

TOHUM

DOSYA

Bağımlılık Çağında ÖZGÜRLÜK...

DOSYA 146

15 TEMMUZ

ISSN 2667-7164



9 772667 716006

RÖPORTAJ 50

DOÇ. DR.
MEHMET DİNÇ

Yetişkinler ve
Çocuklar İçin Medya
Diyeti

Prof. Dr. Peyami ÇELİKCAN



6

Bağımlılığı Önlemek İçin
Toplumsal Çevreyi İnşa
Etmek

Prof. Dr. Murat ŞENTÜRK



9

Yalnızlaşan
İnsan, Çoğalan
Bağımlılıklar

Prof. Dr. Yusuf GENÇ



12

Tütün ve Alkol Kullanımının Tarihi
Prof. Dr. Toker ERGÜDER

24

Türkiye'nin Sigara Salgını ve Afyondan
Sigaraya Büyük Şirketlerin Rolü
Prof. Dr. Recep Erol SEZER

30

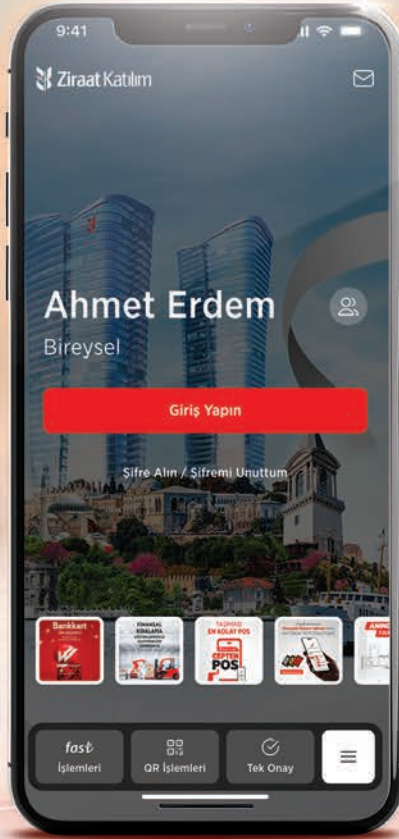
Madde Bağımlılığının Vücuda Etkileri
Dr. Hüseyin Ozan TORUN

36

Reçeteli İlaç Suistimali ve
Bağımlılıkla Mücadelede Bütüncül Yaklaşımlar
Prof. Dr. Çiğdem KARAKÜKCÜ

40

GELECEK KATILIM MOBİL'DE



ÜCRETSİZ
PARA TRANSFERİ

PIYASA
İŞLEMLERİ

AVANTAJLI FON
FİNANSMAN ÜRÜNLERİ

KİŞİSELLEŞEN
MENÜLER



Siz de Ziraat Katılım mobilin
avantajlı dünyasını keşfedin,
geleceğe güvenle dokunun.

 **Ziraat Katılım**

İmtiyaz Sahibi

ÖNDER İmam Hatipliler Derneği Adına
Abdullah Ceylan

Genel Yayın Yönetmeni

Muhammed Akaydın

Genel Koordinatör

Muhammed Ensar Sözen

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Resul Çiftci

İletişim Direktörü

Esra Zeynep Akgün

Yayın Kurulu

Adnan Karakaş

Bünyamin Yılmaz

Fatih Güldal

Halil İbrahim İzgi

Melike Günyüz

Mustafa Bâki Efe

Rasim Özcan

Sinan Özyurt

Sümeyye Kuşakçı

Zeynep Sultan Doğruer

Editör

Muhammed Akaydın

Tasarım ve Kreatif

Nuray Yüksel

Abonelik İçin:

O (212) 521 19 58

Basım

Kültür Sanat Basımevi, Litros Yolu 2.

Matbaacılar Sitesi ZB-7-9-11 Topkapı/

Zeytinburnu/İstanbul

Davutpaşa V.D. 605 050 6155

Telefon: 0212 674 00 21-29-46

www.kulturbasim.com

İletişim

Tohum Dergisi

Akşemsettin Mah. Şair Fuzuli Sok. No:22

Fatih/İstanbul

instagram.com / tohumdergisi

facebook.com / tohumdergisi

Tohum Dergisi; üç ayda bir çıkan, ilmî,

fikrî, kültürel ve özgün içerikler sunan bir
yayımdır.

Yayımlanan tüm yazı, haber ve fotoğrafların
her türlü telif hakkı ÖNDER İmam Hatipliler
Derneği'ne aittir. İzin alınıp kaynak
gösterilerek alıntı yapılabilir. Yayımlanan
yazıların dil, bilimsel içerik ve hukukî
sorumluluğu yazarlarına aittir.



Bağımlılık Çağında ÖZGÜRLÜK

Bismillâhirrahmânirrahîm...

Çok Kıymetli Tohum Okurları...

Modern insan özgür olmak istiyor. Daha fazla seçeneğe, daha fazla imkâna, daha fazla hazzla ve daha fazla erişime sahip oldukça özgürleştiğini düşünüyor. Oysa belki de tarihin hiçbir döneminde insanın iradesi bu kadar çok kuşatılmadı. Cebimizde taşıdığımız ekranlardan soframıza, alışveriş alışkanlıklarımızdan eğlence biçimlerimize kadar hayatın hemen her alanı bize aynı şeyi söylüyor: Daha fazlasını iste, daha hızlı tüket, daha sık dön, bir kez daha bak...

Ve insan, özgürlüğünü büyüttüğünü zannederken farkına varmadan kendi zincirlerini üretiyor.

Bu sayıyı hazırlarken bir sorunun peşine düştük: **İnsan neye bağımlıdır?** Maddeye mi ekrana mı kumara mı nikotine mi alkolle mi? Yoksa bütün bunların arkasında daha derin bir bağımlılık mı vardır? Hazza, onaylanmaya, unutmaya, kaçmaya, görünür olmaya, boşluklarını doldurmaya...

