

Güz / Autumn 2016

Cilt / Volume 6

Sayı / Issue 3

Psikiyatride Güncel yılda dört kez (Mart, Haziran, Eylül ve Aralık) yayımlanan yaygın süreli bilimsel yayındır.
Four issues published annually: March, June, September, December

TPD adına Sahibi ve Sorumlu Müdürü / Published by Psychiatric Association of Turkey

E. Timuçin Oral

Genel Yayın Yönetmeni / Editor in Chief

Ömer Aydemir

Yayın Yönetmeni / Editor

Mustafa Sercan

Yardımcı Yayın Yönetmenleri / Associate Editors

Berna Binnur Kıvırcık Akdede, Artuner Deveci, Kürşat Altınbaş

Danışma Kurulu / Advisory Board

Berna Binnur Akdede, *İzmir*
Asena Akdemir, *Konya*
Gökay Aksaray, *Eskişehir*
Nihat Alpay, *İstanbul*
Vesile Altınyazar, *Aydın*
Mustafa Arı, *Hatay*
Nuray Atasoy, *Zonguldak*
İnci Meltem Atay, *Isparta*
Murat Atmaca, *Elazığ*
Nazan Aydın, *İstanbul*
Ahmet Ayer, *Manisa*
Bahadır Bakım, *Çanakkale*
Salih Battal, *Ankara*
Lütfullah Beşiroğlu, *İzmir*
Hakan Coşkunol, *İzmir*
Macit Çalışkan, *İstanbul*
Ali Çayköylü, *Ankara*
Abdülkadir Çevik, *Ankara*
Serhat Çıtak, *İstanbul*
Sultan Doğan, *Tekirdağ*

Alaattin Duran, *İstanbul*
Hülya Ensari, *Bolu*
Nezih Eradamlar, *İstanbul*
Murat Erkiran, *İstanbul*
Şahap Nurettin Erkoç, *İstanbul*
Atilla Erol, *Adapazarı*
Ertuğrul Eşel, *Kayseri*
Ekrem Cüneyt Evren, *İstanbul*
Erol Göka, *Ankara*
Aziz Mehmet Gökbakan, *Tokat*
Ayşe Gökçen Gönen, *Samsun*
Ali İrfan Gül, *Yozgat*
Çiçek Hocoaoğlu, *Rize*
Mehmet Cem İlinem, *İstanbul*
Cem İncesu, *İstanbul*
İbrahim Fatih Karababa, *Şanlı Urfa*
Figen Karadağ, *İstanbul*
Filiz Karadağ, *Denizli*
Taha Karaman, *Antalya*
Nesrin Karamustafaloğlu, *İstanbul*

Tunay Karlıdere, *Balıkesir*
Nazmiye Kaya, *Konya*
Selçuk Kırılı, *Bursa*
İsmet Kırpınar, *İstanbul*
Yüksel Kıvrak, *Kars*
Orhan Murat Koçak, *Kırıkkale*
Nesim Kuğu, *Sivas*
Erhan Kurt, *İstanbul*
F. Özlem Kuruoğlu, *Ankara*
Ayşe Fulya Maner, *İstanbul*
Mustafa Namlı, *Elazığ*
Elif Oral, *Erzurum*
F. Özlem Orhan, *Kahramanmaraş*
Sibel Örsel, *Ankara*
Ömer Özbulut, *Afyon*
Osman Özdemir, *Van*
Şakir Özen, *İstanbul*
Evrim Özkorumak, *Trabzon*
Erol Özmen, *Manisa*
Nahit Özmenler, *Ankara*

Ahmet Öztürk, *Kütahya*
İbrahim Ömer Saatçioğlu, *İstanbul*
Kemal Sayar, *İstanbul*
Aytekin Sir, *Diyarbakır*
Mustafa Solmaz, *İstanbul*
Ahmet Rifat Şahin, *Samsun*
Lut Tamam, *Adana*
Ramazan Tangur, *Adana*
Nilgün Taşkıntuna, *Ankara*
Nesrin Tomruk, *İstanbul*
Ümit Tural, *Kocaeli*
Ahmet Türkcan, *İstanbul*
Alp Üçok, *İstanbul*
Ahmet Ünal, *Gaziantep*
Süheyla Ünal, *Malatya*
Erdal Vardar, *Edirne*
Elif Anıl Yağcıoğlu, *Ankara*
Kemal Yazıcı, *Mersin*
Ece Yazla, *Çorum*

"Danışma Kurulu Türkiye'de psikiyatri eğitimi veren kurumların yöneticilerinden oluşan TPD Eğitim Üst Kurulu üyelerinden oluşur ve yılda bir kez yenilenir."

Yazışma adresi / Corresponding address

Türkiye Psikiyatri Derneği
Tunus Cad. 59/5
Kavaklıdere, Ankara
Tel. 0312 468 74 97
www.psikiyatri.org.tr

e-posta:

soaydemir@yahoo.com

Grafik Tasarım ve Yayın Hizmetleri / Publishing Services

BAYT Bilimsel Araştırmalar Basın Yayın ve Tanıtım Ltd. Şti.
Ziya Gökalp Cd. 30/31, 06420 Kızılay, Ankara
Tel : 0 312 431 3062
Faks : 0 312 431 3602
e-posta : info@bayt.com.tr

Baskı / Printing

Miki Matbaacılık Ltd. Şti.
Matbaacılar Sanayi Sitesi 560 Sk. No: 27
Yenimahalle, Ankara
Tel : 0 312 395 2128
Faks : 0 312 395 2349

