Schleswig

Tel.: 04621 – 48610

Randevusuz danışma saatleri:

Salı 17:30 – 18:30,

Cuma 9:00 – 10:00

E-posta: [info.sl@diako.de](mailto:info.sl@diako.de)

İnternet: [www.suchthilfezentrum-sl.de](http://www.suchthilfezentrum-sl.de)

#### **Evangelische Stadtmission Kiel\***

#### **Fachstelle Glücksspielsucht**

Wall 38

24103 Kiel

Tel.: 0431 – 26044500

Randevusuz danışma saatleri:

Pazartesi 15:00 – 17:00, Çarşamba 10:00 – 12:00,

Perşembe 14:00 – 16:00

(Gönüllü Çalışanlar Saati)

ve telefonla randevu almak suretiyle

E-posta: [suchthilfe@stadtmission-mensch.de](mailto:suchthilfe@stadtmission-mensch.de)

#### **Ambulante und Teilstationäre**

#### **Suchthilfe (ATS)\***

#### **Neumünster Şubesi**

Moltkestraße 4 – 6 (Ansgarstift)

24534 Neumünster

Tel.: 04191 – 3625 veya 0172 – 2580035

Randevusuz danışma saatleri: Salı 10:00 – 12:00

E-posta: [fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de](mailto:fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de)

**AWO Schleswig-Holstein gGmbH\***  
**Suchtberatungs- und Präventionsstelle**  
**Schenefeld**

Papenmoorweg 2  
22869 Schenefeld  
Tel.: 04084 – 056843  
Faks: 04083 – 099663  
Randevusuz danışma saatleri:  
Çarşamba 11:00 – 13:00, Perşembe 17:00 – 19:00  
ve kararlaştırılan randevu saatlerinde  
Medya bağımlılığı danışma saatleri:  
Perşembe 16:00 – 17:00  
E-posta: lsuchtberatung-schenefeld@awo-sh.de

**Ambulante und Teilstationäre**  
**Suchthilfe (ATS)**

**Bad Segeberg\* Şubesi**

Gartenstraße 17  
23795 Bad Segeberg  
Tel.: 04551 – 84358  
Randevusuz danışma saatleri: Salı 16:00 – 18:00  
E-posta: fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de

**Ambulante und Teilstationäre**  
**Suchthilfe (ATS)**

**Bad Schwartau\* Şubesi**

Geibelstraße 1  
23611 Bad Schwartau  
Randevular sadece telefonla verilir  
Tel.: 0451 – 50579129 veya 0172 – 2029814  
Tel.: 04551 – 84358 veya 0172 – 2580046  
E-posta: fachstelle-gluecksspielsucht@ats-sh.de

**Südstormarner Vereinigung für**  
**Sozialarbeit e. V.\***  
**Beratungszentrum Südstormarn**

Scholtzstraße 13 b  
21465 Reinbek  
Tel.: 040 – 72738450  
Faks: 040 – 72738455  
Açık olduğu saatler:  
Pazartesi – Cuma 9:00 – 12:00,  
Pt, Sa, Çş, Pş 15:00 – 18:00  
E-posta: bz@svs-stormarn.de

**Sozialtherapeutisches Zentrum Wedel STZ\***  
**Sucht- und Drogenberatungsstelle**

Gärtnerstrasse 4  
22880 Wedel  
Tel.: 04103 – 83075  
Faks: 04103 – 15936  
Randevusuz danışma saatleri:  
Pazartesi 18:00 – 20:00, Çarşamba 16:00 – 17:00,  
Perşembe 10:00 – 12:00  
E-posta: beratung-wedel@therapiehilfe.de  
İnternet: [http://www.therapiehilfe.de/rl/index.php/stz\\_wedel1.html](http://www.therapiehilfe.de/rl/index.php/stz_wedel1.html)

