

# P

## ATOLOJİK İNTERNET KULLANIMI (İNTERNET BAĞIMLIĞI/KÖTÜYE KULLANIMI)

### İnternet Bağımlılığı veya Kötüye Kullanımı

Geçtiğimiz yüzyılın son 10 senesi içinde insanlık belki de şimdiye kadar hiç karşılaşmadığı kadar önemli bir gelişme ile karşı karşıya kaldı. Bütün dünyayı saran sadece bir bilgisayar ve telefon ile ulaşılabilen bir ağ, kendisine bağlanan her bilgisayara hayâl edilmesi zor bir bilgi birikimini ve iletişimi sağlamaya başladı. Artık her birey, bir bilgisayar ile dünyadaki diğer insanlara veya bilgilere ulaşabilmektedir. Hattâ ilk kullanıcılar bilgilere bu kadar kolay ulaşılmasından o derece etkilenmişlerdi ki, 4-5 saat sadece İnternet'te gezererek gerekli olan veya olmayan bilgileri edinmenin keyfini yaşamaya başladılar. Davis ve arkadaşları (1999) bu gezinmeye "bilgi ile mastürbasyon" ismini vermiştir.

Son yıllarda İnternet'te geçirilen sürenin artması ile beraber, bireye göre değişen İnternet kullanımı, gelişmeye devam eden iletişim ortamının insan üzerindeki etkisini sorgulanmasına neden olmuştur. Bireylerin bir kısmı sadece gereksinimleri doğrultusunda İnternet kullanımını sınırlarken, bir kısım kullanıcının bu sınırlamayı yapamadığı, iş ve sosyal hayatlarında bu aşırı kullanım nedeniyle kayıplarla karşılaştıkları izlenmeye başlamıştır. Bireylere bu kayıpları yaşatan davranış örüntüsünü (bilişsel parçacıkları ile beraber), zarar verici veya normâlden belirgin sapma göstermesi nedeni ile, patolojik olarak tanımlamak yanlış olmayacaktır.

### Patolojik İnternet Kullanımı

Bu güne kadar bu konu ile ilgili pek çok metnin yazıldığı görülmektedir. Bu metinlerin büyük bir kısmı ise yine İnternet'te yer almaktadır. İnternet bağımlılığı veya kötüye kullanımı ile ilgili haberlerin ve

Ali Saffet Gönül

### ÖZET

İnsanlık 1990'ların ortasından itibaren İnternet'in büyümesine kapıldı. Beş seneyi aşkın bir süre içinde İnternet kullanıcı sayısı artarken, patolojik İnternet kullanımı belirtilerini gösteren insanların sayısında da artış görüldü. Hâlen İnternet bağımlılığının gerçek bir hastalık olup olmadığı tartışılmakta ise de, bağımlılık davranışının gösterilmesi nedeni ile, tanınması ve tedavi edilmesi gerektiği konusunda hemfikir mevcuttur. Özgül patolojik İnternet kullanımı ve genel patolojik İnternet kullanımı yeni tanınmaya başlanan bu bozukluğun iki alt tipidir ve iki değişik uyum sağlayamayan bilişsel sürecin sonucudurlar. İlk çalışmalar patolojik İnternet kullanımını madde bağımlılığı veya kötüye kullanımı ile ilişkilendirmiş olmasına rağmen son çalışmalar bu bozukluğun başka türlü adlandırılmayan dürtü kontrol bozukluğu ile ilişkili olabileceği fikrini vermektedir. Klinisyenler patolojik İnternet kullanan hastalarda başvuru sırasında görülen disforinin bipolar II bozukluğun bir parçası olabileceği ihtimali nedeni ile uyanık olmalıdırlar. Bu yazı konu ile ilgili son gelişmeleri özetlemektedir.