ISSN 2146-331X

Baskı Tarihi: Ekim 2016

yazarlara bilgi

Yazıların İçerdiği Alt Bölümler ve Özellikleri

- **Başlık**
- **Yazar(lar)**
- **Yazar(lar)ın kısa özgeçmişi** (Her yazar için 50 kelime)
- **İletişim:** Yazar(lar)ın tercih ettiği iletişim adresi/e-posta adresi
- **Anahtar sözcükler:** Index Medicus'a göre belirlenmiş en az 3 en çok 6 anahtar sözcük
- **Türkçe Özet** (200-250 kelime)
- **İngilizce Özet** (250-300 kelime)
- **Yazı:** Her yazı en az 8, en çok 12 sayfadan oluşur. Yazıların belirtilen sayfa sayıları **kaynaklar, tablolar ve şekiller hariç** tutularak ve **tek aralıkla** yazılmış biçime göre verilmiştir. Yazıların 12 font büyüklüğünde ve **Times New Roman** fontunda kaleme alınması gerekmektedir.
- **Olgu sunumu:** Her yazının sonunda konu ile ilgili bir olgu sunumuna yer verilmesi beklenmektedir. İşlenen konuyu iyi bir şekilde örnekleyen bir olgu, tek aralıklı ve A4 boyutunda bir sayfaya sığacak şekilde yazılmalıdır. Gerçek hasta örneklerinde hasta kimliğinin anlaşılmasını sağlayacak önlemler özenle alınmalıdır.
- **Tablolar, şekiller ve resimler:** Yazılarda okumayı, anlaşılmayı ve sonuçta eğitimi kolaylaştıracak tablo ve şekillerin her biri en sonunda ayrı sayfalarda verilmeli ve metin içinde girecekleri yerler belirtilmelidir.
- **Alıntı pencerelerine metinden cümle önerileri:** Her yazının içinde 5-8 alıntı penceresi oluşturulacak ve bu pencerelerde yazının içinden bazı cümleler/çok kısa paragraflar okuyucunun konuya ilgisini çekmek üzere bu pencerelerde ayrıca verilecektir. Bu nedenle yazarların bu doğrultuda yapacakları öneriler konuk yayın yönetmenleri ile yayın yönetmenlerine yardımcı olacaktır. Bu alıntı pencerelerine alınacak cümle ya da cümlelere ilişkin önerilerin yazarlar tarafından ayrı bir sayfada sunulması beklenmektedir.
- **Kaynaklar:** Kaynak gösterimi ve Kaynak Künyesi Yazım Kuralları örnekleri için aşağıdaki "Kaynak Yazım Kuralları" bölümüne bakınız.

Kaynak Yazım Kuralları

Metin içinde kaynak gösterimi

- Kaynak gösteriminde Vancouver Stili kullanılacaktır.
- Kaynaklar metin içerisinde çıkış sırasına göre numaralandırılacaktır.
- Metin içinde numaralar üstsimge niteliğinde yazılacaktır. Örnek:¹

Kaynaklar listesinde kaynak künyesi yazım kuralları

- Kullanılan kaynakların listesi yazının bitiminde "Kaynaklar" başlığı altında verilir.
- Kaynak künyesi yazımında Vancouver Stili kullanılır.

- Kaynaklar metin içinde çıkış sırası dikkate alınarak numaralanır. Kaynaklar Listesinde numaralar yuvarlak parantez içinde verilir. Örnek: (1)
- Kaynak Listesinde tüm yazarların adları yer alınmalıdır.
- En sık kullanılan kaynak türleri olan "dergide yayımlanmış makale, kitap, editörlü kitap bölümü, yayımlanmamış tez, toplantıda sunulan bildiri ya da poster, dergide makale (elektronik), kitap (elektronik)" gibi kaynakların verilme biçimine ilişkin kurallar ve örnekler aşağıda verilmiştir. Bu örnekler dışında yer alan kaynak türlerine ilişkin yazım kuralları için Vancouver Yazım Stilinin daha ayrıntılı yer aldığı kaynaklara başvurulabilir.

Dergide makale (basılmış)

- Yazar(lar).
- Dergide basılmış makalenin adı.
- Derginin adı (*italik*)
- Yayın yılı;
- Cilt numarası (Sayı);
- Makalenin sayfa numaraları.

Örnek: Oral ET, Vahip S. Bipolar depression: an overview. *IDrugs* 2004; 7(9): 846-50.

Kitap

- Yazar(lar).
- Kitap adı (*italik yazılmalıdır*).
- Seri başlığı ve numarası (eğer bir serinin parçası ise)
- Kaçınıcı baskı olduğu (eğer ilk baskı değilse).
- Yayımlandığı/basıldığı yer (eğer birden fazla yer varsa ilk belirtilen yer adını kullanın)
- Yayıncı;
- Yayın yılı.

Örnek: Goodwin FK, Jamison KR. *Manic-Depressive Illness: Bipolar Disorders and Recurrent Depression*. İkinci Baskı. New York: Oxford University Press; 2007.

Editörlü kitapta bölüm

- Bölüm yazar(lar)ı.
- Bölüm başlığı.
- Editör (isimden sonra daima (ed.) yazınız)
- Kitap adı (*italik*).
- Seri adı/başlığı ve sayısı (eğer bir serinin parçası ise)
- Kaçınıcı baskı olduğu.
- Yayın yeri;
- Yayıncı;
- Yayın yılı.
- Sayfa numaraları.