Belki de bağımlılığı anlamaya nesneden değil, insandan başlamak gerekiyor.

Çünkü bağımlılık yalnızca insanın bir şeyi bırakamaması değildir. Bazen insanın kendisiyle baş başa kalamamasıdır. Bazen sessizliğe tahammül edememesi bazen acısıyla yüzleşememesi bazen de hayatında oluşan boşluğu neyle dolduracağını bilememesidir. Bu yüzden bağımlılığı yalnızca irade zayıflığına indirgemek, insanın hikâyesini görmezden gelmek anlamına geliyor.

Doç. Dr. Mehmet Dinç ile yaptığımız söyleşide tam da bu noktaya temas ettik: “Bağımlılığa ihtiyaç duyulmayan bir hayatı inşa etmek zorundayız” derken meseleyi yalnızca tedaviye değil, bağımlılığın ortaya çıkmasını engelleyecek bir hayatın kurulmasına taşıyor. Çünkü asıl mesele çocukları, gençleri, aileleri ve toplumu bağımlılığın henüz başlamadığı yerde koruyabilmektir.

Dosyamızda tütün ve alkolden uyuşturucuya, reçeteli ilaç suistimalinden dijital bağımlılığa, sosyal medyadan kumar ve bahse kadar bağımlılığın farklı yüzlerini ele aldık. Fakat bütün bu başlıkların arkasında aynı soruyu sorduk: **İnsanı bağımlı hâle getiren nedir?** Yalnızlık mı anlam kaybı mı aidiyet ihtiyacı mı arzu mu kaçış mı?

“Nefis, Arzu ve Bağımlılık” yazısıyla dosyamızın manevî ve düşünsel katmanlarından birine de buradan baktık. Çünkü insanın meselesi yalnızca ne tükettiği değil neyi arzuladığıdır.

Bağımlılıkla mücadele, yalnızca **“Bırak!”** demek değildir.

Yerine ne koyacağımızı da konuşmak zorundayız.

Ekranı bırakan çocuğa gerçek bir oyun alanı, kumardan uzaklaşan insana anlamlı bir hayat, yalnızlaşan gence aidiyet, kırılmış insana güven, aileye yeniden sohbet, mahalleye yeniden komşuluk, insana yeniden insan gerekiyor.

Belki de bağımlılıkla mücadelede sormamız gereken en önemli soru şudur: **İnsanı neyden kurtaracağız değil, onu neye kavuşturacağız?**

Çünkü insan yalnızca zincirlerinden kurtulduğunda özgür olmaz. Nereye ait olduğunu ne için yaşadığını ve iradesini ne uğruna kullanacağını bildiğinde özgürleşir.

Bu sayı, bağımlı olanları yargılamak için değil; hepimizin görünür veya görünmez bağlarını yeniden düşünmesi için hazırlandı. Çünkü bazen zincirlerimizin sesi çıkmaz. Bazen cebimizde taşırız onları bazen arzularımızda bazen alışkanlıklarımızda...

Ve belki de özgürlük; hiçbir şeye bağlanmamak değil, neye bağlanacağını bilmektir.

Vesselam...

İÇİNDEKİLER

DOSYA

BAĞIMLILIK
ÇAĞINDA
ÖZGÜRLÜKYetişkinler ve
Çocuklar İçin
Medya Diyeti*Prof. Dr. Peyami
ÇELİKCAN*

6

Tütün ve Alkol
Kullanımının
Tarihi*Prof. Dr. Toker
ERGÜDER*

24

Bağımlılığı
Önlemek İçin
Toplumsal Çevreyi
İnşa Etmek*Prof. Dr. Murat
ŞENTÜRK*

8

Türkiye'nin Sigara
Salgını ve Afyondan
Sigaraya Büyük
Şirketlerin Rolü*Prof. Dr. Recep Erol
SEZER*

30

Yalnızlaşan
İnsan, Çoğalan
Bağımlılıklar*Prof. Dr. Yusuf
GENÇ*

12

Madde
Bağımlılığının
Vücuda Etkileri*Dr. Hüseyin Ozan
TORUN*

36

Gençler Neden
Bağımlılıklarda
Daha Büyük Risk
Altında?*Uzm. Gel. Psk.
Süeda VARDAR*

18

Reçeteli İlaç Suistimali ve
Bağımlılıkla Mücadelede
Bütüncül Yaklaşımlar*Prof. Dr. Çiğdem
KARAKÜKCÜ*

40

Röportaj
Doç. Dr. Mehmet Dinç

"BAĞIMLILIĞA İHTİYAÇ
DUYULMAYAN BİR
HAYATI İNŞA ETMEK
ZORUNDAYIZ"



50



Uyuşturucu Gerçeği: Riskler,
Yeni Eğilimler ve Korunma
**Prof. Dr. Mustafa Necmi
İLHAN**

44



Dijital Bağımlılık: Nerede Başlar,
Bir Sonu var mı?
Dr. Öğr. Üyesi Alaattin ASLAN

58



Algoritmaların Gölgesinde
Dijital Bağımlılık
Selman MALTAŞ

64



Sosyal Medya ve Onaylanma
İhtiyacı: Dijital Çağda Sosyal
Onayın Değişimi
Dr. Figen KAYIŞ

68



"Sadece Yeni Gelen Mesaja
Bakacaktır"
**Hatice Büşra ARISIN
Abdullah UÇAR**

72



Bağlanma, Travma ve Bağımlılık:
Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi
Prof. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL

78

Dijital Toplumda Çocuk (Sahibi) Olmak: Dijital
Ebeveynliğin 5G'si
Doç. Dr. Zeynep Esra ABAY ÇELİK