**Anahtar Kelimeler:** İnternet, kötüye kullanım, bağımlılık

### PATOLOGICAL INTERNET USE (INTERNET DEPENDENCY/ABUSE)

### ABSTRACT

In the mid-1990's people became fascinated with the Internet. Over the next five years, the number of Internet users grew exponentially, and so did the number of people who had symptoms of pathological Internet use. While there is still controversy about whether Internet addiction is real or not, it has been successfully argued that since the behavior exists, it must be recognized and treated accordingly. Specific pathological internet use and generalized pathological internet use are two subtypes of this newly recognized disorder and result from two different kind of maladaptive cognition process. Although initial reports mostly associate pathological internet use with substance abuse or dependence, recent findings give an idea that this disorder probably related to impulse control disorder not otherwise specified. Clinicians should be alert on patients with pathological internet use due to initial dysphoria may be a part of bipolar II disorder in these patients. This paper summarizes the recent issues on this topic.

**Keywords:** Internet, abuse, dependency

yazıların hem medya hem de psikologlar tarafından abartıldığı görülmektedir (Grohol 1999). "İnternet bağımlılığı" İnternet'in patolojik boyutlarda kullanımını yeterince tanımlamamaktadır. Yazının ilerleyen bölümlerinde görüleceği gibi, bağımlılık İnternet'e değil, içeriğine ve sunduğu imkânlarla karşı gelişmektedir. Kanaâtimce "Patolojik İnternet Kullanımı" (PİK) terimi bahsedilecek olan klinik durum için daha uygun bir terim olacaktır. Bu yazıda PİK'i hakemli dergilerde yayınlanan ve konu üzerinde çalışmalarını yapan yazarların yazılarını dikkate alarak ve kendi deneyimim ile birleştirerek tartışmaya çalışacağım.

PİK, literatürde iki DSM-IV tanısı ile tanımlanmaya çalışılmıştır. Bunlardan ilki "madde kullanımı ile ilişkili bozukluklar" diğeri ise "başka yerde sınıflandırılmamış dürtü kontrol bozukları" içinde yer alan

**Tablo 1: Goldberg'in DSM-IV'te yer alan "madde bağımlılığı" kriterlerini kullanarak yaptığı internet bağımlılığı kriterleri**

**İnternet Bağımlılığı (Internet Addiction Disorder)**

On iki aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan aşağıdakilerin 3'ü veya daha fazlası ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya veya sıkıntıya yol açan uygunsuz İnternet kullanımı

1. Aşağıdakilerden biri ile tanımlanan tolerans gelişimi
  - a) İstenen keyfin alınabilmesi için belirgin olarak artmış İnternet kullanım süresi
  - b) Sürekli olarak aynı sürelerde İnternet kullanımı ile alınan keyifte azalma olması
2. Aşağıdakilerden tanımlandığı üzere yoksunluk gelişmesi  
Ağır ve uzun süreli İnternet kullanımı sonunda aşağıdakilerden en az 2 tanesinin günler içinde ortaya çıkması (bir ay içinde ortaya çıkabilir) ve kişiler bunlardan dolayı iş, sosyal ve önemli işlevsel alanlarda sıkıntı yaşarlar.
  1. Psikomotor ajitasyon
  2. Bunaltı
  3. İnternet'te neler oluyor hakkında takıntılı düşünceler
  4. İnternet hakkında fanteziler ve hayal kurmak
  5. İsteyerek veya istemeyek tuşlara basma hareketi yapmak
  6. Kişiler bu sıkıntılı durumdan kurtulmak için İnternet'e bağlanırlar veya benzeri bir eylemde bulunurlar
3. İnternet kullanımı genellikle plânlandığından daha uzun süreler alır
4. İnternet kullanımını bırakmak veya denetim altına almak için sürekli bir istek veya boşa çıkan çabalar vardır.
5. İnternet ile ilgili eylemlere çok uzun süreler ayrılır (kitap almak, yeni tarayıcılar ve programlar indirmek, dosyaları düzenlemek vb...)
6. İnternet kullanımı nedeniyle önemli toplumsal, meslekî etkinlikler ya da boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır veya azaltılır.
7. İnternet kullanımı yol açtığı sorunlara (uykusuzluk, evlilik problemleri, işe ve randevulara geç kalma v.b)... rağmen aşırı olarak devam eder.

