

İNTERNET KULLANIMI
BİREY ve TOPLUM SAĞLIĞI AÇISINDAN ÖNE ÇIKAN RİSKLER

İnternet kullanımı ve sağlık riskleri arasındaki ilişkiye dair farklı uzmanlık alanları benzer ve/veya birbirini tamamlayan bakış açılarına sahip olabilirler. Konunun halk sağlığı uzmanlığı ile ilişkisi ise kullanım düzeyinin ve kullanıma bağlı meydana gelen/gelecek olan risklerin toplumda görülme sıklığı, sorunların önlenemez olup olmadığı, erken tedavi olanaklarının varlığı gibi başlıklar üzerinden kurulabilir.

Toplum(lar)da internet kullanımı ne düzeydedir?

İnternet kullanımı dünyada oldukça yaygın bir davranıştır. Günümüzde dünyada 3,035,749,340 kişi İnternet kullanmaktadır. Kullanıcıların en fazla (%47) Asya kıtasında yaşadıkları ifade edilmektedir. En az kullanım ise Orta Doğu Bölgesindedir (%3,7).¹ Bir yönü ile kullanım sıklığının toplumda yüksek olması beklenir/istenir, ancak sağlıkla ilgili riskler oluşmaya/görölmeye başladığında bu davranışın “sorgulanması” süreci de kendiliğinden başlar. Bu noktada bilimsel veri ve yaklaşımların belirleyiciliği bulunmaktadır.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından her yıl düzenli olarak yapılan açıklamaya göre ülkemizde 2014 yılında bilgisayar ve internet kullanım sıklıkları 16-74 yaş grubundaki bireyler arasında sırasıyla %53,5 ve %53,8 olmuştur. Kullanımın bir yıl öncesine göre arttığı da vurgulanmaktadır. İnternetin en fazla evden kullanıldığı, sosyal paylaşım siteleri, haber-gazete-dergi okuma, bilgi arama gibi amaçların ön sıralarda yer aldığı saptanmıştır.² Yaş gruplarına göre İnternet kullanımı incelendiğinde, 16-24 yaş grubunun %73 ile diğer yaş grupları ile karşılaştırıldığında en yüksek kullanım yüzdesine sahip olduğu belirlenmiştir. Altmış beş yaş ve üzeri grupta kullanım sıklığı %5'e gerilemektedir.³ “Bilgiye kolay erişim, teknolojinin toplumda var olması, vb. açılardan toplumda internet kullanımının artma eğiliminde olması sevindiricidir. Bununla beraber, kullanımın özellikle sağlık açısından kimi riskleri de iyi bilinmelidir.

İnternet kullanımını ile ilgili risklerden bahsedilirken, çoğunlukla bu risklere eşlik eden bilgisayar kullanımına bağlı sorunları da gündeme taşımakta yarar bulunmaktadır.

(Doğru olmayan) bilgisayar/internet kullanımı hangi sağlık sorunlarına yol açar?

Doğru olmayan kullanım sonucu aşağıdaki durumlarla karşılaşılabilir:^{4,5}

1. Kas ve iskelet sistemi hastalıkları ve belirtileri
 - a. Bel ağrısı
 - b. Boyun ağrısı
 - c. Parmak ve eklemlerde ağrı
2. Baş ağrısı
3. Gözlerde ağrı
4. Uyku bozuklukları

¹ [İnternet] <http://www.internetworldstats.com/stats.htm>. Erişim: 17.4.2015.

² [İnternet] <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=16198>. Erişim: 17.4.2015.

³ [İnternet] http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1028#. Erişim: 17.4.2015.

⁴Suris JC, Akre C, Piguat C, Ambresin AE, Zimmermann G, Berchtold A. Is **Internet use unhealthy? A cross-sectional study of adolescent Internet overuse**. Swiss Med Wkly. 2014 Dec 4;144:w14061. doi: 10.4414/sm.w.2014.14061. eCollection 2014.

⁵ Hakala PT, Saarni LA, Punamaki RL, Wallenius MA, Nygard CH, Rimpela AH. Musculoskeletal symptoms and computer use among Finnish adolescents – pain intensity and inconvenience to everyday life: a cross-sectional study. BMC musculoskeletal disorders. 2012;13:41.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI

TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-51

5. Riskli davranışlara yönelim
 - a. Şiddete eğilimde artma
 - b. Şişmanlık
6. Sosyal sorunlar (yalnızlaşma, vb)
7. Zamanı iyi kullanamama
8. İnternet bağımlılığı; *“bireyin internet kullanımını konusundaki kontrolünün ortadan kalkması”*⁶ ya da *“internet kullanımına olan isteğin önüne geçilememesi, kullanılmadığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması”*⁷ olarak tanımlanmaktadır. Herhangi bir konuda bağımlılık tartışması yürütürken tanı, tedavi ve esenlendirme (rehabilitasyon) aşamalarında ilgili uzmanlık alanı (psikiyatri) yaklaşımına gereksinim olduğu unutulmamalıdır.