**HELIOS Klinikum Schleswig Klinik für**  
**Psychiatrie und Psychosomatische Medizin**

St. Jürgener Straße 5a  
24837 Schleswig  
Tel.: 04621 – 830  
Faks: 04621 – 834813  
E-posta: info@helios-kliniken.de

\* Şans Oyunu Bağımlılığı danışmanlık merkezlerindeki özel eğitilmiş ve deneyimli danışmanlar, şans oyunu tutumunu hızlı bir şekilde değerlendirebilir ve uzman danışmanlık hizmeti verebilir. Danışmanlık hizmeti tamamen ücretsiz ve istek üzerine kimliğiniz sorulmadan (anonim) sunulur.

**Zentrum für Integrative Psychiatrie  
Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie**

Niemannsweg 147  
24105 Kiel

Tel.: 0431 – 99002681

Faks: 0431 – 99005148

E-posta: info@zip-kiel.de

Danca, İngilizce, Fransızca, Polonca, Rusça,  
İsveççe, İspanyolca ve Türkçe olmak üzere  
yabancı dilli yardım sunar

**TASK Tagesrehabilitation für  
Suchtkranke Menschen Kiel**

Schulenhof 1

24113 Molfsee

Tel.: 0431 – 26044550

Faks: 0431 – 26044569

E-posta: task@stadtmission-kiel.de

## 2. Yardımlaşma Grupları

Tüm Schleswig Holstein Eyaletindeki Yardımlaşma ve Ardıl Dayanışma Gruplarının geniş kapsamlı bir rehberini, Schleswig-Holstein Eyaleti Bağımlılık Sorunları Derneğinin çıkardığı Schleswig-Holstein Bağımlılıkta Yardım Kılavuzu'nda bulabilirsiniz. Kılavuzu aşağıdaki linkten de indirebilirsiniz:

[http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer\\_februar\\_2015.pdf](http://lssh.de/wp-content/uploads/2017/02/suchthilfefuehrer_februar_2015.pdf)

## 3. Eyalet Hükümetinin İlgili Birimleri ve İhtisas Birlikleri

**Landesstelle für Suchtfragen  
Schleswig-Holstein e. V.**

Schreberweg 5

24119 Kronshagen

Tel.: 0431 – 54030

Faks: 0431 – 5403355

E-posta: sucht@lssh.de

İnternet: www.lssh.de

**Fachverband Glücksspielsucht  
(fags) e. V.**

Meindersstraße 1a

33615 Bielefeld

Tel.: 0521 – 557721-24

Faks: 0521 – 557721-34

E-posta: verwaltung@gluecksspielsucht.de

İnternet: www.gluecksspielsucht.de

FAGS, oyun bağımlıları, onların yakınları, uzman kişiler ve basın mensupları için Almanya genelinde faaliyet veren bir ihtisas kuruluşudur. Almanya'nın tamamını kapsayan, Danışmanlık Merkezlerini, İhtisas Klinikleri ve Yardımlaşma Grupları bilgilerini içeren bir rehber dışında, ayrıca şans oyunu bağımlıları ve onların yakınları için bir telefonla danışma hattını da sunmaktadır. Danışma hattı hizmetinden Almanca, Türkçe ve Rusça dillerinde yararlanabilir.

## 4. İnternet Siteleri, Bilgi Portalları

**www.check-dein-spiel.de ve**

**www.spielen-mit-verantwortung.de**

Federal Sağlık Bakanlığı Bilinçlendirme Merkezinin

Kendini Sinama Testi ve bölgeler üstü yardım

programlarının adreslerini içeren iki tane büyük bilgilendirme portalı.

**www.verspiel-nicht-dein-leben.de**

Bavyera Eyaleti Kumar Bağımlılığı İhtisas

Merkezinin bir inisiyatifine ait bilgilendirme

portalı, kısmen Türk dilinde.