"Patolojik Kumar Oynama"dır. Betimsel tanımlamanın yanında, bilişsel tanımlamalar da dikkati çekmektedir.

İlk defa Goldberg "madde bağımlılığı" kriterlerini kullanarak İnternet bağımlılığını tanımlamıştır (tablo 1) (Garrison ve Long 1995, Goldberg 1996). Griffiths (1998) internet bağımlılığına birden çok açıdan bakılması gerektiğini belirtmiştir. Klavye kullanımı, iletişim ortamına girme (chat, e-postalar, bültenler, oyunlar), yüz yüze ilişkinin olmaması, İnternet'teki içerik (pornografi) İnternet'in patolojik kullanımındaki değişik açılardır. Kandell (1998) ise konuya daha pragmatik yaklaşmış ve İnternet'teki her aktivitenin PİK içinde yer alabileceğini iddia etmiştir.

Young, "patolojik kumar oynama" kriterlerini temel alarak, "problematik İnternet kullanımını" tanımlamıştır (Young 1996, 1998, Young ve Rogers 1998). Young'ın tanımladığı 8 kriterden 5 tanesinin yaşanması durumunda kişi bağımlı olarak nitelendirilebilmektedir (Young 1999).

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
2. İnternet'e bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri (huzursuzluk, disfori vb.)

5. Zamanı (günlük aktiviteleri) programlama ile ilgili sorunlar
6. Aşırı İnternet kullanımı nedeniyle çevre ile problemler (âile, okul, iş, arkadaşlar)
7. İnternet'te bağlı kalabilmek veya bağlanabilmek için dürüst olmayan girişimlerde bulunmak (yalan söylemek, hırsızlık yapmak)
8. İnternet'e bağlanıldığı süre içerisinde duygulanımda değişikliğin olması

Her iki tanımlama bir bağımlılık veya dürtü kontrolü ile ilgili olmasına rağmen birçok nokta gözden kaçmaktadır. Öncelikle İnternet kendisi bağımlılık yaratan bir nesne olabileceği gibi, daha önce var olan bir bağımlılık nesnelere için de bir ortam oluşturabilmektedir. Örneğin patolojik kumar bozukluğu olan bir kişi aynı belirtileri sadece ortam değişikliği ile İnternet'te yaşayabilmektedir (Shapira ve ark. 2000). Diğer bir önemli nokta ise, İnternet kullanımının özellikle iş amaçlı olduğu takdirde normâl süresinin belirli olmamasıdır (Kiernan 1998). İş amaçlı kullanım dışında ortalama bir kullanıcı yaklaşık haftada 2.5-5 saat İnternet'e bağlı kalmaktadır (Chou ve Hsiao 2000; Davis ve ark. 1999; Davis 2001, Kraut ve ark. 1998, Nie ve Erbring 2000, Young 1999). PİK'de ise bu süre yaklaşık 8-40 saat arasında olmaktadır (Chou ve Hsiao. 2000; Davis ve ark. 1999; Young 1996, 1998, 1999). Patolojik kullanım için Nie ve Erbring

(2000), İnternet'le tanışma süresi ile İnternet'e bağlı kalınma süresi arasında bir korelasyon olduğunu ileri sürmüşlerdir.