Dolayısıyla, konunun toplumda daha sıklıkla görüldüğü haliyle “internet kötüye kullanımı”, “internet aşırı kullanımı”, “internet sorunlu kullanım” şeklinde ele alınması daha kapsayıcıdır. İnternet aşırı kullanımının (sorunlu kullanım, kötüye kullanım, vb) diğer bağımlılık durumları ile ilişkisi olabilir. Örneğin; sorunlu internet kullanımının özellikle genç yaşlarda madde bağımlılığı açısından riskleri olabileceğine dair bilimsel çalışma sonuçları mevcuttur.⁸

Yukarıda belirtilen durumların kullanım süresi ile ilişkisi bulunmaktadır. Kullanım arttıkça bulgu, belirti ve durumların görülme sıklığının da artması olağandır. Örneğin, günde 2 saatten fazla bilgisayar kullanımının kas ve iskelet sistemi bulgularını artırdığı saptanmıştır.⁵

Ne yapmalı?

1. İnternet (bağlantılı olarak da bilgisayar) kullanımı ile ilgili sorunların düzeyi bu sorunlara neden olan risklerle birlikte doğru bir biçimde tespit edilmelidir.
2. Kötüye kullanım meydana gelmeden önlemler alınmalıdır.
3. Özellikle çocuk ve gençlere yönelik olarak bilgi ve farkındalık düzeylerinin artırılması gerekir. Bu adım özellikle gelecek kuşakların sağlığı açısından değerlidir.⁹
4. İnternet kötüye kullanımına neden olan risklerin belirlenmesi de son derece önemlidir. Örneğin; internet bağımlılığına yol açan sosyal ilişkilerde bozukluk, anne baba ile ilişkilerin zayıf/yetersiz/kötü olması, çocuklarda kimlik sorunlarının varlığı gibi durumların internet kötüye kullanımı/bağımlılığı ile ilişkili olduğu bilinmektedir.¹⁰ Sorunların önlenmesi için temel yaklaşım risklerin önlenmesi ile mücadele olmalıdır.
5. Çocuklar ve gençler arasında sağlıklı yaşam becerilerinin ve davranışlarının geliştirilmesi son derece önemlidir. Genç yaşlarda sağlık ile ilgili riskli davranışlara HAYIR diyebilme becerisi bireyleri her türlü riskli sağlık davranışına karşı korur.
6. Çocukların ve gençlerin yukarıda belirtilen konularda eğitimlerini planlarken okullarda öğretmenlerin, evlerde anne ve babaların desteği ve işbirliği son derece önemlidir. Çocuklarda erken yaşlarda bu risklerin önlenmesi için öğretmen, anne, baba yaklaşımı belirleyicidir.

⁶ Wang CW, Chan CL, Mak KK, Ho SY, Wong PW, Ho RT. [Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: a pilot study](#). ScientificWorldJournal. 2014;2014:874648. doi: 10.1155/2014/874648. Epub 2014 Jun 16.

⁷ Young KS. Internet addiction. Am Behav Sci 2004;48:402-41.

⁸ Rucker J, Akre C, Berchtold A, Suris JC. Problematic Internet use is associated with substance use in young adolescents. Acta Paediatr. 2015 May;104(5):504-7. doi: 10.1111/apa.12971. Epub 2015 Mar 13. Acta Paediatr 2015 May;104(5):504-7. doi: 10.1111/apa.12971. Epub 2015 Mar 13.

⁹ Aslan D, Yeğenoğlu S, Küçük Biçer B, Sözen Şahne B, Acar Vaizoğlu S, Özçelikay G. Internet Use of Pharmacy Students and its Assessment with Cognitive Absorption Scale, Acta Medica 2013;2:53-58.

¹⁰ Wu X, Chen X, Han J, Meng H, Luo J, Nydegger L, Wu H. Prevalence and factors of addictive Internet use among adolescents in Wuhan, China: interactions of parental relationship with age and hyperactivity-impulsivity. PLoS One 2013 Apr 15;8(4):e61782. doi: 10.1371/journal.pone.0061782. Print 2013.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-51

7. Olumsuz davranışlar/riskler ve/veya sağlık sorunları/hastalıklar geliştiğinde de erkenden tanı koymak ve tedavi etmek değerlidir. Bu noktada bütün hekimler sorunları çözmekte yardımcı olabilir. Bununla beraber, kötüye kullanımın yarattığı sorunların ne olduğuna bağlı olarak hekimler arasında çocuk sağlığı ve hastalıkları uzmanları, psikiyatri uzmanları, fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanları gibi özelleşmiş branşların da sorunların çözümüne katkılarının farklı düzeylerde olabileceği unutulmamalıdır.

Bu doküman Dr. Dilek Aslan tarafından 17.4.2015 tarihinde hazırlanmıştır.

Bu bilgilendirme notunun aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb ortamlarda kullanılması önerilmektedir:
Aslan D. İnternet Kullanımı: Birey ve Toplum Sağlığı Açısından Öne Çıkan Riskler. HÜTF Halk Sağlığı AD Toplum İçin Bilgilendirme Serisi- [İnternet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/>, Erişim:18.4.2015.