

## PANDEMİ SÜRECİ VE BAĞIMLILIKLAR HAKKINDA

Sayın Ziya Hocam, İyi günler. Ben Tıp Fakültesi 5.sınıf öğrencisiyim ismin Akif Demir. Aşağıda bahsedeceğim konu ile bir süredir ilgileniyorum ve pandemi sürecinde dijital bağımlılıklar ile ilgili birtakım hususları sizinle paylaşmam gerektiğini düşünüyorum. Bu konu beni aylardır rahatsız ediyor.

Öncelikle sosyal medya bağımlılığı, bilgisayar oyunları, uyuşturucu ve pornografik içeriklerin beyinde haz hormonu olarak da bilinen “dopamin” isimli nörotransmitteri arttırdığı biliniyor. Aşırı maruziyet sonucu dopamin denilen hormonu algılayan reseptör denen alıcıların sayısı azalıyor ve beynimiz bu dopamin artışına duyarsız hale gelerek beyindeki ödül merkezi olan stratum kısmında küçülme gözleniyor<sup>1</sup>. Sonuç olarak hazza duyarlılık geliştiği için bilgisayar oyunları, sosyal medya, uyuşturucu ve pornografi kullanımı aşırı miktarlarda artıyor ve nihayetinde yapılan araştırmalara göre bizi diğer canlılardan ayıran karar verme, analitik düşünme, plan yapma gibi özelliklerimizi sağlayan<sup>2</sup> beynimizin frontal (ön) lobu atrofiye oluyor yani erimeye başlıyor<sup>3</sup>. Kısaca dikkatini toplayamayan, düşünemeyen, fikir beyan edemeyen, karar veremeyen, tepkisiz bitki gibi bir nesil meydana geliyor. Ancak işin iyi yanı bu erime geri dönüşlü ve uzun süreli dopamin detoksu sonucunda gelişen harabiyet zamanla eski haline dönüyor. Beyin plastisitesi olan ve sürekli gelişebilen bir organ.

Bununla ilgili meşhur fare deneyini de hatırlarsanız beyinde dopamin salgılamasını sağlayan bir buton koyulan fare yemeyi içmeyi unutup sürekli daha fazla bu düğmeye basıyor ve şiddetli bağımlılık gelişiyor. Ancak 80’li yıllarda yapılan diğer bir fare deneyinde ise kafesinde yalnız başına ve stres altındaki farelerde bağımlılık çok daha hızlı gelişirken, kendilerine yaşam alanı yapılan, mağaralar kurulan, oyuncaklarla oynayan, saklanma alanlarına sahip çok sayıda farenin olduğu “Rat Park<sup>4</sup>” yani fare parkındaki “sosyal” farelerde bağımlılık gelişmesi çok daha zor oluyor. Daha da ilginç yanı bağımlılık gelişen tek kişilik kafesteki fare daha sonra bu fare parkındaki sosyal ortama koyulduğunda bağımlılıklarında ciddi anlamda düzelme meydana geliyor.

Yani sosyal izolasyon ve yalnızlık bizlerin bağımlı olmasının yolunu oldukça kolaylaştırıyor. Kuşkusuz pandemi süreci bunun için ortam hazırlıyor.

Pandemi süreci sonucu evlerine kapanan ve sürekli teknolojik aletler ile ders görmeye mecbur kalan yalnız çocuklarda bu tarz meyiller gelişiyor ve bir nesil heba oluyor. Global internetin yaklaşık %70’i tamamen pornografiden oluşuyor ve günlük kullanımda bu tarz reklamlara mesajlara denk gelmemek sürekli telefon ve bilgisayar başındaki çocuklar için oldukça zor. Sosyal medya uygulamalarında da “Dopamin Lab”<sup>5</sup> adı verilen ve amaçları bizleri sürekli sosyal medyada tutmak için sosyal medya uygulamalarına algoritmalar

---

<sup>1</sup> Kühn, S., Gallinat, J. (2014). Structural Correlates and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption. *The Brain on Porn. JAMA Psychiatry. Advance online publication.*  
doi:10.1001/jamapsychiatry.2014.93

<sup>2</sup> STUSS, Donald T.; KNIGHT, Robert T. (ed.). *Principles of frontal lobe function.* Oxford University Press, 2013.

<sup>3</sup> Love, T.; Laier, C.; Brand, M.; Hatch, L.; Hajela, R. *Neuroscience of Internet Pornography Addiction: A Review and Update.* *Behav. Sci.* 2015, 5, 388-433.

