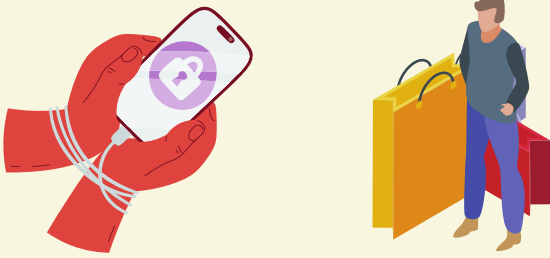


DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK NEDİR?

Davranışsal bağımlılık, kişinin fiziksel ya da kimyasal bir maddeye değil, belirli bir davranışa karşı kontrolsüz bir şekilde bağımlı hale gelmesidir. Bu bağımlılıklar genellikle bireyin günlük yaşamını, işlevselliğini ve ilişkilerini olumsuz etkiler.



DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Zaman Kontrolü Sorunları: Bağımlı davranışa fazla zaman ayırma, bu yüzden diğer sorumluluklara zaman ayıramama.
- İçsel Çatışma ve Suçluluk: Bağımlı davranış sürdürmeye devam etme, ancak sonrasında suçluluk hissetme.
- İnhibisyon Kaybı: Davranış kontrol etme çabalarına rağmen, buna engel olamama.
- Fiziksel ve Psikolojik Etkiler: Uykusuzluk, yorgunluk, depresyon, kaygı gibi psikolojik sorunlar.
- Sosyal İzolasyon: Bağımlılık nedeniyle sosyal ilişkilerin zayıflaması, yalnızlık hissi.



DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK:

FARKINDA OLUN, GÜÇLÜ KALIN!

İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığı

Oyun Bağımlılığı

Alışveriş Bağımlılığı

Yeme Bağımlılığı

Egzersiz Bağımlılığı



DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİ

Davranışsal bağımlılıklar, genellikle birden fazla faktörün etkisiyle gelişir:

- *Biyolojik Faktörler: Beyindeki kimyasal dengesizlikler, ödül sistemi ve dopamin düzeyleri bağımlılığı tetikleyebilir.*
- *Psikolojik Faktörler: Anksiyete, depresyon, stres gibi duygusal sıkıntılar, kişiyi rahatlama amacıyla bağımlılığa yönlendirebilir.*
- *Çevresel Faktörler: Ailevi ve sosyal çevredeki olumsuz durumlar (travmalar, aile içi problemler) bağımlılığı tetikleyebilir.*
- *Teknolojik ve Medya Etkisi: Özellikle dijital dünyadaki sürekli yenilikler ve kolay erişim, kişileri bağımlılığa itebilir.*

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

1. Farkındalık Yaratma: Davranışsal bağımlılığı tanımak, tedavi sürecinin ilk adımıdır. Kendi bağımlılık alışkanlıklarınızı fark ederek, bu konuda bilinçli olmanız önemlidir.
2. Profesyonel Destek Almak: Davranışsal bağımlılık, tedavi edilebilen bir durumdur. Bir terapist veya danışman, sizi destekleyebilir. Psikoterapi, özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT), bağımlılıkların üstesinden gelmek için etkili bir yöntemdir.
3. Sağlıklı Alışkanlıklar Geliştirmek: Fiziksel aktiviteler (yürüyüş, yoga, spor), sağlıklı beslenme ve hobiler edinmek, bağımlılıkla başa çıkmanın güçlü yollarıdır.

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLA BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ

4. Destek Grupları ve Aile Desteği: Bağımlılıkla mücadelede yalnız olmadığınızı unutmayın. Aileniz, arkadaşlarınız ve destek grupları size yol gösterebilir. Bağımlılık destek grupları bireylerin benzer deneyimlerini paylaştığı, iyileşme süreçlerinde birbirlerine yardımcı olduğu yerlerdir.
5. Teknoloji ve Çevreyi Kontrol Etme: İnternet bağımlılığını azaltmak için, sosyal medya kullanımınızı sınırlayın ve telefon, bilgisayar gibi cihazları sınırlı zaman dilimlerinde kullanın.

