

BAĞIMLILIK VE TOPLUM

Bağımlılık, kişilerin bir maddeye veya nesneye karşı duyduğu ilginin hastalık derecesine gelmesi anlamı taşıyan kronik bir rahatsızlıktır. Bir davranışın tekrarlanmasıyla birlikte bağımlılık derecesi artar ve kurtulması daha da zor bir hal alır. Tekrar edilmediği takdirde bireyde moral bozukluğu ve stres meydana gelir, çevresine zarar verme eğilimi oluşabilir.

Çağımızın en yaygın görülen bağımlılıkları arasında telefon/bilgisayar gibi teknolojik bağımlılıklar; sigara, alkol, madde bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklar yer almaktadır. Bağımlılığın her türlü zararlıdır ve kişiye zarar verir. Teknoloji bağımlılığı insanların sosyal hayatına zarar vermekte ve insan ilişkilerinde büyük hasar bırakmaktadır. Sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıklara duyulan bağımlılık kişinin hem sağlığına hem de ekonomik durumuna zarar verir. Her iki bağımlılık türünün de ortak yanı fiziksel ve ruhsal sağlığı kötü etkilemeleridir. Olası bağımlılık durumundan en az zarar göreceği şekilde kurtulmak için en kısa sürede uzman kişilerden psikolojik destek alınmalıdır.

Bağımlılıklardan korunmak için çevremizi iyi seçmek ve zararlı alışkanlıklara sahip insanlardan olabildiğince uzak durmak zorundayız. Maalesef günümüzde birçok kişi aile ve arkadaş çevresinden etkilenerek teknoloji ve madde bağımlılığına yakalanmaktadır. Bireylerin daha küçük yaşta bu konuda bilinçlendirilmesi ve bu tarz durumlardan uzak durarak hayatlarına yön vermelerinin kendileri için daha faydalı olacağı öğretilmelidir. Toplumun bağımlılığa esir olmaması eğitime ve oluşturulan bilince bağlı olacaktır.