Bu gün için tanımı konusunda tam bir fikir birliği olmayan İnternet'in patolojik kullanımı için patolojik sürecin tanımı da tam olarak yapılamamıştır. Davis (1999), Young'ın kriterlerini de kullanarak patolojik İnternet kullanımını iki alt grupta sınıflandırmıştır;

1. Özgül patolojik İnternet kullanımı (ÖPİK)
2. Genel patolojik İnternet kullanımı (GPİK)

Özgül PİK İnternet'i bağımlılığı bulunan nesneyi elde etmek amacı (pornografi, online kumar, borsa veya alışveriş) ile kullanan kişiler için sınırlı iken, GPİK belli bir amaca yönelik olamayan, zaman geçirmeye yönelik kullanım ile sınırlıdır. Aşırı e-posta kullanımı, chat'lere (İnternet gevezelikleri) katılma bu son kullanıma örnek olarak verilebilir.

### İnternet'teki Bağımlılık Nesneleri

**A. Online-sex (pornografi):** PİK ile ilgili olarak en sık görülen bağımlılık nesnesidir. Bireyin sosyal konumu ne olursa olsun, kolaylıkla sorgulanmadan pornografiye ulaşabildiği bir alan olan İnternet, bu nesneye ulaşılabilirliği artırmaktadır. Filmlere, hikâyelere ve resimlere siteler aracılığı ile ulaşılabilirliği gibi, çeşitli e-posta, e-posta grupları veya sohbetler sırasında da bu materyallerin değişimi, kolaylıkla yapılabilir. Kişilerin davranış örüntüleri ayrıntılı olarak incelendiğinde aslında resimlere ve filmlere neredeyse hiç bakmadıkları veya çok kısıtlı sürelerde baktıkları, asıl davranışın toplama ve alışverişin olduğu görülmektedir.

"Siberseks", chat odalarında genellikle iki veya daha fazla insanın aynı anda, pornografik mesajlar ile masturbasyon yapması olarak tanımlanabilir. Kişi olduğundan daha farklı olarak kendini göstermesinin olasılığı ile bir çeşit "fantasy role playing" ile canlı ve güvenli seks yapabilmektedir. "On-line seks" in en önemli sonucu evlilik problemleri olarak karşımıza çıkmaktadır. "Siberseks" e bağımlı olan kişilerin partnerlerinde "siber-dulluk" söz konusu olmakta ve ilişkilerde problemler yaşanmaktadır.

Online-seks, özellikle çocuk pornografisi ile ilgili materyallerin değiş tokuşu ile yapıldığı takdirde kanunî suç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gün, ABD'de bu tip materyali bilgisayarında tesadüfen bulduran (e-posta ile alan veya meraktan bu tip sitelere giren) pedofilik olmayanlara dahi cezaî işlem uygulanmaktadır.

**B. Online-oyunlar:** Birden çok kişinin net üzerinden oynayabildiği oyunlar, İnternet bağımlılığı için nesne oluşturmaktadır. Örnek olarak sanal olarak oynanan satranç verilebilir. İki kişinin sanal olarak eşleştiği bu durum bağımlılık için bir çok risk faktörü içermektedir. Öncelikle herkese açıktır ve kolayca bu sitelere üye olunabilmektedir. İkincisi ücret-

sizdir ve her başarı puan olarak geri dönmekte ve bireyi sıralamada daha yukarı taşımaktadır. Bu şekilde bireyin ismini (takma adını) bütün dünya görebilmektedir. Başarısızlık ise takma ada ait olmaktadır. Diğer önemli bir risk faktörü ise, istendiğinde anda hem oyuncu hem de ortam kolaylıkla elde edilmektedir.

**C. Online-kumar:** İnternet'te her türlü kumar, istendiği kişi ile oynanabilmektedir. Kumar oynatan siteler bazı ülkelerde yasaklanırken, bazı ülkeler tarafından teşvik edilmektedir. Bireyin yaşadığı ülke online-kumarhaneleri yasaklasa bile, birey İnternet üzerinden kolaylıkla kredi kartı aracılığı ile diğer ülkelerdeki kumarhanelerde kumar oynayabilmektedir.