Örnek: Jefferson JW, Greist JH. Lithium. Sadock BJ, Sadock VA (eds.) *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*'de. 7. Baskı. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2000. 2377-90.

Yayımlanmamış tez

- Yazar.
- Tez adı (*italik yazılmalıdır*)
- (Uzmanlık Tezi) ibaresi.
- Kişinin uzmanlık eğitimi aldığı kurum adı.
- Tez kabul yılı.

Örnek: Sercan M. *Depresif Bozukluklarda Bedensel Belirtilerin Önemi*. (Yayımlanmamış uzmanlık tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Psikiyatri Anabilim Dalı; 1987.

Toplantıda sunulan bildiri ya da poster

- Yazar(lar).
- Bildiri adı.
- Kongre adı (*italik yazılmalıdır*)
- Kongre tarihi,
- Kongrenin yapıldığı yer.

Örnek: Sercan M, Ger C, Oncu F, Bilici R, Ural C. Immigration and Violence by Mentally Disordered Offenders. *World Psychiatric Association International Congress*, July 12-16 2006, İstanbul.

Çevrimiçi kaynak gösterimi

- **Dergide Makale (Elektronik):** Çevrimiçi makale, basılı olan ile aynı ise basılı olan kaynak gösterilmelidir. Farklılık varsa çevrimiçi olan kullanılır. Eğer dergi makalesinin bir DOI (digital object identifier) numarası varsa URL adresi yerine onu kullanınız. DOI makalenin çevrimiçi her zaman bulunmasını sağlayan ve yayıncı tarafından sağlanan geçici bir ayırt edici kimlik bilgisidir.
- Yazar(lar).
- Dergide basılmış makalenin adı.
- Derginin adı (*italik*)
- [Çevrimiçi]
- Yayın yılı;
- Cilt numarası;
- (Sayı)
- Makalenin sayfa numaraları.
- Ulaşılabileceği adres: URL ya da DOI
- [Erişim tarihi]

Örnekler:
(1) Arrami M, Garner H. A tale of two citation. *Nature* (Online)2008;451(7177):397-399. Ulaşılabileceği adres: <http://www.nature.com/nature/journal/v451/n7177/full/451397a.html> [Erişim tarihi 20 Ocak 2008].
(2) Wang F, Maidment G, Missenden J, Tozer R. The novel use of phase change materials in refrigeration plant. Part1: Experimental investigations. *Applied Thermal Engineering*. [Çevrimiçi] 2007;27(17-18): 2893-2901. Ulaşılabileceği adres: doi:10.1016/j.applthermaleng.2005.06.011. [Erişim tarihi 14 Temmuz 2008].

Örnekler:

- (1) Arrami M, Garner H. A tale of two citation. *Nature* (Online)2008;451(7177):397-399. Ulaşılabileceği adres: <http://www.nature.com/nature/journal/v451/n7177/full/451397a.html> [Erişim tarihi 20 Ocak 2008].
- (2) Wang F, Maidment G, Missenden J, Tozer R. The novel use of phase change materials in refrigeration plant. Part1: Experimental investigations. *Applied Thermal Engineering*. [Çevrimiçi] 2007;27(17-18): 2893-2901. Ulaşılabileceği adres: doi:10.1016/j.applthermaleng.2005.06.011. [Erişim tarihi 14 Temmuz 2008].

Kitap (elektronik)

- Yazar(lar)/Editör (editör ise isimden sonra (ed.) yazınız)
- Başlık (*italik olmalıdır*)
- Seri adı/başlığı ve sayısı (eğer bir serinin parçası ise)
- Kaçınıcı baskı olduğu (eğer birinci baskı değilse) [e-kitap]
- Yayımlandığı/basıldığı yer (eğer birden fazla yer varsa ilk belirtilen yer adını kullanın)
- Yayıncı
- Yayın yılı
- Ulaşılabileceği adres: URL
- [erişim tarihi]

Örnek: Simons NE, Menzies B, Matthews M. A Short Course in Soil and Rock Slope Engineering. A Short Course in Soil and Rock Slope Engineering. [Çevrimiçi] London: Thomas Telford Publishing; 2001. Edinilebileceği adres: [Erişim 18 temmuz 2008].

önsöz

Güz 2016

Bağımlılığın birkaç tanımlayıcı bileşene sahip olduğu ileri sürülmüştür; (1) olumsuz sonuçlarına rağmen davranışa devam etme, (2) davranış üzerindeki kontrolün azalması, (3) kompulsif bir şekilde davranışta bulunma ve (4) davranış öncesinde istek ya da aşırma. Her ne kadar bir süreliğine bağımlılık (addiction) terimi neredeyse sadece aşırı alkol ve madde kullanımını tanımlamak için kullanılsa da, türetildiği Latince kelimenin (addicere) orijinalinde aslında bu anlam yoktu. Araştırmacılar yakın zamanlarda bazı davranışların alkol ve madde bağımlılığına benzer olduğunu fark ettiler ve çalışma verilerinin sonucunda bu davranışların madde-dışı veya “davranışsal” bağımlılıklar olarak değerlendirilmesi gerektiğini ortaya koydular.

