

TEKNOLOJİ VE OYUN BAĞIMLILIĞI

Henüz hastalık olarak tanımlanmamış olmasına rağmen oyun ve internet bağımlılığı birçok insanın hayatında var olan bir problemdir. Oyun, internet ve teknoloji bağımlılığı belirtilerini anlamak her zaman çok kolay olmasa da insan hayatına birçok olumsuz etkisi mevcuttur.

Genellikle oyunlar bireysel olarak oynanabilen ya da çevrimiçi olarak diğer gerçek oyuncularla oynanabilir. Çevrimiçi olarak oynanan oyunlar çoklu oyuncuya ve sonsuz rekabete teşvik ettiğinden dolayı bağımlılık yaratma konusunda daha fazla risk taşımaktadır. Ayrıca oyuncuların sanal ve kendi kontrollerinde olan yeni bir dünya yaratıp o dünyaya daha çok bağımlı hissetmeleri, gerçek yaşamdan uzaklaşmalarına sebep olmaktadır.

Oyun teknolojilerini üreten firmalar her sektörde olduğu oldukça fazla oyuncuya ulaşarak kar elde etmeyi hedefler. Oyuncunun uzun süre oyunda vakit geçirebilmesi için sürekli teknolojiler ve yeni stratejiler geliştirirler. Bu sürecin uzun sürmesi için de oyunların genellikle neredeyse sonsuz bir evren içerisinde kurgulanması, oyun firmalarının birincil kuralı haline gelmiştir. Bu sonsuz ihtimal evreninde başarıya ulaşma hırsı ve ihtimali oyuncuyu oyuna ve o sanal dünyaya bağımlı hale getirebiliyor. Oyun bağımlılarının duygusal ve fiziksel bazı belirtileri şunlardır;

- Oyunu oynamadığında huzursuz hissetmek
- Oyunu en son oynadığında neler yaptığını ya da tekrar oyuna bağlandığında neler yapacağını düşünerek vakit geçirmek
- Oyun oynarken geçirdiği süre hakkında ailesine yanlış bilgi vermek
- Oyun oynamak için sosyal aktivitelerinden vazgeçmek
- Şiddetli baş ve göz ağrıları

Bu semptomlar kısa ya da uzun vadeli ciddi problemlerin oluşmasına sebep olabilir. Oyun bağımlılığı olan kişiler genellikle hijyen, uyku, beslenme gibi temel alışkanlıklarından uzaklaşırlar ve sadece oyun oynamak isterler. Bu da süreç içerisinde ciddi fiziksel sağlık sorunlarına dönüşmektedir. Bu döngü kişileri ekrana ve sanal dünyaya bağımlı hale getirdiğinden dolayı, kişiler sosyal ortamlarından uzaklaşmakta ve süreç içerisinde yalnız kalmaktalar. Fiziksel ve psikolojik etkilerin yanı sıra, oyun bağımlıları meşgul oldukları oyunlar için oldukça yüksek miktarlarda maddi harcama yapabilirler. Oyunları daha iyi kalitede oynayabilmek için en son teknolojiye sahip ekipmanları satın almak ya da oynadıkları oyunda kendi karakterlerini geliştirmek için uygulama içi satın alımlar yapmak en sık karşılaşılan maddi harcamalardır.

Eğer kendinizde ya da bir yakınınızda bu ve benzeri davranışlar gözlemliyorsanız bu konuda destek almanız ve oyunlarda ve sanal dünyada geçirilen zamanı kontrol etmek için önlemler almanız gerekmektedir.

Uzman Psikolog Mert Özyayın