84

Çocukları Bağımlılıktan Koruyan Faktörler
Uzm. Gel. Psk. Merve FİDAN

88

Bağımlılıkta Önleme Neden Önemli?
Uzm. Psk. Dan. Melek Senem ŞAPÇI

94

Nefis, Arzu ve Bağımlılık...
Abdulaziz TANTİK

98

Dijital Kumarla Mücadelede Yeni Düzenlemeler
Dr. Ensar KÜÇÜKALTAN

104

Dijital Dünyada Sessizce Büyüyen ve Değişen Bir Halk
Sağlığı Sorunu: Kumar Bağımlılığı
Prof. Dr. Merih ALTINTAŞ

110

Uyuşturucu ile Mücadelede Kurumların Rolü: Hepimizin
Ortak Meselesi
Prof. Dr. Hakan COŞKUNOL

114

Bağımlılıklara İnsan Doğası ve Sosyal Dinamikler
Açısından Bir Bakış / **Doç. Dr. Mustafa OTRAR,
Serpil Altuncu VAROL, Meryem KABATAŞ**

120

Modern Devlet ve Fedakârlık Spektrumu
Doç. Dr. Murat YİĞİT

124

Kültür & Sanat / İçimizdeki kahramanın
Hollywood'un ötesine yolculuğu
Bünyamin YILMAZ

128

Sinema / Elli Yaşında bir Çağrı
Doç. Dr. Yusuf Ziya GÖKÇEK

132

Tarihten Bir Sayfa / Sigaramı Bitiremediğim
İçin Törene Gelemem
Fatih GÜLDAL

136

Vefa / Bir Vefa ve Tevekkül Örneği: Ömer Aydın
Mehmet Yalçın YILMAZ

142

Eski Tohum'dan / Cirit, At Yarışı ve Kumar
Ahmed BAYEZİD

144

Mekân & Mekîn / Sarayburnu'nun
Yalnız Şahidi: "Sepetçiler Kasrı"
Muhammed Ensar SÖZGEN

146

Çizgi
Yusuf Ziya Kosifoğlu

34, 102, 149

Biyografi / 10 Soruda Ord. Prof. Dr. Mazhar
Osman Uzman Kimdir?
Muhammed Ensar SÖZGEN

150

Kitap Tanıtımı
Adnan KARAKAŞ

152

15 Temmuz: Bir Milletin Ayakta Kalma Sırrı... Bedel
Ödeyebilmek / **Aydın ÜNAL**

156

15 Temmuz Şehitleri
Ahsen BÜŞRA

160

İnfragrafik / 15 Temmuz Darbe Girişiminin Kronolojisi
Erva Nur

164

Kelâm ve Hikmet
Bayram ÖZ

166

Kavramlar Sözlüğü
Hümeysra SULTAN

168



YETİŞKİNLER VE ÇOCUKLAR İÇİN **MEDYA DİYETİ**

 Prof. Dr. Peyami ÇELİKCAN*

G ünümüzde bireylerin medya ile kurmuş olduğu ilişkide karşımıza çıkan iki önemli sorun vardır. Bunlardan birincisi, medya kullanımının bağımlılığa dönüşmesi sorunudur. Diğer ise medya içeriğini sorgusuz sualsiz tüketme sorunudur. Toplumdaki her yaştan birey için geçerli olan bu sorunlar, doğal olarak, çocuklar için daha büyük bir tehlike oluşturmaktadır. Bu yazıda birinci sorun üzerinde durup çözüm yollarını göstermeye çalışacağım.

Çocuklarımızın medya ile sorunsuz bir ilişki kurması için neler yapmak gerekir? Kuşku yok ki bu konuda da ebeveynlere büyük bir sorumluluk düşmektedir. Çocuklar her alanda olduğu gibi medya kullanımını alanında da ebeveynlerini örnek almaktadır. Bir başka deyişle, medyayı nasıl kullanacağını ebeveynlerinden öğrenmektedirler.

Ev içi serbest zamanının tamamını medya kullanımına ayıran ebeveynlerin çocukları da benzer bir

davranış gösterecektir. Dolayısıyla çocuklarımızın medya bağımlısı olmasını istemiyorsak önce ebeveynler olarak onlara örnek olacak şekilde medyayı kullanmalıyız. Bilinçli bir medya kullanıcısı olmanın yolu iyi bir medya okuryazarı olmaktan geçmektedir.

Medya okuryazarlığı en basit hâliyle yazılı ve yazılı olmayan farklı formatlardaki iletilere erişim, onları çözümleme, değerlendirme ve iletme yeteneği olarak tanım-

lanmaktadır. Medya okuryazarlığı alanında çalışmaları bulunan **Elizabeth Thoman**, yukarıdaki tanıma uygun olarak medya okuryazarlığını üç aşamalı bir süreç olarak tanımlar:

1. Medya Diyeti: Medya'ya ayrılan zamanı kontrol altına almayı ifade eder.

2. Eleştirel İzleme: Her tür medya metnini eleştirel bir bakış açısıyla izleme becerisini ifade eder.

3. Yorumlama: Medya metnlerinin kim tarafından, ne amaçla, kimler için üretildiğini analiz etme kapasitesini ifade eder.

Bu üç aşamalı sürecin sadece ilk aşamasını uygulamak bile pek çok sorunun çözümünü kolaylaştıracaktır. Nasıl ki yediğimizi-içtiğimizi diyetler uygulayarak kontrol altına alıyor ve beden sağlığımızı korumaya çalışıyorsak, medya kullanımını da kontrol altına alarak zihin ve ruh sağlığımızı korumaya çalışmalıyız. İyi bir medya diyetinin reçetesi nedir?