Davranışsal bağımlılık kavramı halen tartışmalıdır. Kumar, internet kullanımı, video-oyun oynama, seks, yemek ve alışveriş gibi davranışlarda aşırı bulunmak “bağımlılığı” temsil edebilir. Giderek artan kanıtlar sonucunda bağımlılık uzmanları ve toplum, bu tür davranışların alkol ve madde bağımlılığına benzerlik gösterdiğine inanmaktadır. Bu da DSM-5’e yeni katılan tanı kategorisinin (Madde ile İlişkili ve Bağımlılık Bozuklukları / Substance Related and Addictive Disorders) ortaya çıkmasını sağlamıştır. Şu anda, sadece kumar oynama bozukluğu bu kategoriye dahil edilmiş, yetersiz veriler diğer önerilen davranış bağımlılıklarının bu kategoriye dahil edilmesini engellemiştir.

Güncel kanıtlar davranışsal ve madde ile ilgili bağımlılıklar arasında klinik ifade (örneğin, aşırma, tolerans, yoksunluk belirtileri), komorbidite, nörobiyolojik profili, kalıtım ve tedavi açısından örtüşen noktalara işaret etmektedir. Ayrıca, davranışsal ve madde bağımlılığı için doğal öykü, fenomenoloji ve olumsuz sonuçlar açısından birçok özellik ortaktır. Her iki şekil bağımlılığın tipik olarak başlangıçları ergenlik ya da genç erişkinlik dönemindedir ve yaşlı yetişkinlere göre bu yaş gruplarında gözlenen oranlar daha yüksektir. Her iki şekil bağımlılık da kronik ve tekrarlayıcı seyir sergileyebilirken, birçok kişi uygun bir tedavi görmeden kendiliklerinden düzelebilirler. Ancak farklılıklar da mevcuttur.

Sonuçta, nispeten yeni bir alan olan davranışsal bağımlılıklar konusunda anlaşılması gereken birçok şey halen varlığını korumaktadır. Ayrıca, araştırmalardaki gelişmeler ile bu gelişmelerin pratikte ya da toplum politikası düzenlemelerinde uygulanması arasında geniş boşluklar vardır. Bu gecikme kısmen davranışsal bağımlılığa yönelik olan toplum algısından kaynaklanmaktadır. Madde bağımlılığı ve şiddetli olumsuz sonuçları iyi tanınmıştır. Oysa davranışsal bağımlılıklar ile ilişkilendirilen olumsuz sonuçlar (örneğin, aile içinde işlev bozukluğu, hapsedilme, erken okul terkleri, mali sıkıntılar) sıklıkla halk sağlığı açısından ciddi olumsuz etkilerine rağmen gözden kaçırılır. Ayrıca, bağımlılık potansiyeli olan bazı davranışlarda bulunma normatif ve adaptif olduğundan, adaptif olmayan paternlere geçen bireyler zayıf iradeli kabul edilerek damgalanabilir.

Davranışsal bağımlılıkları tanıma ve uygun tanı ölçütleri geliştirmek, bu bozukluklar ile ilgili farkındalığı artırmak, önleme ve tedavi stratejilerini geliştirmek için önemlidir. Psikiyatride Güncel’in bu sayısında davranışsal bağımlılıklarla ilgili anlayışımızdaki son gelişmeler özetlenmiş, tanı ve tedavi konularına açıklık getirilmeye çalışılarak, geleceğe yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Doç. Dr. Cüneyt Evren
Konuk Editör

İçindekiler

Güz 2016

Bu Sayının Konusu: Davranışsal Bağımlılıklar

■ Önsöz	III
■ Dijital oyun bağımlılığında tanı ve tedavi <i>Cem Şengül, Ahmet Büber</i>	175
■ İnternet bağımlılığında tanı ve tedavi <i>Ercan Dalbudak</i>	183
■ Seks bağımlılığında tanı ve tedavi <i>Figen Karadağ</i>	192
■ Alışveriş bağımlılığında tanı ve tedavi <i>Artuner Deveci</i>	199
■ Kumar oynama bozukluğunda tanı ve tedavi <i>Cüneyt Evren, Müge Bozkurt</i>	208
■ Egzersiz bağımlılığında tanı ve tedavi <i>Erdal Vardar</i>	222
■ Yemek bağımlılığında tanı ve tedavi <i>Demet Güleç Öyekçin</i>	233
■ Kişilerarası ilişki bağımlılığında tanı ve tedavi <i>Zeki Yüncü, Demet Harvaçeliği Atlam</i>	240
■ Akıllı telefon bağımlılığında tanı ve tedavi <i>Serdar Nurmedov</i>	252
■ Çalışma bağımlılığında tanı ve tedavi <i>A. Ender Altıntoprak</i>	261

Dijital oyun bağımlılığında tanı ve tedavi

Cem Şengül, Ahmet Büber

Özgeçmiş: Cem Şengül, 1975 yılında Adana'da doğdu. İlk, orta ve lise eğitimlerini Adana'da tamamladı. Tıp eğitimini Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 1993–1999 yıllarında bitirdi. Psikiyatri Uzmanlık eğitimini 2000-2005 yılları arasında Ankara Numune Hastanesi II. Psikiyatri Kliniği'nde yaptı. 2005-2006 yıllarında Elazığ Asker Hastanesinde askerlik görevini yerine getirdi. 2006 yılı sonlarında Pamukkale Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı'nda yardımcı doçent olarak çalışmaya başladı ve 2011 yılında doçent oldu. Halen Pamukkale Üniversitesi Psikiyatri Anabilim dalında AMATEM sorumlusu olarak çalışmaya devam etmektedir.

Ahmet Büber, 1985 yılında Fethiye'de doğdu. İlk, orta ve lise eğitimlerini Fethiye'de tamamladı. Tıp eğitimini Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde 2003–2009 yıllarında bitirdi. Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanlık eğitimini 2010-2014 yılları arasında Pamukkale Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde yaptı. 2014 yılı sonlarında Pamukkale Üniversitesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'nda uzman doktor olarak çalışmaya başladı ve halen aynı görevi sürdürmektedir.

