

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK

Alkol ya da uyuşturucu gibi bir madde olmaksızın kişinin belirli davranışları yaparak rahatlama, bunun sonucu olarak ödül mekanizmasının devreye girmesi ile beraber bağımlılık geliştirilmesi söz konusudur. Madde bağımlılığına benzer şekilde sürekli olarak bu konuyu düşünme ve davranışı tekrar etme isteği vardır. Davranışsal bağımlılık türleri oldukça fazladır bunlardan bazıları (Bektaş, 2018);

- Patolojik kumar oynama davranışı,
- Problemlerli internet kullanımı,
- Bilgisayar oyunlarının sorunlu kullanımı,
- Problemlerli çevrimiçi oyun,
- Problemlerli sosyal ağ kullanımı,
- Kompulsif satın alma,
- Egzersiz bağımlılığı,
- Hiperseksüel bozukluklar,
- Çeşitli yeme bozuklukları tipleri,
- İnsan bağımlılığı
- Heyecan ve tehlike bağımlılığı
- İlişki bağımlılığı vb.

Bir davranışın bağımlılık olup olmadığını anlamak için,

- Bu davranışın bireyin yaşamındaki en önemli konu haline gelmesi söz konusudur. Duygu, düşünce ve davranışları bu yönde etkilenir. Planlamalarını bu davranışı gerçekleştirebilme üzerine kurmaya başlamıştır.
- Bu tekrar eden davranış kişi karşılaştığı güçlüklerle baş etmek için kullanmaktadır. Bazen zevk alma bazen de endişelerinden uzaklaşma amacı vardır.
- Zaman ilerledikçe madde bağımlılığında olduğu gibi tolerans gelişmiştir, bu davranıştan aynı etkiyi almak için daha fazla zaman harcamaya ve daha sık tekrar etmeye başlamıştır.
- Tekrar eden davranış gerçekleştirilemediğinde huzursuzluk, gerginlik, titreme, sersemlik gibi belirtiler ortaya çıkmaya başlamıştır.
- Kişi zaman zaman davranış kontrol altına alabiliyor olsa da kısa bir süre içinde yeniden sıklıkla tekrar etmeye başlamaktadır.

Goodman davranışsal bağımlılık tanı kriterleri

- A. Belirli bir davranış gerçekleştirme dürsüne direnememe
- B. Davranış başlamadan hemen önce artan gerilim duygusu
- C. Davranışın gerçekleştiği sürede zevk ya da rahatlama hissi
- D. Davranışın gerçekleştiği sırada kontrol kaybı hissi
- E. Aşağıdakilerden en az beş tanesi:
 1. Davranışla ya da davranışa hazırlıkla ilgili faaliyetlerde sıklıkla meşgul olma
 2. Davranış için amaçlanandan daha uzun bir süre harcamak
 3. Davranış azaltmak, kontrol etmek ya da durdurmak için tekrar eden girişimler

4. Davranış, davranışa hazırlık ve davranışın etkilerinden kurtulmak için önemli bir zamanı harcamak
 5. İş, okul, ev ya da sosyal görevlerini aksatmak
 6. Davranışı gerçekleştirmek için diğer önemli konulardan vazgeçmek
 7. Sosyal, finansal, psikolojik ya da fizyolojik problemlerin sık sık yaşanmasına ve kişinin bunu farkında olmasına rağmen davranışın devam etmesi
 8. Tolerans: istenilen etkinin oluşması ya da etkinin aynı yoğunlukla devam edebilmesi için davranışın sıklığını ya da düzeyini arttırma ihtiyacı
 9. Davranış gerçekleştirilemediğin huzursuzluk ve rahatsızlık hissetmek
- F. Semptomların en az 1 ay sürmesi ya da daha uzun bir süre içinde tekrar tekrar ortaya çıkması

Yeni DSM-5 tanı ölçütleri kitabında madde kötüye kullanımı ve obsesif kompulsif bozukluğu (OKB) kapsayan tüm bozukluk sınıflarına ilişkin düşüncede önemli değişiklikler olmuştur. Eskiden dürtü kontrol bozukluklarının parçası olan kumar (DSM-III'te kompulsif kumar) şimdi madde bağımlılıklarıyla ilişkilendirilir ve bir davranışsal bağımlılığın örneği olarak tanımlanır. İnternet bağımlılığı, cinsel bağımlılık, bağımlılık olarak yiyecek gibi davranışa yönelik yoğun bilgi akışı olmasına rağmen tanı ölçütü olarak henüz sadece kumar yer almaktadır.

Klinik Psikolog Beliz Naz İşeri

Referanslar

Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H. & Setare, M. (2012). Behavioral addiction versus substance addiction: correspondence of psychiatric and psychological views, *international journal of preventive medicine*, 4, 290-294.

Bektaş, M. (2018). Davranışsal bağımlılık: Tanımı, türleri ve sınıflandırılması, *bir kamu politikası olarak bağımlılıkla mücadele*, Nobel akademik yayıncılık, Ankara.

Demetrovics, Z. & Griffiths, M. D. (2012). Behavioral addictions: Past, present and future. *Journal of behavioral addictions*, 1, 1-2.

Robbins, T. & Clarck, L. (2015). Behavioral addictions. *Current opinion in neurobiology*, 30, 66-72.

USpsikiyatri (2021). Davranışsal bağımlılıklar, https://www.uspsikiyatri.com.tr/Bagimlilik/Davranissal_Bagimlilikler/

Zilberman, N., Yadid, G., Efrati, Y., Neumark, Y. & Rassovsky, Y. (2018). Personality profiles of substance and behavioral addictions, *addictive behaviors*, 82, 174-181.