Medya Diyeti İçin Reçete:

Medya kullanımı için kurallar oluştur: Her aile medya kullanımını sınırlayacak bir dizi aile kuralları oluşturmalıdır. İşte birkaç örnek: “Yemek yerken televizyon seyredilmeyecek, cep telefonu ile uğraşılmayacak”; “İzlenmiyorsa televizyon kapatılacak”; “Ailece medya kullanımı dışında ortak bir etkinlik yapılacak: Oyun oynamak, sohbet etmek gibi.”

Medya yerleştirme için kurallar oluştur: Ev içi medya yerleştirme çocukların medya ile kurduğu ilişkiyi kontrol açısından çok önemlidir. Çocukların odalarına giderek daha fazla medya yerleştirilmektedir. Bu da bağımlılık riskini arttırmaktadır. Çocukların medyayı bağımsız kullanmaları

Medya kullanımını engellemek değil ama süresini sınırlamak önemlidir. Ucu açık bir şekilde medya kullanmak çocukları kısa zamanda medya bağımlısı hâline getirebilmektedir.

iki tür soruna neden olmaktadır. Birincisi medyaya ayrılan sürenin uzaması, ikincisi ise medya içeriği üzerindeki ebeveyn kontrolünün kalkması. Yapılan araştırmalar odalarına medya yerleştirilen çocukların medya kullanımı için daha fazla süre harcadıklarını göstermektedir. Çocuk odaları çocukların bağımsız bir şekilde medya kullanacakları bir ortam olarak değil, yaşlarına uygun etkinlikleri gerçekleştirebilecekleri ortamlar olarak düzenlenmelidir.

Medya kullanımı için ayrılan süreyi sınırla: Medya kullanımını engellemek değil ama süresini sınırlamak önemlidir. Ucu açık bir şekilde medya kullanmak çocukları kısa zamanda medya bağımlısı hâline getirebilmektedir. Çocuğun medyayla sınırlı bir süre ilişki kurmasının yolu öncelikle ebeveynlerin bu ilişkiyi geliştirmesine bağlıdır. Bunu sağlamanın yolu planlı kullanımdır. Ne seyredileceğinin belirlenmesi yoluyla televizyonla kurulan ilişkinin süresi kendiliğinden kontrol altına alınabilir. Rastlantısal izleme dediğimiz kanalları zaplama yoluyla gerçekleştirilen izleme biçiminde süre kontrolü sağlanamaz.

Kendimizden başlayarak öncelikle televizyon kullanım süresini kontrol altına almak gerekir. Ardından internet medyasının kullanımı için de kota uygulamak kaçınılmazdır. Medya kullanımına ayrılan süre sınırlandırılmalı ki diğer etkinliklere zaman kalsın.

Alternatif etkinlikler için süre ayır: Ev içi bütün serbest zamanın medya kullanımına ayrılması aile içi iletişim olumsuz etkileyecek, çocukların sosyalleşmesini engelleyecek ve giderek onları medya bağımlısı yapacaktır. Bu nedenle, medya dışı bazı etkinliklere zaman ayırmak ve bu etkinlikleri geliştirmek, planlamak ve uygulamak için çaba sarf etmek gerekmektedir. Oyun oynamak, sportif aktivitelerde bulunmak, resim yapmak, fotoğraf çekmek gibi etkinlikler birlikte gerçekleştirildikçe çocuklar medyaya mahkûm olmaktan kurtulmuş olacaktırlar. Anne babalarının ilgisini, sevgisini, etkileşimini gördükçe medyadan kopacaktır.

Bu medya diyeti reçetesini uygulamak hiç de zor değil aslında. Kendimizden başlayarak aile üyelerimize ve çocuklarımıza uygulamak sadece biraz çaba gerektiriyor. Bu çabayı esirgemeyin ki, çocuklarımız sağlıklı olsun...

* İstinye Üniversitesi Rektör Yardımcısı





BAĞIMLILIĞI ÖNLEMEK İÇİN TOPLUMSAL ÇEVREYİ İNŞA ETMEK

Prof. Dr. Murat ŞENTÜRK*

1970'lerin sonunda, Kanadalı psikolog Bruce Alexander ve arkadaşları barınma koşullarının morfinin kendi kendine alınmasına etkisini belirlemek amacıyla, standart laboratuvar kafeslerinde izole edilmiş fareler ile geniş bir açık kutuda sosyal ortamda yaşayan farelere yönelik bir deney yaptı. Deneyin sonucu bağımlılık çalışmalarının kabullerini değiştirdi. Zira bu sosyal ortamda fareler morfinli suya neredeyse hiç dokunmuyordu, yalnız kafeslerdeki

fareler ise morfini defalarca daha fazla tüketiyordu (Alexander ve ark., 1978). Fark morfinin verilmesinden ziyade ortamdaki kaynaklanıyordu. Yıllar sonra yapılan tekrar çalışmaları bazı yönetsel eleştiriler getirse de temel bulguyu doğruladı: Zengin, sosyal ve uyarılarla dolu bir çevrenin farelerde madde tüketimini belirgin biçimde azalttığı ortaya konuldu (Khoo, 2020). Bu durum bize bağımlılığın çoğu zaman madde-den ziyade kopuşun, yalnızlığın ve

anlamsızlığın hastalığı olduğunu göstermektedir. Bu deneylerden doğrudan topluma dair çıkarımlar yapmanın sakıncalı boyutları vardır. Bununla birlikte benzer sonuçların görüldüğü toplumsal araştırmalardan da söz edebiliriz. 1971'de Vietnam'daki Amerikan askerleri arasında eroin kullanımının salgın boyutuna ulaştığı ortaya çıktı. Sosyolog Lee Robins bu askerleri titizlikle takip etmekle görevlendirildi. Robins'in bulguları o güne dek "eroine bağımlılığı ömür boyu ►►