İletişim: Cem Şengül, Pamukkale Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Denizli

E-Posta: ahmetbuber@gmail.com

ÖZET

Video oyunları 1980'li yıllardan beri popüler kültürün bir parçasıdır. İnternetin yaygınlaşması ile birlikte 2000'li yıllarda çevrim içi oynanan oyunlar popüler hale gelmiştir. Günümüzde cep telefonları yaygınlaşmış ve cep telefonları ile oyun oynama, internette sörf yapma mümkün hale gelmiştir. Bir milyardan fazla insan çevrim içi oyunlar oynamakta ve bunların bir kısmı bu oyunların aşırı miktarda oynamaktadır. Dijital oyun bağımlılığı aşırı ve kompulsif bir şekilde bilgisayar veya video oyunlarının oynanması ve oyuncunun da bu aşırı kullanımı kontrol edememesi olarak tanımlanmaktadır. Dijital oyun bağımlılığı Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 5. versiyonunun (DSM-5) araştırma ekinde yer alan yeni bir bozukluktur. Bu konuda yakın zamanda çok sayıda araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalarda, bozukluğun nörobiyolojisi, tanısı, eş hastalanma durumları ve tedavisi ele alınmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ayrıca ülkeden ülkeye yaygınlığı değişen kültürel yönü olan da bir hastalıktır. Doğu Asya ülkelerinde dünyanın kalanına göre daha yüksek yaygınlık oranları bildirilmiştir. Çalışmalar ayrıca dijital oyun bağımlılığının moleküler ve davranışsal seviyede madde bağımlılığı ile benzerlikler gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Dijital oyun bağımlılığı ayrıca depresyon, anksiyete bozuklukları ve bipolar bozukluk gibi diğer psikiyatri hastalıklarıyla yüksek komorbidite gösteren bir durumdur. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu da dijital oyun bağımlılığı ile yüksek komorbidite göstermektedir ve ayrıca oyun bağımlılığı gelişmesi için majör bir risk faktörüdür. Bu bozukluğun tedavisi farmakolojik tedaviler ve psikoterapotik yaklaşımları içermektedir. Bu gözden geçirmenin amacı dijital oyun bağımlılığı hakkında mevcut bilgimizi ve bozukluğun nörobiyolojisi, tanısı ve tedavisindeki gelişmeleri derlemektir.

Anahtar sözcükler: İnternet, oyun bağımlılığı, video

ABSTRACT

Diagnosis and treatment of digital game addiction

Video games are a part of popular culture since 1980's. After the widening use of internet, online games became very popular after 2000's. Nowadays cell phones are very common and lots of things like gaming and surfing on internet could be done with a phone. More than one billion people are playing online games and some of them are playing online games excessively. Digital gaming addiction is defined as excessive and compulsive use of computers or video games and the gamer is unable to control this excessive use. Internet gaming disorder is a new disorder currently mentioned in the appendix of Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5th edition (DSM-5). Recently, many researches were performed on this topic. Neurobiology, diagnosis, comorbidity and treatment of digital gaming addiction were investigated in these studies. Moreover cultural part is important in this disorder because it varies from country to country. Higher prevalence was reported in Eastern Asia countries than in the rest of the world. Researches revealed that digital gaming addiction shares similarities with other addictions, including substance dependence, at molecular neurocircuitry and behavioral levels. Digital gaming addiction also have high comorbidity with other psychiatric disorders, like depression, anxiety disorders and bipolar disorder. Attention deficit hyperactivity disorder is also highly comorbid with digital gaming addiction and it is accepted as a major risk factor for this disorder. Treatment of digital gaming disorder consists of pharmacological treatment and psychotherapeutic approaches. The aim of this review is to assess current knowledge on digital gaming addiction and developments in neurobiology, diagnosis and treatment in this disorder.

Key words: Internet, game addiction, video

20. yüzyılda yeti yitimine yol açan hastalıkların yanında gelen alkol ve madde bağımlılığı 21. yüzyılda daha önemli bir halk sağlığı sorunu olacak gibi görünmektedir. Bir yandan bağımlılık yapan yeni sentetik maddeler kullanıma sürülürken bir yandan teknoloji ve sosyal hayattaki gelişmelere bağlı olarak yeni davranışsal bağımlılıklar tanımlanmaktadır¹. Günümüzde kişinin işlevselliğini bozan ve sağlığını tehdit eden bu davranışsal bağımlılıklardan birisi de dijital oyun bağımlılığıdır.

Bu yazıda oyun bağımlılığı, bilgisayar oyunlarının tarihçesinden başlayarak tanı, klinik ve ek hastalıklar gibi farklı yönleri ile ele alınmıştır. Son olarak bu alanda geliştirilen ölçekler incelenmiştir. Yazı için pubmed taraması yapılmış, “video”, “computer”, “gaming” ve “addiction” gibi anahtar sözcükler ve bunların Türkçe karşılıkları kullanılmış olup konu ile ilgili güncel ve tarihi öneme sahip makaleler gözden geçirilmiştir. Sorunu tanımlamada internet oyun bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, video oyun bağımlılığı ve sadece oyun bağımlılığı gibi tanımlar literatürde mevcut olup bu yazıda daha çok dijital oyun bağımlılığı şeklinde kullanılmıştır.