# Önemli Kavramları İçeren Sözlük

## **Akıllı telefon (İng. Smartphone)**

Bir bilgisayarinkine benzer fonksiyonlara sahip olan ve internete bağlantı kurabilen bir cep telefonudur.

## **Avatar**

Bir oyuncunun, internette yoğun oyuncu kitlesi rol üstlenme oyunlarında üstlendiği bir oyuncu karakteri.

## **Chasing**

Birçok şans oyuncusunda görülebilen, kaybedilen paranın yeniden oynayarak "geri kazanma çabası" içine girme davranışı.

## **Chat, chat odaları, sohbet odaları**

Elektronik ortamda, internet üzerinden "gerçek zamanlı" olarak gerçekleşen, yazılı iletişim (İng. to chat = sohbet etmek). Sohbet için genellikle özel olarak bunun için hazırlanmış olan, chat odaları ya da sohbet odaları denen internet sitelerinde buluşulur.

## **Craving**

Ruh halini değiştiren bir uyuşturucu maddeye karşı veya bağımlılık davranışına karşı hissedilen aşırı bir isteğe verilen ad.

## **Çevrimiçi (İng. Online)**

İnternette belirli aktiviteleri (çevrimiçi) yerine getirmek için internete bağlı olma durumu.

## **Depresyon**

Keyifsizlik, ilgisizlik ve mutsuzluk ve kolayca yorulma ile kendini gösteren psikolojik bir bozukluk.

## **Devletin şans oyunu monopolü**

Topluma açık şans oyunları üzerinde devletin tasarruf tekeli bulunur. Bu tekelin gerekçesi, şans oyunları ile birlikte ortaya çıkabilen yasadışı oluşumların engellenmesi ve oyun bağımlılığıyla mücadele etme görevidir.

## **Eroin**

Kimyasal işlemler sonucu haşhaş çiçeğinin ham afyonundan elde edilen bir uyuşturucu ve aynı zaman coşku verici bir toz. Yasadışı uyuşturucuların arasında "sert" olanlar grubuna dâhildir.

## **Eylem ya da davranış bağımlılığı**

Madde (kokain, alkol) bağımlılıklarından farklı olarak, belirli bir davranış biçimine bağımlılığıni ifade eder.

## **Hint keneviri**

Dişi kenevir çiçeğinin ufalanmış yaprakları ("esrar" ya da "ot" da denir). Kenevir ürünleri yasadışı uyuşturuculardan sayılır.

## **İletişim araçları kullanma bilinci**

İletişim araçlarını bireysel ihtiyaç ve amaçlar doğrultusunda ölçülü ve sorumluluk içinde kullanma yeteneği.

### **İnternette gezinmek, sörf yapmak**

İnternette sörf de denir. Birden fazla internet sitesinin art arda hedefli ya da rastgele açılması; internette gezinilmesi.

### **İnternet oyunları**

İnternete bağlanarak (çevrimiçi) oynanan oyunlar, örn. yoğun oyuncu kitlesi rol üstlenme oyunları gibi. Ancak günümüzde başka oyun kategorileri de sık sık internet üzerinden oynanabilir hale gelmiştir.

### **Kendi kendine yardımlaşma grubu**

Aynı sorunları paylaşan ve fikir alışverişinde bulunmak ve birlikte ortak sorunla mücadele etmek isteyen insanların bir araya gelmesi ile meydana gelen gruplar.

### **Kısır döngü**

Birden fazla faktörün birbirlerini karşılıklı olarak güçlendirmesi ve bu şekilde söz konusu durumun git gide kötüleşmesi.

### **Kokain**

Değişik kimyasal işlemler yardımıyla koka bitkisinin yapraklarından elde edilen, beyaz, kristal yapılı bir toz. Yasadışı uyuşturucuların arasında "sert" olanlar grubuna dâhildir.

### **Nörobiyolojik süreçler**

İnsan vücudunun beyin ve sinir sisteminde meydana gelen biyolojik süreçler.