Bağımlılık çoğu zaman bir kaçış, bir boşluğu doldurma, dayanılmaz bir yalnızlığa verilen çaresiz bir yanıttır. Sorun, bireyi kuşatan hayatın kendisindedir.

sürer, iyileşme neredeyse imkânsızdır” diyen bütün ders kitaplarını yalanladı. Vietnam’daki askerlerin yaklaşık %20’si eroine bağımlı hâle gelmişti. Ancak ABD’ye döndükten sonraki ilk yıl içinde, geri dönenlerin %10’u uyuşturucuyu denemiş olsa da, yalnızca %1’i eroine yeniden bağımlı hâle gelmiştir. Robins ve meslektaşlarının araştırmaları madde bağımlılığın gelişmesinde ve sürmesinde rol oynayan faktörleri şöyle sıralamıştı: Fiyat, erişilebilirlik, bağımlılık yapıcı maddenin temin süreci, diğer maddelerin erişilebilirliği, sosyal normlar, eğitim ve yaşam koşulları (Robins, 1993; Hall ve ark., 2016). O dönemde Amerika’daki kliniklerde tedavi gören eroin bağımlılarının %90’ı taburcu olduktan sonra yeniden maddeye dönerken, Vietnam gazileri neredeyse hiç dönmemişti. Aradaki fark neydi? Askerler cehennemi bir savaş ortamından çıkıp ailelerine, işlerine, tanıdık sokaklarına, anlamlı bir hayata geri dönmüşlerdi. Kısacası

kendi sosyal ortamlarına kavuşmuşlardı. Robins’in çalışması bugün bağımlılığın “beyin hastalığı” olarak dar biçimde tanımlanmasına karşı en güçlü itirazlardan biri sayılır. Bu nedenle biyopsikososyal model, kullanışlılığı, tutarlılığı ve tedavideki etkinliği nedeniyle bağımlılık alanına yön verecek en iyi model olmaya devam etmektedir (Becoña, 2018).

Bu araştırmalar bağımlılığın kökenlerini yalnızca molekülde ya da bireyin irade zayıflığında aramanın yeterli olmadığını göstermiştir. Sorun, bireyi kuşatan hayatın kendisindedir. Bağımlılık çoğu zaman bir kaçış, bir boşluğu doldurma, dayanılmaz bir yalnızlığa verilen çaresiz bir yanıttır. Modern insan köyünden kente, komşusundan işine, geleneğinden inancına uzanan bağların hızla çözüldüğü bir dünyada ait olma duygusunu kay-

betmiş bir hâlde yaşıyor. Toplumların yaşadığı bu manevî boşluk, bağımlılığı beslemektedir. Bir toplum ne kadar çok insanı bu köksüzlüğe mahkûm ediyorsa o kadar çok bağımlı üretiyor. Bu yüzden bağımlılık artık kliniklerde yanıt aranması gereken bir sorun olmanın ötesindedir, bağımlılık aynı zamanda modern hayatın kendisinde aranması gereken bir mesele. Nitekim madde aynı kalırken, bir bireyin bağımlı olup olmayacağını çoğu zaman içinde bulunduğu mahallenin, ailenin ve arkadaş çevresinin dokusu belirliyor. Aynı ölçüde yoksul iki mahalleden komşuların birbirine güvendiği, birbirini kolladığı mahalle, dağınık ve güvensiz bir mahalleye kıyasla bağımlılığa çok daha dirençlidir.

Peki, modern toplum neden bu kadar çok dirençsizlik üretiyor? Burada mesele kişisel talihsizliklerin





ötesine geçer ve doğrudan içinde yaşadığımız ekonomik düzenin işleyişine dokunur.

Çünkü bugün bağımlılık artık yalnızca yoksul mahallelerin ya da savaş gazilerinin sorunu değildir, kâr amacıyla, âdeta mühendislik titizliğiyle tasarlanan bir endüstrinin ürünüdür.

Antropolog Natasha Dow Schüll, Las Vegas'ın kumar makinelerini yıllarca inceledi ve çarpıcı bir kitapta topladığı bulgularını "Tasarım Yoluyla Bağımlılık" (Addiction by Design) başlığıyla yayımladı. Schüll slot makinelerinin kazandırmak amacıyla ziyade oyuncuyu "bölge" (the zone) dediği bir tür kendinden geçme hâlinde mümkün olduğunca uzun tutmak için tasarlanıyordu. Ekran renklerinden ses efektlerine, koltuğun eğiminden "neredeyse kazanıyordun" hissi veren algoritmalara kadar her ayrıntı, beynin ödül sistemini kandırmak üzere ince ince ayarlanmıştı. Bağımlılık beklenmeyen bir kaza olmaktan çıkarılmıştı, bu tasarlanan iş modelinin ta kendisiydi.

Aynı mantık bugün cebimizdeki telefonlarda da çalışıyor. Sözgeli-

mi akşam ödevine oturan bir lise öğrencisi, "sadece beş dakika" deyip telefonuna uzanır ve bir saat sonra hâlâ aynı parlak ekranın karşısındadır. Bu, o gencin iradesizliğinden çok, ekranın onu orada tutmak için milyonlarca dolarlık araştırmayla tasarlanmış olmasından kaynaklanır. Sonsuz kaydırma özelliği, kırmızı bildirim baloncukları, "belki bu sefer ilginç bir şey vardır" duygusuyla sayfayı yenileten o küçük dürtü — hepsi kumar makinesinin dijital uzantılarıdır. Karşımızdaki, bizden çok daha güçlü ve sabırlı bir sistemdir. Araştırmacılar bu düzene "limbik kapitalizm" adını veriyor: Beynin haz ve ödül merkezlerini doğrudan hedefleyen, dikkatimizi satarak para kazanan bir ekonomi (Courtwright, 2019). Çin'de 733 ergenle yapılan bir araştırma, sosyal ağ siteleri bağımlılığı ile "sahip olma ve gösterme" değerleri arasında güçlü bir bağ buldu. Üstelik bu ilişkide depresyon aracı bir rol oynuyor, aidiyet ihtiyacı ise bağı büsbütün güçlendiriyordu (Wang ve ark., 2020). Yani platformlar yalnızca vaktimize hükmetmiyor, yetersizlik ve kıskançlık duygularımızı da bir kaldıraç gibi kullanıyor.