Bilgisayar oyunları

Bilgisayar oyunlarının ortaya çıkması, 1950’li yıllarda ilk bilgisayarların ortaya çıkması ile birlikte. Bilgisayar oyunlarının yaygınlaşması ise 1980’li yıllarda, oyun konsollarının ve bilgisayarların yaygınlaşması (Atari, Spektrum ve Comodore 64 gibi o dönemin popüler cihazları) ile olmuştur. Bilgisayar oyunlarının “Altın Çağı” denen bu dönemde çok sayıda bilgisayar ve bilgisayar oyunları üreten firmalar ortaya çıkmıştır. Oyun bağımlılığı ile ilgili ilk yayınlar da bu dönemde yayınlanmaya başlamıştır². 1990’lı yıllarda ev tipi bilgisayarların (PC) tüm dünyada hızla yayılması ve bunlara yönelik oyunların geliştirilmesi, tüm dünyada oyun pazarının büyümesine neden olmuştur. Bu dönemde internetin devreye girmesi bilgisayar oyunlarını başkaları ile birlikte oynama imkânı vermiş ve oyun sektörünü daha da büyütüştür.

“**Oyun sektörü yıllık yaklaşık 75 milyar dolarlık ciro ile dünyadaki en önemli ticaret sahalarından biri haline gelmiştir.**”

Tablo 1. Bilgisayar oyun türleri

Oyun Türü	
Aksiyon (Action)	El göz koordinasyonu ve motor beceri gerektiren platform ve dövüş oyunları
Macera (Adventure)	Genellikle oyuncunun belirli bulmacaları çözmesini gerektiren oyunlar
Rol yapma (Role playing)	Oyuncunun belirli karakterlerin özelliklerine bürünerek ilerlediği ve seviye atladığı oyunlar
Simülasyon (Simulation)	Gerçek hayattaki bir durumun oyunda canlandırıldığı oyunlar (pilotluk gibi)
Strateji (Strategy)	Üzerinde düşünmek ve strateji geliştirmek gereken oyunlar
Spor (Sports)	Bir sporun bilgisayara ortamında canlandırıldığı oyunlar
Diğer	Müzik, parti ve mantık oyunları gibi

Daha sonra yeni nesil konsolların (Playstation, Nintendo Wii ve Xbox) ortaya çıkması ve cep telefonlarının oyun özelliği kazanması ile artık insanlar yanlarında her an bir oyun makinesi taşımaya başlamışlardır. Günümüzde oyun pazarı öyle bir hale gelmiştir ki Apple gibi telefon ve tablet üreten firmalar bu cihazların satışından kazandıklarından daha çoğunu uygulama ve oyun satışlarından elde etmeye başlamışlardır. Günümüzde Amerika Birleşik Devletleri’nde yaşayanların %58’inin video oyunlar oynadığı, %51’inin evlerinde oyun konsoluna sahip olduğu ve %36’sının cep telefonunda oyun oynadığı bildirilmiştir. İlk ortaya çıkan bilgisayar oyunları oldukça basit oyunlarken günümüzde çok sayıda bilgisayar oyun türü bulunmaktadır ve bu oyunların geliştirilmesi ve güncellenmesine milyonlarca dolar para harcanmaktadır. 2015 yılında tüm dünyada dijital oyun pazarında 74,2 milyar dolarlık satış yapılmıştır. Bunun 22,3 milyar doları ise cep telefonu üzerinden oyunlarda gerçekleşmiştir. Günümüzde oyun sektörü binlerce kişinin katıldığı büyük kongreleri olan, çok sayıda kişinin istihdam edildiği büyük bir endüstri kolu haline gelmiştir^{3,4}. Yaygın olarak oynanan oyun türleri Tablo 1’de verilmiştir.

Oyun bağımlılığı

Oyun bağımlılığına dair ilk yayınlar 1980’li yıllarda yayınlanmaya başlamıştır. Bu dönemde bazı çocuk ve gençlerin kendilerini oyun oynamaktan alamadıkları gözlenmiş ve araştırmacılar tarafından geliştirilen öz bildirim ölçekleri ile ortaya konmuştur. Bu dönemde

“ Dijital oyun bağımlılığı ile ilgili olarak yapılan yayınlarda dünya üzerinde büyük farklılıklar görülmektedir. Özellikle doğu Asya ülkelerinden yapılan yayınlarda bu bozukluğun yüksek oranda saptandığı gözlenmiştir. ”

yapılan çalışmalarda bulunan sonuçlar, standardize ölçekler olmamasına rağmen daha sonra geliştirilen standardize ölçek sonuçları ile benzer bulunması dikkat çekicidir. 1990'lı yıllar Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı'nın 3. versiyonu (DSM-III) ve 4. versiyonunda (DSM-IV) oyun bağımlılığının patolojik kumardan yola çıkarak ölçütlerinin saptandığı yıllar olmuştur. Her ne kadar patolojik kumar ve oyun bağımlılığı tam olarak aynı şey olmasa da, oyun bağımlılığına özgü ölçütlerin geliştirilmesinde önemli bir basamak olmuştur. İnternetin yaygınlaşması ve çevrim içi oyun sayısındaki büyük artış ile beraber 2000'li yıllarda bu alandaki yayın sayısı çok artmış ve kendine özgü tanı ölçütleri geliştirilmiştir^{5,6}.