### **Oyuncu için yasak konulması**

Birinin gönüllü olarak kendine oyun salonlarına ve kumarhanelere giriş için yasak koydurması ya da (isteğine karşı) yasak konması işlemi. Ancak oyun salonları için Schleswig-Holstein eyaletinde geçerli Oyun Salonu Yasasına göre (md. 5/3), kişinin belirli oyun salonları için yasak koydurması da mümkündür. Oyuncuya Devlet Sözleşmesine göre yasak konduğu takdirde, bu Schleswig-Holstein eyaletinde oynanan bazı çekiliş türleri ve yine bu eyalette bulunan kumarhaneler için de geçerli olur.

### **Oyunlarda hızlı bir şekilde farklı sonuçların oluşma hızı**

Şans oyununda para yatırma ile kazanma ya da kayıp bildirimi arasında geçen süre. Oyun otomatiklerinde bu süre oldukça kısayken, sayısal loto gibi çekilişlerde çok uzundur.

### **Psikoterapi**

Psikolojik bir bozukluğun terapi görüşmeleri vasıtasıyla tedavi edilmesi. Bu tedavi ya ayakta, yani bir psikoterapistin muayenehanesinde, ya da yatarak yerine getirilir, yani hasta terapi boyunca psikiyatri ve psikoterapi hastanesine yatırılır.

### **Sanal gerçeklik**

Sanal olmayan gerçek dünyanın karşıtı olarak bilgisayar ya da internet alemini kasteder.

### **Şans Oyunları Devlet Sözleşmesi (Almanya'da Şans Oyunları ile ilgili Devlet Sözleşmesi – Glücksspielstaatsvertrag)**

2008 yılında Almanya Federal Cumhuriyetinin tüm eyaletleri arasında akdedilmiş olan ve 2011 yılında bir değişiklik sözleşmesi ile devam ettirilen (Schleswig-Holstein eyaleti hariç), eyaletlerdeki şans oyunları ile ilgili yasal düzenlemeleri belirleyen bir devlet sözleşmesi.

### **Sınırsız kullanım kotası (İnternet/Telefon Flatrate)**

Günümüzde çoğu telefon ve internet sağlayıcısı, bağlantının ne kadar kullanıldığına bakılmaksızın aylık sabit bir ücreti talep etmektedir.

### **Sosyal medya ağları (İng. social communities)**

Sanal ilişkilerin güdüldüğü ve oluşturulan bir "profil" (kişinin kendi hakkında verdiği bilgiler) üzerinden paylaşımlarda bulunulabildiği internet siteleri.

### **Strateji oyunları**

Stratejik hareket etmeyi gerektiren, yani bir sonraki hamlenin önceden planlanması gereken oyunlar.

### **Tam kazanç sınıfına girmeyen oyun sonuçları**

Oyuncuya ikramiyeyi kıl payı kaçırdığı hissini vermek ve böylece onu bir daha oynamaya teşvik etmek amacıyla takip eden bazı şans oyunlarının ortak özelliği.

### **Tetikçi oyunları (Shooter oyunları, Almanca konuşulan bölgelerde kullanılan bir kavram)**

Oyuncuların birinci tekil şahıs perspektifinden sanal bir alemde ateşli silahlarla düşmanlara karşı mücadele ettikleri bilgisayar oyunlarına verilen isim.

### **Yoğun oyuncu kitleli rol üstlenme oyunları (İng. Massively Multiplayer Online Role-Playing Game)**

Sadece internette oynanabilen, çoğu zaman binlerce oyuncunun bir ağ içinde internet üzerinden aynı anda oynayabildiği bir bilgisayar oyunu türü. "Loncalar" halinde organize olunan oyuncu karakterleri farklı rolleri üstlenerek bu roller çerçevesinde muhtelif görevleri yerine getirirler.