Burada gözden kaçırılmaması gereken bir tarihsel süreklilik var. Tütün şirketlerinin onlarca yıl boyunca sigaranın kanser yaptığını bildikleri hâlde bu kanıtları nasıl gizledikleri, hatta doktorları yanıltmak için nasıl kampanyalar yürüttükleri artık belgelenmiş durumda (Jackler ve Samji, 2012). Kumar makinesini tasarlayan mühendisle, nikotini "tam kararında" ayarlayan kimyagerle, ekranı bırakılamaz kılan yazılımcı aynı mantığın farklı yüzleridir. Bağımlılık, bu tabloda bireyin bir başarısızlığından ziyade belirli bir ekonomik düzenin öngörülebilir ve hesaplı çıktısıdır.

Bu tablo karamsar görünebilir. Oysa asıl umut verici kısım tam da burada başlıyor. Eğer bağımlılık bir çevre meselesiyse, çevreyi değiştirdiğimizde sonuçlar da değişir. Ve elimizde bunu kanıtlayan gerçek örnekler var. 1990'ların sonunda İzlanda Avrupa'nın en sarhoş gençliğine sahipti. Verilere göre 15-16 yaşındaki gençlerin %42'si son bir ay için-

“

Bağımlılık bir çevre meselesiyse, çevreyi değiştirdiğimizde sonuçlar da değişir. Sorunu sadece bireyin ahlâkında aramak yerine, insanı kuşatan koşulları; aileyi, boş zamanı, dayanışmayı, sosyal ortamı ve imkânları onarmaya yatırım yapmak gerekir.

”

de sarhoş olmuştu, %23'ü her gün sigara içmekteydi ve %17'si esrar denemişti. İzlanda, bireyi suçlayıp “hayır de” kampanyaları yapmak yerine gencin bütün çevresini yeniden tasarlamayı seçti. Gece sokağa çıkma saatleri getirildi, ailelere çocuklarıyla düzenli vakit geçirmeleri için destek verildi, en önemlisi de her aileye spor, müzik ve sanat kulüplerine katılım için yıllık ödenek sağlandı. Yani gençlere maddenin sağladığı hazzın yerine koya-cakları gerçek, sağlıklı ve sosyal uyaranlar sunuldu. 2016'ya gelindiğinde son bir ayda sarhoş olan gençlerin oranı %42'den %5'e, her gün sigara içenler %23'ten %3'e, esrar deneyenler %17'den %7'ye düştü (Kristjansson ve ark.). Sorunu sadece bireyin ahlâkında aramak yerine, insanı kuşatan koşulları — aileyi, boş zamanı, dayanışmayı, sosyal ortamı ve imkânları— onarmaya yatırım yaptılar. Üstelik bu yatırımların karşılığını yalnızca bağımlılığı azaltmadılar, bununla birlikte daha güçlü aileler, daha güvenli mahalleler ve birbirine daha bağlı bir toplum inşa ettiler. Zira bağımlılık, sadece ahlâkî bir zayıflık ya da yalnızca kişisel bir tercih değildir, büyük ölçüde toplumsal bir olgudur. Kimin, nerede, hangi koşullarda bağımlı olacağını rastlantı olmaktan çıkmıştır. Bugün bağımlılığı yok-sulluk, yalnızlık, anlamsızlık, kopmuş bağlar ve kâr için tasarlanmış cazibeli imkânlar belirliyor.

Bu, bireysel sorumluluğu ortadan kaldırmaz. Ama sorumluluğun ağırlığını yalnızca bağımlı bireyin omuzlarına yıkmanın hem haksız hem de işe yaramaz olduğunu gösterir. Yıllardır bağımlılığı çok iyi tanımlıyor, nedenlerini sıralıyor, tedaviler geliştiriyoruz. Buna rağmen bağımlılık oranları

**Bağımlılık çağını
aşmanın yolu, kırılan
bireyi onarmaktan
önce, insanı
bağlarından koparan,
yalnızlaştıran ve
onu anlamsızlık ve
köksüzlük içinde
yaşatan ortamı
yeniden kurmaktan
geçiyor.**

da bağımlılık endüstrisi de büyümeye devam ediyor. Belki de tam olarak yanlış yere bakıyoruz. Bir bireyi tedavi edip onu hasta eden ortama geri gönderdiğimizde şaşırmamalıyız.

Bu durumda temel soru değişmesi gerekiyor: “Bu insan neden iradesiz?” yerine “Bu insan hangi boşluğu doldurmaya çalışıyor ve biz o boşluğu neyle doldurabiliriz?” Peki, bu soruya nasıl cevap verebiliriz? Öncelikle meselenin toplumsal bir olgu olduğunu kabul etmeliyiz. Sonrasında bu sorunun cevabı şu şekilde açık bir biçimde görülebilecektir: İnsanın yaşadığı bu boşlukların giderilmesi güçlü aile bağlarında, dayanışan mahallelerde, gence anlam ve aidiyet sunan okullarda, insanı bir müşteriye indirgemeyen bir ekonomik ahlakta yatıyor. Bağımlılık çağını aşmanın yolu, kırılan bireyi onarmaktan önce, insanı bağlarından koparan, yalnızlaştıran, endüstrinin karşısında savunmasız bırakan ve onu anlamsızlık ve köksüzlük içinde yaşatan ortamı yeniden kurmaktan geçiyor.