**D. Online-borsa:** Bir gün içinde defalarca borsada alışveriş yapma olarak tanımlanabilir. Bu tanım borsa brokerlerini değil, sadece kendi için alışveriş yapan bireyleri kapsamaktadır. Önceleri sadece borsada alışveriş yapma keyfi, daha sonra borsa hakkında yoğun araştırmalara (İnternet'in bu konuda sağlayacağı bilginin sınırsızlığı düşünülecekte olur ise), diğer insanlar ile bilgi alışverişine kadar gitmektedir. Birey saatlerce İnternet'e bağlı kalarak borsa ve ilgili siteleri ziyaret eder.

**E. Online-alışveriş:** Özellikle son zamanlarda gelişen bir İnternet kullanımı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler sadece almazlar, çeşitli ilân tahtalarını kullanarak satış da yaparlar. Özellikle büyük ticarî şehirlerden uzakta olan insanların seçtiği bir yol olarak karşımıza çıkmaktadır. Mardin'de oturan orta sosyo-ekonomik seviyede bir postacının, 1985 model Renault marka arabasını satış listesine koyması ve daha sonra saatlerce hem kendi arabasını satmak hem de sitedeki diğer arabaları (bir kısmı lüks spor arabalar) almak üzere pazarlık yapması ve dağıtması gereken mektupları dağıtmaması sonucunda ceza alması buna örnek verilebilir.

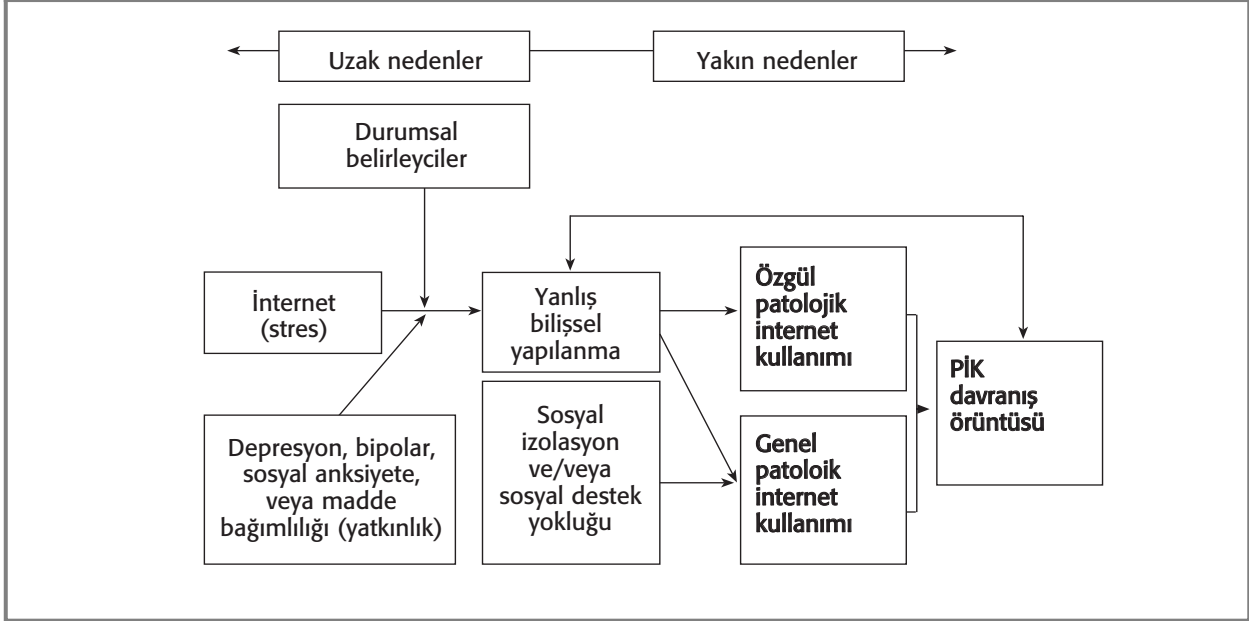
Yukarıda tanımlanmış olan ve karşımıza sık olarak çıkan bağımlılık nesneleri dışında da çok sayıda bireye özgül bağımlılık nesnesi olabilmektedir.

