**SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI**

Sosyal medya kapsayıcı bir kavramdır. Buna göre sosyal medya, başta Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn gibi sosyal ağlar, bloglar, mikrobloglar, mesajlaşma programları, forum siteleri, internet siteleri ve içerik paylaşım sitelerinin toplamı olup, internet teknolojileri vasıtasıyla bilgi ile içerik üretmeyi ve paylaşmayı sağlayan platformlardır.

Özellikle son yıllarda giderek artan sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmiştir. Her yaştan insan için eğlence ve boş zaman geçirme aracı olarak kullanılan sosyal medyanın aşırı kullanımı bağımlılığa neden olur. Sosyal medya bağımlılığının depresyon, kaygı bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklara zemin hazırladığı gözlemlenmektedir.

Sosyal medya bağımlılığının diğer belirtileri ise kısaca şunlardır:

* Sürekli çevrimiçi olma isteği
* Sosyal medya araçlarının yoğun olarak kullanımı
* Sosyal ortamlarda bile sosyal ağlara odaklanma
* Yüz yüze iletişim kurmaktan uzaklaşma
* Gündelik hayatın ve sosyal ilişkilerin zedelenmesi
* İnternet bağlantısı olmadığında ya da sosyal medyadan uzak kalınca huzursuz ve yoksunluk hissetme
* Yaşamın her anını ve tüm aktiviteleri sosyal ağlarda paylaşma isteği
* Sosyal medyada takip edilen kişilerle kendi hayatını karşılaştırma dürtüsü

Bireylerde bu belirtilerden birkaçının gözlemlenmesi ve özellikle sosyal medyadan uzak kalındığında yaşanan yoksunluk duygusu, sosyal medya bağımlılığına işaret edebileceği gibi bunun tedavi edilebilir bir sorun olduğu bilinmelidir. Sosyal medya insanlar için önemli bir haber ve bilgi alma aracı olmakla birlikte, her şeyde olduğu gibi aşırı kullanımı bir sorun olarak değerlendirilmektedir. Bireysel önlemler almaya ya da

profesyonel yardım almaya kadar gidebilir.

**NOMOFOBİ NEDİR?**

Nomofobi kişilerin cep telefonu aracılığı ile kurdukları iletişimden kopma korkusu olarak tanımlanmaktadır. Literatürde özgül fobiler arasında yer almaktadır. Cep telefonu kullanımı ile birlikte beyin de dopamin salınımı artar ve dopomin salınımı artması ile birlikte kişiler, telefona karşı bağımlılık geliştirebilirler.

**FOMO sendromu nedir?**

FOMO sendromu, sosyal medyadaki gelişmeleri takip edememe endişesi ve gelişmeleri kaçırma korkusu olarak tanımlanır. FOMO sendromunda bireyler, güncel bilgilerden haberdar olamama veya konunun dışında kalma gibi yoğun kaygılar yaşarlar. Bu kaygılar ile sürekli telefonlarını ya da teknolojik cihazlarını kontrol ederler.

**FOMO sendromu genellikle kimlerde görülür?**

FOMO sendromu özellikle Z kuşağında görülmektedir. Ayrıca stresle başa çıkma becerileri sınırlı olan, hiperaktif ve dürtü kontrolü zayıf bireylerde daha sık gözlemlenmektedir. Aynı zamanda FOMO sendromu, telefonsuz kalma korkusu olarak tanımlanan nomofobi ile birlikte de ortaya çıkabilir.

**FOMO sendromu belirtileri nelerdir?**

FOMO sendromuna sahip bireyler, gün içinde sosyal medyada 1 saatten fazla aktif olurlar ve internet olmadığında hayatın durduğunu düşünürler. Kısa süreliğine de olsa internetten ayrı kalamayan bu kişiler, sosyal medya bildirimlerinden haz alırlar.

Sosyal medyada sürekli paylaşım yapar ve paylaşımlarının beğenilmediği durumlarda kendilerini yetersiz ve onaylanmamış hissederler. Ayrıca telefonlarını sıklıkla kontrol edip uyurken bile yanlarından ayırmazlar. Telefonlarına erişemedikleri durumlarda ise sinirlenirler. Bu nedenle yanlarında sürekli şarj cihazı taşırlar.

**FOMO sendromuyla baş etmek için neler yapılmalı?**

İnternet ve sosyal medya bir amaç olarak değil, bir araç olarak görülmelidir. Sosyal, kültürel ve kişisel etkinliklerde azalma, fiziksel, psikolojik ve sosyal sorunlarla karşılaşma gibi göstergeler FOMO’ya bağlı olarak görülmektedir. Teknolojinin hayatın merkezinden uzaklaştırılması, **internet ve cep telefonu ile geçirilen vaktin kademeli olarak azaltılması FOMO sendromuyla baş etmek için oldukça önemlidir.** Rutin olarak spor yapmak, hobi edinmek, yüz yüze iletişim becerilerini geliştirmek, aile ve arkadaş ziyaretlerini artırmak, kitap okumak, öz farkındalığı artırmak ve sosyal hayattan kopmamak FOMO sendromunun önlenmesinde çok mühimdir. Tüm bunların yetersiz kaldığı durumlarda ise uzmandan yardım alınmalıdır.