

UZMANI UYARDI: SOSYAL MEDYA BAĞIMLISI OLABİLİRSİNİZ!

Günümüzde sosyal medya bağımlılığı, bireylerin günlük yaşamını ve mental sağlığını önemli ölçüde etkileyen yaygın bir sorun haline geldi. Klinik Psikolog Simay Yılmaz “Sosyal medyada gezinirken kendinizi saatlerce kaybettiğinizi fark ettiğiniz oldu mu? Eğer bu deneyimi yaşadıysanız, yalnız değilsiniz.” dedi.

Sosyal medyanın; başlarda aile ve arkadaşlar ile iletişim kurmak amacıyla başlamış olsa da zaman içerisinde bir hobiye dönüştüğünü aktaran İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ) İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü’nden Arş. Gör. Simay Yılmaz, “Sosyal medya kullanmaktan hoşlanıyor ve günün uzun bir zamanını sosyal medyada geçiriyor olabilirsiniz, peki ya sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edebilir misiniz?” dedi.

“SOSYAL MEDYA KULLANAN HERKES BAĞIMLILIK GELİŞTİRMEZ”

Amerikan Psikoloji Birliği'ne göre resmi olarak sosyal medya bağımlılığı bir rahatsızlık olarak ele alınmasa da sosyal medyanın zararlı kullanımının fiziksel ve psikolojik etkilerinden söz etmek mümkün. Klinik Psikolog Simay Yılmaz, “Sosyal medyayı o kadar fazla kullanıyor olabilirsiniz ki, fotoğraf ve video kaydırmak hayatınızın diğer alanlarını engeller duruma gelebilir. Sosyal medya kullanan herkes bağımlılık geliştirmez fakat sosyal medya kullanımının artması sosyal medya bağımlılığı artışı ile pozitif şekilde ilişkili.” sözlerini kullandı.

“ÖDÜLE GERİ DÖNMEK İÇİN SOSYAL MEDYA KULLANIMINIZI ARTIRIYOR OLABİLİRSİNİZ”

Sosyal medyanın nasıl bağımlılık yaptığını anlatan Arş. Gör. Simay Yılmaz, “Sosyal medyadaki favori uygulamalarınıza her giriş yaptığınızda beyin dopamin salgılar, bu da zevk duygusu ile ilişkilidir. Sosyal medyayı uzunca bir süre kullandıktan sonra daha fazla dopamin deneyimlediğinizde, beyin bu durumu bir ödül olarak algılar ve ödülü tekrarlamak ister. Bununla birlikte size kendinizi iyi hissettiren dopamin azaldıkça ödüle geri dönmek amacıyla sosyal medya kullanımını artırıyor olabilirsiniz.” ifadelerini kullandı.

EMDR İLE BAĞIMLILIK TEDAVİSİ MÜMKÜN!

Sosyal medya bağımlılığının tedavisi kişinin hem bağımlılık düzeyine hem de ihtiyaçlarına göre farklılık gösterdiğini aktaran İGÜ Psikoloji Bölümü Arş. Gör. Simay Yılmaz, “Sosyal medya bağımlılığının tedavisinde son zamanlarda kullanılan terapi yöntemlerinden birisi de EMDR'dır. EMDR 1980'lerde Shapiro tarafından travma sonrası stres bozukluğunun tedavisine yönelik geliştirilen bir tedavi yöntemi olarak kullanılıyor. Son yıllarda ise pek çok psikolojik rahatsızlıkta olduğu gibi bağımlılık

tedavisinde de kullanılıyor. Bağımlılık genel olarak travmatik deneyimler ve stresle ilişkilendirilir. EMDR tedavisi de travmatik deneyimlerden kaynaklı olan duygusal sıkıntıları hafifletmek ve kişide bağımlılığa sebep olan ana noktaları ele almak amacıyla kullanılıyor. EMDR ile kişinin bağımlılıktaki tetikleyici unsurları hatırlaması ve duygusal deneyimleri yeniden işleme sağlanıyor.” dedi.

Diğer bağımlılık türlerinde de olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı da önlenebilir ve yönetilebilir bir problem olduğunu belirten Yılmaz, “Bununla birlikte kişinin bu konu hakkında farkındalığının olması, problemi çözmek ve yönetebilmek noktasında oldukça önemlidir.” dedi.

İGÜ VE GÜNEY KORE ARASINDA GERÇEKLEŞEN İŞ BİRLİĞİ ÖĞRENCİLERE ÇİFT DİPLOMA İMKÂNI SUNUYOR!

Dünya üniversitesi vizyonuyla ilerleyen İstanbul Gelişim Üniversitesi (İGÜ), küresel eğitim ağını genişletmeye devam ediyor. Güney Kore'nin prestijli üniversitelerinden Namseoul Üniversitesi ile imzalanan yeni iş birliği protokolü, Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri bölümü öğrencilerimize eşsiz fırsatlar sunacak.

1994 yılında Seul Endüstri Üniversitesi olarak kurulan ve 1998 yılında Namseoul Üniversitesi adını alan saygın kurum, Güzellik ve Sağlık başta olmak üzere Bilgisayar Bilimleri, Elektrik Mühendisliği ve Bilgi Teknolojileri gibi alanlarda kaliteli eğitimleriyle dikkat çekiyor. İstanbul Gelişim Üniversitesi'nin Saç Bakımı ve Güzellik Hizmetleri bölümü ön lisans öğrencileri, iş birliği sayesinde eğitimlerini lisans derecesine tamamlamak için Namseoul Üniversitesi'nde eğitim alabilecekler.

Çift diploma fırsatı!

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde 2 yıllık ön lisans eğitimlerini tamamlayan öğrenciler, Namseoul Üniversitesi'nde iki yıl daha eğitim alarak 4 yıllık lisans diploması ile mezun olma imkanına sahip olacak. İstanbul Gelişim Üniversitesi öğrencileri gerçekleşen iş birliği sayesinde hem İGÜ'de ön lisans diploması hem de Namseoul Üniversitesi'nde lisans diplomasına sahip olacak.

Nanseoul Üniversitesi'nde eğitim görmek, öğrencilere akademik bilgi birikimlerinin yanı sıra kültürel zenginlik de kazandıracak. Güney Kore'nin dinamik ve inovatif eğitim ortamında öğrenim görmek, öğrencilerimizin vizyonunu genişletecek ve kariyerlerine güçlü bir başlangıç yapmalarını sağlayacak. Bu sayede öğrenciler uluslararası alanda daha donanımlı ve rekabetçi bireyler olarak mezun olabilecek.

Başvurular ve Detaylı Bilgi

Bu prestijli program hakkında daha fazla bilgi almak ve başvuru süreci ile ilgili detaylara ulaşmak için İGÜ Uluslararası Değişim ve İş Birliği Koordinatörlüğü ile iletişime geçebilirsiniz.