### Prevalans ve Demografik Veriler

PİK'in yaygınlığı konusunda elimizde sağlıklı veriler olamamasına rağmen, bu oranın %6-14 arasında olduğu tahmin edilmektedir (Chou ve Hsiao 2000, Greenfield 1999, Petrie ve Gunn 1998, Young 1996, 1998). Bu çalışmaların metodolojik yönden pek çok eksiğinin olduğu göze çarpmaktadır. Öncelikle birçok çalışmaya kendinde problem olabileceğini düşünen kişiler alınmıştır. Kişiler de olabilecek diğer tanımlar araştırılmamıştır.

Her ne kadar ilk veriler PİK'in erkekler arasında daha yaygın olduğu sonucunu vermiş ise de, daha sonra herhangi bir cinsiyet farkının olmadığı anlaşılmıştır (Petrie ve Gunn 1998; Young 1996). Genç kullanıcıların, yaşı 40'ın üstünde olanlara göre daha fazla PİK tanısı karşılayabilecek belirtiler gösterebile-

**Şekil 1: Davis'e (2001) göre PİK gelişimi için gerekli olan bilişsel süreç modeli**



cekleri düşünülmektedir (Kraut ve ark. 1998, Suter 1998).

#### **Bir Bozukluk Olarak Patolojik İnternet Kullanımı**

PİK, psikoloji literatüründe geniş olarak yer almasına rağmen, psikiyatri literatüründeki yeri sâdece birkaç makale ile sınırlıdır. Her iki literatür de iyi incelendiğinde, PİK'in depresif belirtiler ile ilişkilendirildiği görülmektedir (Young ve Roger 1998). Bununla beraber, PİK belirtileri gösteren kişilerin çoğunlukla yalnız oldukları ve sosyal izolasyon içinde yaşadıkları görülmektedir (Kraut ve ark. 1998). Shapira ve arkadaşları (2000), PİK olan kişilerde yaptıkları araştırma sonucunda, son derece ilginç veriler elde etmişlerdir. Çalışmaya katılanların SCID (Scheduled Interview for DSM Disorders) ile yapılan değerlendirmeleri sonucunda, tamamında "Başka Türü Adlandırılmayan Dürtü Kontrol Bozukluğu" tanısı tesbit edilirken, sâdece %15'inde Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) tanısı konabilmiştir. Bireylerin İnternet kullanım fikri, dürtüsü veya isteğinden rahatsız olmadığı, ancak aşırı İnternet kullanımını sınırlamakta zorlandığı (direnemediği) görülmektedir. Bu bozukluğun ego-sintonik ve dürtüsel doğası, DSM kriterlerine göre, OKB'den ziyâde, dürtü kontrol bozukluğuna yakın gözükmektedir.

Shapira ve arkadaşlarının (2000) en dikkat çekici bulgularından bir tanesi, çalışmaya dâhil edilenlerin hepsine de bir Eksen I tanısının konulabileceği olmuştur. En sık Bipolar Duygudurum Bozukluğu tanısı izlenirken (%80 Bipolar Bozukluk, %15 OKB, %15 Majör Depresyon), bireylerin %85'inin daha önce

ruhsal tedavi gördüğü belirlenmiştir. Aile hikâyesinde, bir psikiyatrik hastalığın %95 oranında yer aldığı tesbit edilmiştir (%65 depresyon, %50 bipolar, %20 madde kullanımı). Bu çalışmadan elde edilen yüksek oranlardaki Bipolar Bozukluğun diğer literatür bilgisi ile uyumsuzluğunun sebebi, diğer çalışmalarda mani ve hipomani belirtilerinin yeterince sorgulanmaması olabilir. Bu çalışmada dahi, katılanların çalışma sürecinde disforik duygulanımlarını belirtmelerine rağmen, hipomani veya manik belirtiler sâdece yapılandırılmış görüşmelerde elde edilebilmiştir.

