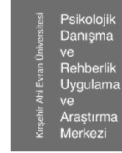




T. C.
Cumhurbaşkanlığı
Bağımlılıkla Mücadele Seferberliği
Kampanyası



DİJİTAL BAĞIMLILIK NEDİR?

Günümüz dünyasında teknolojik cihazlardan en az biriyle yoğun şekilde vakit geçirmeyenimiz neredeyse yok gibidir. Gündelik yaşamımızı sürdürmemizi sağlayan etkinliklerin birçoğu daha hızlı ve etkin olan teknoloji aracılığıyla gerçekleştirildiğinden bu cihazlara karşı duyduğumuz ihtiyaç günden güne artmaktadır.

Elektrik-su faturalarını ödemekten, bankacılık işlemlerine, çalıştığımız iş yerindeki evrakları kaydetmekten çocuğumuzun okuldaki durumunu takip etmeye birçok işlem artık internet üzerinden gerçekleştirilmektedir. Dolayısıyla teknolojiyle arası iyi olmayan insanların bile yoğun şekilde teknoloji kullanmak zorunda oldukları bir döngünün içerisinde yer almaktayız. Bunun bir sonucu olarak ellerimizden telefon, tablet, diz üstü bilgisayar gibi teknolojik aletler düşmüyor dersek abartmış olmayız.

Bağımlılık nerede başlar?

Peki, bu durumun bağımlılık seviyesine gelip gelmediğini, daha doğrusu hangi davranışın bağımlılık olup olmadığını nasıl ayırt edeceğiz? Aslında cevap basit; eğer gerçekleştirdiğimiz davranış gündelik yaşamımızda aksamalara sebep oluyorsa bunu bir bağımlılık olarak görebiliriz.

Ebeveynlerin en çok şikâyet ettiği konu çocuklarının tablet, telefon ve bilgisayarlara aşırı düşkün olmalarıdır. Biz yetişkinlerin sürekli kullanarak işlerini hallettiği teknolojik cihazlar çocuklar için de en ciddi uğraşları olan oyun ihtiyaçlarını giderebilecekleri bir araç haline dönüşmektedir. Peki, çocuğumuzun halk arasındaki tabiriyle “Tablet veya telefon bağımlısı” olup olmadığını veya hangi noktada önlem almaya başlamamız gerektiğini nasıl belirleyeceğiz?

Burada da referans noktamız bireyin gündelik yaşamını aksatıp aksatmadığıdır. Eğer bu cihazlarla daha fazla oyun oynamak uğruna okul derslerini, yeme-içmesini, kişisel öz-bakımını erteliyor veya yapmıyorsa dijital bir bağımlılıktan söz edilebilir.

Çözüm ne olmalı?

Dijital bağımlılık madde bağımlılığı gibi fiziksel bir etkene dayanmadığından doğal olarak farmakolojik veya tıbbi bir müdahale söz konusu değildir. Her ne kadar bağımlılık nesnesi olan teknolojik araç beyinde salgılanan hormonların dengesini bozup ödül mekanizmasını olumsuz şekilde sürekli uyarsa da yapılabilecek en iyi şey teknoloji kullanım sürelerini kısıtlamaktan ve kontrol altında tutmaktan geçiyor.

Bu konuda farklı görüşler bulunmakla birlikte küçük yaş gruplarının teknoloji kullanım süreleriyle ilgili şu öneriler göz önünde bulundurulabilir:

- İlkokul: En fazla 1,5 saat kaliteli içerik tüketmeli
- Ortaokul: En fazla 2 saat kaliteli içerik tüketmeli
- 2 Saatten fazla zaman geçirmek hiçbir birey için beden ve ruh sağlığı için uygun görülmemektedir.

Dr. Öğr. Üyesi Evren ERZEN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD Öğretim Üyesi