Kaynakça

- Alexander, B. K., Coombs, R. B., & Hadaway, P. F. (1978). The effect of housing and gender on morphine self-administration in rats. *Psychopharmacology*, 58(2), 175–179. <https://doi.org/10.1007/BF00426903>
- Becoña E. (2018). Brain disease or biopsychosocial model in addiction? Remembering the Vietnam Veteran Study. *Psicothema*, 30(3), 270–275. <https://doi.org/10.7334/psicothema2017.303>
- Courtwright, D. T. (2019, May 31). How “limbic capitalism” preys on our addicted brains. *Quillette*. <https://quillette.com/2019/05/31/how-limbic-capitalism-preys-on-our-addicted-brains/>
- Hall, W., & Weier, M. (2017). Lee Robins' studies of heroin use among US Vietnam veterans. *Addiction* (Abingdon, England), 112(1), 176–180. <https://doi.org/10.1111/add.13584>
- Jackler, R. K., & Samji, H. A. (2012). The price paid: manipulation of otolaryngologists by the tobacco industry to obfuscate the emerging truth that smoking causes cancer. *The Laryngoscope*, 122(1), 75–87. <https://doi.org/10.1002/lary.22358>
- Khoo, S. Y.-S. (2020). Have we reproduced Rat Park? Conceptual but not direct replication of the protective effects of social and environmental enrichment in addiction. *Journal for Reproducibility in Neuroscience*, 1, 1318. <https://doi.org/10.31885/jrn.12020.1318>
- Kristjansson, A. L., Mann, M. J., Sigfusson, J., Thorisdottir, I. E., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2020). Development and Guiding Principles of the Icelandic Model for Preventing Adolescent Substance Use. *Health promotion practice*, 21(1), 62–69. <https://doi.org/10.1177/1524839919849032>
- Robins, L.N. (1993). Vietnam veterans' rapid recovery from heroin addiction: a fluke or normal expectation? *Addiction*, 88: 1041-1054. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1993.tb02123.x>
- Schüll, N. D. (2012). *Addiction by design: Machine gambling in Las Vegas*. Princeton University Press.
- Wang, P., Lei, L., Yu, G., & Li, B. (2020). Social Networking Sites Addiction and Materialism Among Chinese Adolescents: A Moderated Mediation Model Involving Depression and Need to Belong. *Frontiers in psychology*, 11, 581274. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581274>



YALNIZLAŞAN İNSAN ÇOĞALAN BAĞIMLILIKLAR

Prof. Dr. Yusuf GENÇ*

Modern çağın en büyük paradokslarından biri, iletişim imkânları artarken yalnızlığın derinleşmesi ve bunun bağımlılıkların çoğalmasına zemin hazırlamasıdır. “Hâlbuki insanlık tarihinin en bağlantılı döneminde yaşıyoruz. Bir dokunuşla dünyanın öbür ucundaki insanlara ulaşabiliyor, bilgiye saniyeler içinde erişebiliyor ve dijital dünyanın sunduğu sayısız imkândan yararlanabiliyoruz. Buna rağmen bireyselleşme ve yalnızlık derinleşiyor, anlamlı

ilişkiler zayıflıyor ve bağımlılıklar her geçen gün yeni biçimlere bürünüyor. Bu tablo bize önemli bir gerçeği hatırlatıyor: Sorun yalnızca maddelerde ya da ekranlarda değil, insanın giderek yalnızlaşan dünyasında saklıdır.

İnsan sosyal bir varlıktır. Buna rağmen dijital çağ, bireyleri görünürde birbirine bağlarken anlamlı ilişkileri zayıflatmıştır. Aynı evde yaşayan aile bireylerinin farklı ekranlara yönelmesi, komşuluk ilişki-

lerinin azalması ve hızlanan yaşam temposu yalnızlık hissini artırmaktadır. TÜİK verileri internet kullanımının çok yüksek seviyelere ulaştığını göstermektedir. Ancak dijital bağlantının artması, duygusal yakınlığın da arttığı anlamına gelmemektedir.

Aynı Masada, Farklı Dünyalarda
Akşam yemeği çoktan hazırlanmıştır. Aile bireyleri aynı masanın etrafında oturur; ancak herkes kendi ekranına odaklanmıştır. ►►

“

Sorun yalnızca maddelerde ya da ekranlarda değil insanın giderek yalnızlaşan dünyasında saklıdır.

”

Baba iş e-postalarını kontrol ederken anne sosyal medyada gezinmektedir. Çocuklardan biri çevrim içi oyunda takım arkadaşlarıyla konuşmakta, diğeri kısa videolar arasında durmaksızın ekran kaydırmaktadır.

Aynı evdedirler, aynı masadadırlar ama aynı hayatın içinde değiller. Belki de çağımızın en büyük yalnızlığı tam olarak budur.