#### **Patolojik İnternet Kullanımında Bilişsel Davranışçı Model**

Birçok yazar bilişsel sürecin davranışa yansımaları sonucunda PİK'in geliştiğini düşünmektedir. Hayatta başarısız olunan alanları telâfi etmeye yönelik olarak geliştirilen bir davranış örüntüsü olabileceği ileri sürülmüştür.

Grohol (1999), PİK'in bir bağımlılık olamayacağını çünkü bağımlılığa sonuçta elde edilen bir ödülün yol açtığı ancak, İnternet kullanımında asıl olanın ise sosyalizasyon olduğunu belirtmiştir. Hem sosyalizasyonun hem de İnternet'in sağladığı yeni bilgi ortamının kişi üzerinde bir çekiciliği olduğunu ancak, zamanla bu çekiciliğin söndüğünü ve bir denge ortamına ulaşıldığını belirtmiştir. Eğer birey için çekicilik ortamı sönmüyor ise PİK söz konusu olabilmektedir.

Davis (2001) ise daha karışık bir model ileri sürmüştür (Şekil 1). Bu modele göre oluşacak psikopatolojiye bir yatkinliği söz konusudur (depresyon, bipo-

**Tablo 2: Davis'in (2001) önerdiği davranışçı ve bilişsel tedavide atılması gereken adımlar**

**Davranışçı ve Bilişsel Tedavi Adımları**

1. Kişinin internetten uzak kalıp kalamadığının testi
2. Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli
3. Diğer insanlar ile beraber internet'e bağlanması
4. İnternet'e bağlanma zamanlarını değiştirmesi
5. İnternet defteri oluşturması
6. Persona kullanımına son vermesi
7. Arkadaşlarından ve yakınlarından İnternet ile ilgili problemi olduğu saklamayacak
8. Spor aktivitelerine katılacak
9. İnternet tatiletlerinin verilmesi
10. Otomatik düşüncelerin ele alınması
11. Gevşeme egzersizleri
12. İnternet'te bağlanma sırasında hissedilenlerin not edilmesi
13. Yeni sosyal becerilerin kazandırılması

lar, sosyal anksiyete veya madde bağımlılığı gibi). İnternet gibi stres verici yeni bir ortamla karşılaşılması ve karşılaşılan ortamda pekiştiricilerin olması yeni bilişsel yapılanmayı oluşturmaktadır. Bireydeki düşük benlik değeri ve kendine negatif bakış açısından bakma, İnternet ile daha farklı bir gelişim sürecine girmektedir.

Bu negatif bakış açısının ve düşük benlik değerinin İnternet ortamında chat odalarında fantezi rol oynama, yüzleşmeden arkadaşlık yapma ve diğer bağımlılık nesnelere ulaşma ile telâfi edilmesi kişide yeni bilişsel şemaların oluşmasında önemli rol oynamaktadır. Bu arada birey gerçek hayatta yüzleşmesi gereken problemlerden de uzak kalabilmektedir. Yeni bilişsel yapılanma sürecinde en sık karşılaşılan bilişsel varsayımlar ise "ben sâdece İnternet ortamında iyiyim", "İnternet olmadan ben başarısız bir insanım", "İnternet bana saygı duyulan tek yer", "İnternet benim tek arkadaşım"dır. Bu yeni bilişsel yapılanma daha önce bahsettiğimiz iki tür İnternet bağımlılığı ile sonuçlanmaktadır; özgül patolojik İnternet kullanımı ve genel patolojik İnternet kullanımı. PİK davranış örüntüsü kısa dönem içinde oluşan bilişsel yapının güçlenmesinde pozitif pekiştirme etkisi ile rol oynar.