Oyun bağımlılığı ile ilgili olarak yapılan yayınlarda dünya üzerinde büyük farklılıklar görülmektedir. Bu bozukluğun sıklığını %0.2 bulan varken %50 gibi çok yüksek oranların saptandığı çalışmalar da bulunmaktadır. Özellikle doğu Asya ülkelerinden yapılan yayınlarda bu bozukluğun yüksek oranda saptandığı gözlenmiştir. Güney Kore ve Japonya gibi ülkelerde oyun bağımlılığı artık önemli bir halk sağlığı problemi olarak görülme-ye başlamıştır. Güney Kore'de oyun bağımlılığı tanısı konulan çocukların %24'ünün hastaneye yatırılarak tedavi edildiği, yine Japonya'da oyun bağımlısı çocukların teknolojiden uzak rehabilitasyon merkezlerinde

“ Dijital oyun bağımlılığı tanı ölçütleri 2013 yılında DSM-5'e “tam geçerlik kazanması için daha çok araştırma gerekmektedir” önermesi ile eklenmiştir. ”

Tablo 2. İnternet oyun bağımlılığı (İnternet gaming disorder) DSM-5 için önerilen tanı ölçütleri

Oyun oynamak için, sıklıkla diğer oyuncularla, klinik olarak önemli bozulma veya sıkıntıya yol açan sürekli ve tekrarlayan internet kullanımı, 12 aylık bir dönem içerisinde beş (veya daha fazlası) ile belirtildiği gibi

1. İnternet oyunları ile zihinsel uğraş
2. İnternette oyun oynamakta uzaklaştırıldığında yoksunluk belirtileri
3. Tolerans- internet oyunları ile uğraşmak için gittikçe artan miktarda zaman harcamaya ihtiyaç duyma
4. İnternet oyunlarına katılmayı kontrol etmede yetersizlik
5. Oyun oynamanın miktarı konusunda aile üyelerini, terapistleri kandırmak
6. Oyunlar dışında geçmişteki hobilere ve eğlencelere ilginin kaybı
7. Psikososyal problemlere karşın oyun oynamaya devam etme
8. Olumsuz bir duygudurumu hafifletmek ya da kaçmak için oyun oynamak
9. İnternet oyunları nedeni ile bir ilişkinin, işin eğitimin veya kariyer imkanının tehlikeye atılması

Not: Bu bozuklukta sadece kumar olmayan internet oyunları kapsanır. İş veya meslekle ilgili gerekli etkinlikler için internet kullanımı kapsamaz. Hastalığın diğer eğlence amaçlı internet kullanımını da kapsamaması amaçlanmıştır. Benzer şekilde cinsel içerikli internet siteleri dışlanmıştır.

tedavi edildiği bildirilmektedir. Güney Kore'de yapılan bir çalışmada internet oyun bağımlılığı için riskli grup %13,5 olarak saptanmıştır. Yine Çin Halk Cumhuriyeti kökenli yayınlarda yüksek oranda oyun bağımlılığı bildirilmektedir^{7,8}. Avrupa ve Kuzey Amerika'dan yapılan yayınlarda ise oyun bağımlılığının yaygınlığı %3-5 aralığında bulunmuştur⁹.

Tanı

Dijital oyun bağımlılığı tanı ölçütleri 2013 yılında ancak DSM-5 ile birlikte üçüncü bölüme “tam geçerlik kazanması için daha çok araştırma gerekmektedir” önermesi ile eklenmiştir. Öncesinde ise Goldberg tarafından 1995 yılında geliştirilen internet bağımlılığı tanı ölçütleri kullanılmıştır. İnternette aşırı oyun oynamada internet bağımlılığının bir alt kategorisi olarak ele alınmıştır. Son yıllarda yapılan araştırmalar ile internet oyun bağımlılığı basit sosyal sıkıntılara yol açan bir tablodan ciddi davranış sorunları ve öz bakımda azalmaya neden olabilen bir davranışsal bağımlılık olarak kabul edilmeye başlanmıştır^{10,11}. İnternet oyun bağımlılığı tanı ölçütleri Tablo 2'de verilmiştir.

Klinik

Dijital oyun bağımlılığı, tüm psikiyatrik hastalıklarda olduğu gibi biyopsikososyal modelin geçerli olduğu davranışsal bir bağımlılıktır. Klinikte birçok olumsuzlukla

karşımıza çıkmaktadır. Öncelikle birey gerçek hayat ilişkilerini oyun bağımlılığına kurban etmektedir. Ayrıca diğer boş zaman etkinliklerinin, uykunun, eğitimin ve işin yerini zamanla oyunlar almaktadır. Oyun bağımlılığı olan kişilerde dikkat sorunları, düşük akademik başarı, yalnızlık, agresyon ve hostilite gibi durumlar gözlenmektedir. Ayrıca bazı hastalarda psikosomatik hastalıklarda artış, uzun süre bilgisayar önünde olmaya bağlı epileptik nöbetler de saptanmıştır¹¹. Griffiths¹² internet oyun bağımlılığı gelişimini belirli basamaklara ayırmıştır. Ona göre kişi önce internet üzerinden oynanan oyunları ara sıra oynamaya başlamaktadır. Daha sonra kişi zamanla gerçek dünyadan kaçmak için ya da keyif almak için oyun oynama miktarını arttırmaya başlamaktadır. Zamanla kişide tolerans gelişmekte ve kişi aynı keyfi almak için daha fazla oyun oynamaya başlamaktadır. Sonrasında kişi oyun oynamadığı zamanlar yoksunluk belirtileri ortaya çıkmakta, kişi oyun oynayamadığında sıkıntılı, depresif ve irritabl hale gelmektedir. Kişi zamanla ilişkilerinde, işinde evinde problem yaşamaya başlamakta ve daha önce ilgilendiği hobilerine karşı ilgisini kaybetmektedir. Son olarak da kişi oyun oynamayı bıraksın bile depreşme yaşamakta ve tekrar oyun oynamaya geri dönmektedir.