<sup>4</sup> (Alexander, B.K, ve ark. 1984; *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, Vol 15, 4:571-576.).

<sup>5</sup> <https://techcrunch.com/2017/09/08/meet-the-tech-company-that-wants-to-make-you-even-more-addicted-to-your-phone/> (Erişim tarihi: 8.12.2020)

geliştirip satan firmaları biliyoruz. Yani Youtube, Instagram, Facebook, Twitter gibi sosyal medya platformlarının amacı bizleri kendisine bağlamak ve amaçsızca sürekli yeni içeriklere maruz bırakmak.

Özellikle pandemi sürecinde yapılan pek çok araştırmada<sup>6,7,8</sup>, anket çalışmasında ve Yeşilay'ın makalesinde<sup>9</sup> de pandemi süresince internet kullanımında günlük ortalama 10 saate varan artış gözlemlendi. Sosyal medyaya ait yukarıda bahsedilen uygulamalarda geçirilen vaktin ve günlük kullanım saatlerinin de arttığı bildirildi.<sup>10</sup> Bu durumun en çok sürekli evde teknolojik aletlerle vakit geçiren çocukları etkilediği sizlerin de malumu...

Bu konuyla ilgili naçizane 3 önerimi dikkatinize sunmak istiyorum.

- 1) Devlet kanallarında çocukların odalarına kapanıp sosyal medya, bilgisayar oyunu ve pornografiye uzun süre maruz kalmasına yönelik ebeveynlere kamu spotları yayınlanması, bu çocukların aileleri ile vakit geçirmesinin ve kontrolsüzce dijital dünyaya hapsolmalarının engellenmesi, süre kısıtlamasının konması, hangi sitelerde vakit geçirdiği ile ilgilenilmesi vb. konularda duyarlılık sağlanmaya çalışılması. Ebeveynlerin çocukları ile iletişim kurmalarına teşvik edilmesi.
- 2) Aynı şekilde sanal hayatı gerçek hayattan ayırt edemeyen çocukları gördüğümüz pek çok çocuk cinayeti, intiharı, depresyonu vb. haberler ile desteklenen ve uzman görüşlerini de içeren haberlerin haber kanallarında yayınlanması.
- 3) MEB bakanlığı olarak öğretmenlere verilecek talimatlar ile akşam saatlerinde öğretmenin sınıfındaki çocuklar ile ders saati dışında ilgilenmesi, grup halinde ve bireysel sohbet etmesi, Zoom üzerinden grup halinde oyunlar oynatması (sessiz sinema, isim şehir, bulmaca vb.) , Ortaokul ve liselerde öğrencileri gruplara bölüp araştırma konuları verilmesi, belki şiir okuma gecesi, hikaye anlatma gibi programların yapılması. Kısaca bu çocuklar ile ilgilenilmesi ve çocuğun kendisini yalnız hissetmemesi. Bu yük sadece psikolojik danışman ve rehber öğretmenlere verilirse etkili mücadele edilemeyeceğini düşünüyorum.

Annesi öğretmen ve babası okul müdürü olan bir hekim olarak bu konuda dertliyim.

İlginiz için şimdiden teşekkür ederim. İyi günler diliyorum.

Stj. Dr. Akif DEMİR

---

<sup>6</sup> Göker ME, Turan Ş. COVID-19 Pandemisi Sürecinde Problemler Teknoloji Kullanımı. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi. 2020;5(COVID-19 Özel Sayısı):108-114

<sup>7</sup> <https://neu.edu.tr/covid-19-pandemi-surecinde-teknoloji-ve-sosyal-medya-kullanimi-artti-yakin-dogu-universitesi-toplumsal-arastirma-ve-gelistirme-merkezi-toplum-analizi-yapti/> (Erişim tarihi: 8.12.2020)

<sup>8</sup> <https://www.aa.com.tr/tr/yasam/kovid-19-doneminde-bireylerin-cep-telefonlariyla-gecirdikleri-sure-buyuk-oranda-artti/1840489> (Erişim tarihi: 8.12.2020)

<sup>9</sup> <https://yesilay.org.tr/tr/makaleler/pandemi-gunlerinde-teknoloji-dost-mu-dusman-mi> (Erişim tarihi: 8.12.2020)

<sup>10</sup> <https://www.visualcapitalist.com/5-big-picture-trends-being-accelerated-by-the-pandemic/> (Erişim tarihi: 8.12.2020)

