



**İnternet Bağımlılığı**, kullanıcıya fiziksel veya ruhsal açıdan rahatsızlık verecek derecede aşırı internet kullanımı sonucu oluşan, mental bir rahatsızlıktır. [İnternet](#) bağımlılığı genellikle kompulsif davranışları içeren bir zihinsel bozukluk olarak anlaşılmakta olup, resmi bir psikiyatrik tanı değildir. Uzmanların çoğu tarafından bu rahatsızlık, kumar bağımlılığına benzer şekilde **patolojik bir dürtü kontrol problemi** olarak görülmektedir.

İnternet ve kumar bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklar birbiriyle büyük oranda benzerlik gösterirler. Her ikisinde de amaç kazanmak ve kazançların **sosyal bir ödül** olarak algılanmasından meydana geliyor. Bir bilgisayar oyununda kişiler internetin sunduğu sihirli dünya yardımıyla rekabet edebilir, üstünlükleriyle başarılar elde edebilir ve bu başarıları onun takım arkadaşları veya rakipleri tarafından görülebilir. İnternet bağımlılığı sosyal ödül ilişkisinin yanı sıra kişilere bir takımın parçası olma hissiyatı aşıladığı için **tehlikeli bir bağımlılıktır**.

Bağımlılıklar söz konusu olduğunda aklımıza ilk kimyasal veya uyuşturucu bağımlılıkları gelir. Oysa bu tür maddelere insanların erişmesi internetle kıyaslandığında daha zor bir süreci gerektirir. İnternet ise artık sadece bilgisayarlarımızda değil. O; cep telefonlarımızda, dizüstü bilgisayarlarımızda, tabletlerimizde, [oyun](#) konsollarımızda, otomobillerimizde ve biz nereye gidersek orada. Bağımlılık yapan tüm maddelerde alınan haz, miktarın arttırılmasıyla orantılıdır. Tıpkı kimyasal maddelerde olduğu gibi internetin aşırı kullanımı sonucu, sosyal ödül büyümesine kapılan kişiler daha çok vakit geçirme ihtiyacı hissederek internet bağımlısına dönüşebilirler. Yemek, kumar, cinsellik ve borsa şeyler nasıl ki aşırı kullanımı sonucunda bir bağımlılık halini alıyorsa, **internetin de aşırı kullanımı bağımlılığınize sebebiyet verir**.