Çevirim içi oyunlara bağımlılık için çalışmalar sonucu belirli risk faktörleri tespit edilmiştir. Bu kişilerin yüksek nörotiklik gösterdiği, agresyon ve hostilite düzeylerinin artmış olduğu saptanmıştır. Ayrıca yüksek günlük stresle karşılaşmanın da artmış riskle ilişkisi gösterilmiştir. Akrobalarında kumar bağımlılığı olanların, dijital oyun bağımlılığı için daha fazla risk taşıdığı bildirilmiştir. Ayrıca sosyal anksiyetesi olanların ve günlük hayatta kendini iyi ifade edemediğini düşünenlerin de daha kolay oyun bağımlısı olduğu belirtilmektedir. Kişilerin oyunlara başlama ve devam etme motivasyonları da incelenmiştir. Kişiler günlük hayatın sıradanlığından sıkıcılığın kurtulma, başarılı olma, mücadele etme gibi motivasyonlar ile oyun oynamayı sürdürmektedir. Önemli bir motivasyon kaynağı da oyunlara eklenen iletişim imkanlarıdır. İnternet üzerinden oynanan oyunlarda oyunculara bir takım olma imkânı verilmekte ve kişiler burada diğer oyuncular ile bir ekip olarak birlikte diğer takımlar ile mücadele etmektedir. Burada kurulan ilişkiler kişilerin oyun oynamasına ek olarak ekipte kalma, birlikte mücadele etme hisleri oluşturarak kişilerin oyun oynamayı sürdürmelerine katkıda bulunmaktadır. Yine burada kişiler takımında lider ya da yardımcı lider gibi görevler almakta bu da günlük hayatta karşılayamadıkları liderlik ihtiyaçlarını karşılamalarına olanak sağlamaktadır. Yapılan araştırmalarda oyuncuların

internet üzerindeki oyunlarda edindikleri arkadaşları gerçek hayattaki arkadaşlara tercih edebildiklerini göstermiştir. Yine oyun bağımlılarının sanki yoksunluk belirtileri yaşıyor gibi oyunları artık zevk almak için değil daha çok yaşadıkları olumsuz duygular ve sıkıntıdan kurtulabilmek için oynadıklarını göstermiştir¹¹⁻¹³.

İnternet üzerinden oynanan oyunlarda ortaya çıkan bazı gelişmelerde problemin farklı boyutlar kazanmasına neden olmaktadır. Bu da başarılı olmak için öde sistemidir. Son zamanlarda ülkemizde de televizyon reklamlarında internet üzerinden oynanan oyunların reklamlarını görmeye başladık. Bu reklamlarda oyunların ücretsiz olduğu, cep telefonundan oynanabildiği belirtilmektedir. Oyunları cep telefonuna indirmek ve oynamak gerçekten bedava olmasına karşın oyunlarda ilerleyebilmek için oyunculardan para talep edilmektedir. Oyuncu oyuna ilk başladığında ilk seviyelerde kolayca ilerleyebilmekte ve oyundan keyif almaktadır. Ama belirli bir seviyeden sonra artık ilerleyebilmek için oyuncudan daha büyük hedefler istenmekte, oyuncu da bunu karşılayabilmek için ya saatlerce oyunun başından kalkmamakta ya da para karşılığı oyundan belirli kristaller satın alarak bu ilerlemeyi sağlamaktadır. Bazı oyunlarda oyunculara onları oyunda çok kuvvetli kılan bazı eşyaları para karşılığında satmaktadır. Bu da oyunda daha güçlü olmak isteyen kişiyi para harcamaya itmektir. Yetişkinlerde bu durum gereksiz harcamalara neden olurken, oyundaki eşyayı alacak parası olmayan çocuk ve gençlerde bu durum onları hırsızlığa dahi itebilmektedir. Çocuk oyunda ilerleyebilmek ya da belli eşyaları almak için ya da ilerleyebilmek için gizlice anne babasının kredi kartından alışveriş yapmakta, bu durum da daha sonra kart ekstresi geldiği zaman evde sorunlara yol açmaktadır. Yine özellikle çok talep gören oyunlardaki hesaplar büyük paralar ile el değiştirmekte ya da başka oyuncular tarafından çalınabilmektedir. Ülkemizde de bu sebeple gerçekten üzücü olaylar yaşanabilmektedir. Ülkemizde yaşanan bir olayda 12 yaşında bir çocuk internet kafe çıkışında kendisinden büyük çocuklarca sıkıştırılmış ve oyuna giriş şifreleri istenmiş, vermemesi üzerine ise büyük çocuklar tarafından önce darp edilmiş, sonrasında ise öldürülmüştür. Sadece bu olay bile olayın ne kadar dramatik sonuçlar doğurabileceğini göstermesi açısından çarpıcıdır. Kazanmak için öde sisteminden kazanılan paraların büyüklüğü çok sayıda firmanın bu alana yatırım yapmasına ve oyuncularla bağımlılık potansiyelini göz önüne alarak ürünler geliştirmelerini sağlamıştır. Örneğin Finlandiya kökenli "Supercell" firması geliştirdiği "Clash of Clans" adlı oyunla büyük başarı sağlamıştır. Firma bunun üzerine benzer