**Tedavi**

Bu ün için PİK'i bir psikiyatrik bozukluk olduğuna dâir ciddi şüpheler vardır. Öncelikle PİK gösteren kişilerin neredeyse tamamında bir başka psikiyatri hastalık söz konusudur (Shapiro ve ark. 2000). Eğer PİK bir diğer psikiyatrik bozukluğun belirtisi değil ise, dürtü kontrol bozukluğuna ve Bipolar Duygudurum Bozukluğuna daha yakın olması nedeniyle seçi-

lecek farmakoterapi her iki bozuklukta da kullanılan duygudurum dengeleyicileri, iyi birer aday olarak görülmektedirler. PİK şikâyetleri ile başvuran hasta adaylarının hikâyesi özellikle geçirilmiş hipomani ve mani açısından dikkatle araştırılmadığıdır. İlk hikâyede alınacak disfori yanlılıkla antidepresan tedaviye yönelinmesine neden olabilir.

PİK'in bilişsel özellikleri dikkate alındığında bilişsel davranışçı tedavilerin önemli bir yeri olacağı tahmin edilmektedir. Davis (2001), 11 haftalık bir bilişsel davranışçı tedavi protokolü önermiş ise de (tablo 2), gerek farmakoterapi gerekse de bilişsel davranışçı tedavilerin etkinliğini araştıran herhangi bir araştırma mevcut değildir.

**KAYNAKLAR**

- Chou C, Hsiao MC. Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college student's case. *Computers and Education* 2000; 35:65-80.
- Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use (PIU). *Computers in Human Behavior* 2001; 17:187-195.
- Davis S, Smith, B, Rodrigue K, Pulvers K. An examination of Internet usage on two college campuses. *College Student Journal* 1999; 33:257-260.
- Garrison J, Long P. Getting off the superhighway. *Health* 1995; 9:20.
- Goldberg I. Internet Addiction Disorder. <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchonf/humor/internet.addiction.html>, 1999.
- Griffiths M. Internet addiction: Does it really exist? In J. Gackenbach, Editor. *Psychology and the Internet: Intrapersonal, interpersonal, and transpersonal implications*. San Diego, Academic Press, 1998. p 61-75.
- Grohol, J. Internet addiction guide. <http://psychcentral.com/netaddiction>, 1999.
- Kandell JJ. Internet addiction on campus: The vulnerability of college students. *Cyber Psychology and Behavior* 1998; 1:11-17.
- Kiernan V. Some scholars question research methods of expert on Internet addiction. *The Chronicle of Higher Education* 1998; 44:A25-A27.
- Kraut R, Patterson M, Lundmark V, Kiesler S, Mukopadhyay T, Scherlis W. Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist* 1998; 53:1017-1031.
- Nie NH, Erbring L. Internet and society: A preliminary report. Palo Alto, CA, Stanford Institute for the Quantitative Study of Society. 2000.
- Petrie H, Gunn D. Internet "addiction": The effects of sex, age, depression, and introversion. In Pratarelli M E, Browne B L, Johnson K. *A bits and bytes of computer/Internet*, British Psychological Society, London. 1998.
- Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, Khosla UM, McElroy SL. Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *Journal of Affective Disorders* 2000; 57:267-272.

---

Suter J. Internet demographics 1998. <http://www.rider.edu/users/suler/psyber/stats.html>, 1998.

Young K. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. <http://www.pitt.edu/~ksy/apa.html>, 1996

Young K. Internet addiction: Symptoms, evaluation and treatment. In L. Vande Creek, T Jackson, Editors. Innovations in clinical practice: A source book (Vol. 17). Sa-

rasota FL. Professional Resource, 1999. p 19-31.

Young KS. Caught in the Net: How to recognize the signs of Internet addiction - and a winning strategy for recovery. New York, John Wiley, 1998.

Young K, Rodgers RC. Internet addiction: Personality traits associated with its development. The annual meeting of the Eastern Psychological Association, 1998.