### **Yoksunluk sendromu**

Uyuşturucunun artık alınamaması ya da bağımlılık yaratan davranışın gösterilememesi durumunda meydana gelebilen belirtiler. Yoksunluk sendromu sonucunda psikolojik ve/veya fizyolojik belirtiler ortaya çıkar (terleme, asabılık, tedirginlik, baş ağrısı, vs.).

### **Xbox**

Çok sevilen ve çok yaygın bir oyun konsolu.

# Notlar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

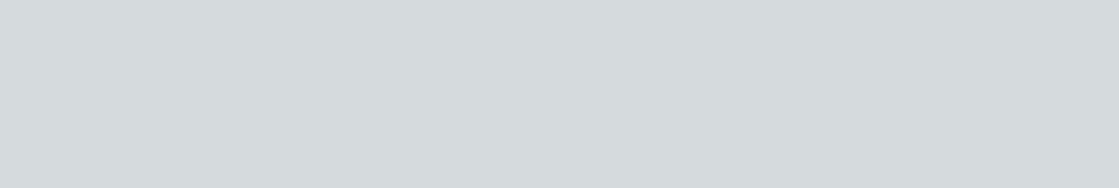
---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Notlar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Bu kılavuzun oluşumunda uzmanlık bilgileriyle katkıda buldukları için gönülden teşekkür ettiğimiz kişiler şunlardır:

**Dr. Frank Fischer**

Çocuk ve ergen psikiyatri uzmanı  
Hannover "Auf der Bult" Çocuk ve Ergen Hastanesi

**Dipl. Pedagog Jutta Krumbach**

Psychosoziale Beratungsstelle Celle

**Prof. Dr. Torsten Passie**

Psikiyatri ve psikoterapi uzmanı,  
Medizinische Hochschule Hannover

**Dr. Florian Rehbein**

Kriminologisches Forschungsinstitut Niedersachsen,  
Hannover

Kılavuzun ilgili dillere çevrilmesi ve anadilli kontrol okuma işleminde aşağıdaki uzmanlar sorumluydu:

Arapça: **Dr. Abdul N. Al-Masri**

Rusça: **Tatjana Pankratz-Milstein, Elena Goerzen**

Türkçe: **Adil Thomas Seyrek**

# Bilgisayar, İnternet ve Şans Oyunları Bağımlılığı

## Nedenler – Önleyici Tedbirler – Tedavi

Bu kılavuz, iki farklı davranış bağımlılığı hakkında bilgi verir. Bunlardan biri bilgisayar ve internet bağımlılığı, diğeri ise oyun bağımlılığıdır.

Bu kılavuzda özellikle bu iki bağımlılık türünün oluşumu, tedavisi ve önlenmesi ile ilgili konular ele alınmaktadır. Bu kılavuz ayrıca özellikle sorunlu kişilerin yakınlarına hitap ederek, çevrelerindeki bağımlı insanlara daha hızlı yardım edebilmek için sorunlu davranışların erken bir evrede fark edilebilmelerini sağlamak için hazırlanmıştır.

Bunun dışında bu kılavuzda danışmanlık ve tedavi merkezleri, kendi kendine yardım grupları, internet siteleri ve başvurulabilecek diğey yerlere ait adresler de bir araya getirilmiştir.

Bu kılavuz, kısa adı MiMi olan, "Mit Migranten für Migranten" (Göçmenler ile Birlikte Göçmenler için) sağlık projesi çerçevesinde hazırlanmıştır. MiMi projesi ve Ethno Tıp Merkezinin diğey projeleri hakkında daha ayrıntılı bilgileri internette [www.ethno-medizinisches-zentrum.de](http://www.ethno-medizinisches-zentrum.de) adresi altında bulabilirsiniz. Kılavuzu isteme adresi: [www.mimi-bestellportal.de](http://www.mimi-bestellportal.de)

Teslim eden:

Teşvik eden



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales,  
Gesundheit, Wissenschaft  
und Gleichstellung