

1. **İnternet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet**
2. **Doyum sağlamak için internet başında geçirilen sürenin giderek artması**
3. **İnternet kullanımını kontrol altına almak için başarısız çabalar**
4. **İnternete ulaşamadığında yorgun, depresif veya irritable hissetmek**
5. **İnternet başında planladığından çok fazla zaman geçirmek**
6. **Önemli bir ilişkiyi, mesleki, eğitimsel veya kariyeri ilgilendiren durumu riske atacak derecede internete zaman ayırmak.**
7. **İnternet kullanımı hakkında çevresine veya terapistine yalan söylemek**
8. **Gündelik sorunlardan veya istenmeyen duygudurumdan kaçmak için internette zaman geçirmek**

Bu kriterlerden 5 veya fazlasına olumlu yanıt veren ve bu durum bir manik epizoda bağlı olmayan kişilerde patolojik internet kullanımı düşünülmekte, geçerlilik ve güvenilirliği, mesleki ve akademik amaçları olan kullanıcılarda net olmayan bu kriterler en azından ölçülebilir bir şekilde patolojik internet kullanımını normal kullanımdan ayırmaktadır. Fakat 8 kriteri birden olumlu yanıtlayan kullanıcılar bile 'işim gereği' veya 'herkes kullanıyor' şeklinde semptomlarını maskeleyen çabası gösterebilmektedir. Patolojik internet kullanım düzeyini belirleyen ölçek aşağıda verilmiştir:

- **20 – 49 puan:** :Ortalama bir internet kullanıcısıdır. Bazan webde biraz uzun kalsanız bile kontrol konusunda başarılısınız
- **50 -79 puan:** Sıklıkla İnternet nedeniyle sık veya nadir problem problemlerinizi oluyor. Lütfen bu sorunların hayatınızdaki önemini göz önüne alınız.
- **80 – 100 puan:** İnternet kullanımı hayatınızda çok önemli sorunlara yol açıyor.

PUANLAR

- 0 Nadiren
- 1 Arasıra
- 2 Bazan
- 3 Sıklıkla
- 4 Hemen her zaman
- 5 Geçerli değil

1. **Ne kadar sıklıkla başlangıçta amaçladığınızdan daha uzun süre internette kalıyorsunuzuz?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
2. **Nette daha uzun zaman geçirdiğiniz için ne sıklıkla evde ki sorumluluklarınızı ihmal ediyorsunuz?**
 - Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
3. **Ne sıklıkla internette ki heyecanı eşinizle yaşayabileceğiniz yakınlığa tercih ediyorsunuz?**
 - Nadiren
 - Arasıra

- Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
4. **Ne sıklıkla internetten tanıştığınız kişilerle arkadaşlık ve yakınlık kuruyorsunuz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
5. **Ne sıklıkla yaşamınızda ki diğer kişiler internette geçirdiğiniz zaman konusunda yakınıyorlar?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
6. **Ne sıklıkla nette geçirdiğiniz zaman yüzünden ders notlarınızda düşme veya okul ödevlerinde aksama oluyor?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
7. **Ne sıklıkla sizin için gerekli bir şeyi yapmadan önce maillerinize bakarsınız?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
8. **Ne sıklıkla internet yüzünde işiniz ve/veya iş verimliliğinizde azalma olmaktadır?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
9. **Size internette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkla savunucu ve gizleyici olursunuz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
10. **Ne sıklıkla yaşamınıza dair rahatsız edici düşünceler internetten gelen olumlu düşünceler aracılığıyla kaybolur?**
- Nadiren
 - Arasıra

- Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
11. **Ne sıklıkla tekrar internete girme zamanı konusunda beklenti içine girersiniz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
12. **Ne sıklıkla yaşamın internet olmadan çok sıkıcı, boş ve keyifsiz olduğunu düşünürsünüz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
13. **Ne sıklıkla internette olduğunuz zaman birisi sizi engellediğinde kızar veya bağırsınız?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
14. **Ne sıklıkla gece uzun saatler internette olma nedeniyle uykusuz kalırsınız?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
15. **Ne sıklıkla kapalı olmasına karşın internet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyetiniz olur?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
16. **Ne sıklıkla nette iken “sadece bir kaç dakika daha” dediğinizi fark edersiniz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
17. **Ne sıklıkla internette geçirdiğiniz zamanı azaltmaya çalışıp başaramadığınız oldu?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla

- Hemen her zaman
 - Geçerli değil
18. **Ne sıklıkla internette ne kadar süredir kaldığınızı gizlediğiniz oldu?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
19. **Ne sıklıkla başkalarıyla olduğunuz zamandan daha fazlasını internette geçiriyorsunuz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil
20. **Ne sıklıkla internette olmadığınız da mutsuz, huysuz ve sinirli hissedip bağlanınca bu olumsuz duyguların kaybolduğunu hissediyorsunuz?**
- Nadiren
 - Arasıra
 - Bazan
 - Sıklıkla
 - Hemen her zaman
 - Geçerli değil

Madde bağımlılığı ile ilgili olumsuz sonuçlara bakıldığında, alkol bağımlılığı sonucunda karaciğer sirozu gelişimi veya kokain kullanımı sonucunda artmış kafa içi olay riskinden bahsedilebilir. Ancak konu internet bağımlılığı olduğunda, sonuçlar bu kadar net değildir. İnternette geçirilen zaman tek başına bir kriter olmasa da, bağımlı kullanıcılar haftada 40-80 saat arası, bir oturumda ise 20 saatin üzerinde internette zaman harcayabilmektedirler. Bu sebeple hem uykuya gereken zamanı ayıramamakta, hem de ertesi sabah iş/okul ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Uç vakalar kafein tabletleri alarak uyku saatlerini internette geçirmektedirler. Bu durum ise immün sistem sorunlarına yol açarak hastalık riskini arttırmaktadır. Ek olarak bilgisayar ekranı başında hareketsiz geçirilen uzun saatler, göz sorunları, bel ağrısı, karpal tünel sendromu gibi bedensel sorunlara da sebep olmaktadır. İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığı ile karşılaştırıldığında ise benzer mesleki, ailevi ve akademik sorunlara yol açtığı görülecektir.

Eğer siz veya bir yakınızın yukarıda ki ölçütlerden 5 veya daha fazlasını karşılıyorsa lütfen NP Bağımlılık Birimine başvurunuz.

Tedavi

Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi internet bağımlılığında da ailenin ve kişinin bilgilendirilmesi ve uyarılması bağımlılığın önlenmesinde önemlidir. Bu sebeple tüm ailenin tedaviye katılımı gerekmektedir.

Tedavide esas amaç bir yandan kişinin internet kullanım sebeplerini ortaya çıkararak bu sebepler üzerinde çalışmak, bir yandan da kişinin hayatını programlamak ve internet başında geçireceği zamanı azaltmak için dışsal kontroller geliştirmektir.