

ALIŐKANLIK NEDİR?

Alıőkanlık, farklı kaynaklarda farklı tanımlansa da psikolojik olarak bir iő, durum veya olgunun birey tarafından s¼rekli devam ettirilmesi olarak tanımlanır.

Zararlı alıőkanlıklar ise; bundan çok daha farklı bir tanıma sahiptir. Zararlı alıőkanlıklar; bireyi o davranıőı bağımlı olacak derecede s¼rd¼rmeye iten davranıőlar olarak tanımlanır.

Zararlı alıőkanlıklar kavramı genelde sigara, alkol, uyuőturucu madde gibi bağımlılıkları çaėrıőtırsa da esasında aőırı derecede kahve t¼ketmek ve kahve t¼ketmediėinde kendini iyi hissetmemek ya da s¼rekli telefona bakmak, internet ve sosyal medyayı takıntı haline getirmek gibi durumlar da zararlı alıőkanlıklar arasında değerlendirilmektedir.

Öte yandan, zararlı alıőkanlıkları insan ruh ve beden sağlığına zarar veren her t¼rl¼ alıőkanlık olarak da açıklayabiliriz. Zararlı Alıőkanlık T¼rleri, Literat¼rde yukarıda belirtildiği gibi insan sağlığına zararı olan, bağımlılık d¼zeyindeki her t¼rl¼ davranıőlardır. kahveden tutun da geceleri uyumayı engelleyecek d¼zeyde internette çok sık vakit geçirmeye kadar her t¼r bağımlı davranıő aslında bir t¼r zararlı alıőkanlıktır.