“İnsan, ancak başka bir insanın varlığında gerçekten kendisi olabilir.” Bu düşünce, modern çağın en büyük çelişkisini de gözler önüne seriyor. Tarihin hiçbir döneminde insanlar bugünkü kadar birbirine bağlı görünmemişti. Cep telefonları, sosyal medya platformları, çevrim içi toplantılar ve anlık mesajlaşma uygulamaları sayesinde dünyanın herhangi bir köşesindeki insanla saniyeler içinde iletişim kurabiliyoruz. Buna rağmen son yıllarda en sık duyduğumuz kavramlardan biri “yalnızlık” oldu. Kalabalıklar içinde yalnızlaşan birey, kendisini ait hissedeceği bir çevre bulmakta zorlanıyor. Mesajlar çoğalıyor, sohbetler azalıyor; takipçi

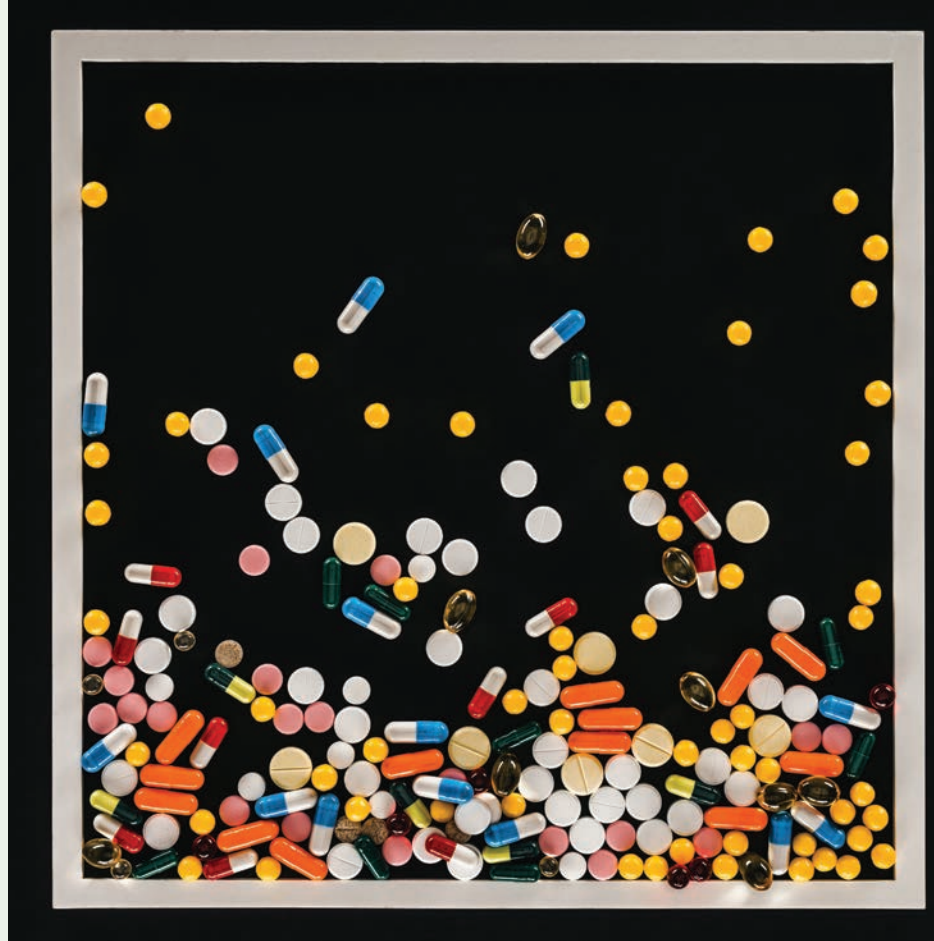
sayıları yükseliyor, gerçek dostluklar ise giderek seyrekleşiyor. Bu yalnızlık ise çoğu zaman sessiz ama güçlü bir tehdidi beraberinde getiriyor: Bağımlılık...

Yalnızlık artık yalnız yaşayanların ya da yaşlıların sorunu değildir. Kalabalık bir okulda okuyan genç, büyük bir şirkette çalışan yönetici veya geniş bir aile içinde yaşayan bir birey de kendisini derin bir yalnızlık içinde hissedebilir. Çünkü yalnızlık fiziksel değil, duygusal bir deneyimdir. İnsan; anlaşılmadığında, değer görmediğinde ve ait hissedemediğinde yalnızlaşır.

Son yıllarda psikoloji, sosyoloji ve halk sağlığı alanlarında yürütülen araştırmalar, yalnızlığın küresel ölçekte büyüyen bir toplum sağlığı sorunu hâline geldiğini gös-

termektedir. Uzun süre devam eden yalnızlığın depresyon, kaygı bozuklukları, uyku sorunları ve yaşam doyumunda azalmayla ilişkili olduğu bilinmektedir. Üstelik bu durum yalnızca ruh sağlığını değil, bağışıklık sistemi ve kalp-damar sağlığı gibi fiziksel alanları da olumsuz etkileyebilmektedir.

Bu tablo tesadüf değildir. Kentleşme, bireyselleşme, yoğun çalışma temposu, ekonomik belirsizlikler ve dijitalleşme, insan ilişkilerinin yapısını değiştirmiştir. Geçmişte mahalle kültürü, komşuluk ilişkileri ve geniş aile birey için doğal bir destek ağı oluştururken, bugün birçok insan en zor anında güvenle konuşabileceği birkaç kişiyi bile bulamamaktadır. Samimi ilişkilerin yerini resmî ilişkiler ve sosyal mesafe almıştır. Birey gibi düşünülen





ailede görülen birçok fonksiyon aile dışında resmî kurumlar tarafından yerine getirilmektedir.

Türkiye’de de benzer bir dönüşüm yaşanmaktadır. Dijital teknolojiler eğitimden sağlığa, ticaretten kamu hizmetlerine kadar yaşamı kolaylaştırırken, aynı ev içinde yaşayan bireylerin farklı ekranlarda geçirdiği zaman duygusal paylaşımı azaltmaktadır. Fiziksel yakınlık korunurken psikolojik mesafe büyüebilmektedir. Aynı ortamda yaşamak değil aynı duygularda buluşmak önemlidir.

İşte bağımlılıklar tam da bu zeminde güç kazanmaktadır.

Bağımlılık Sadece Madde Değildir

Toplumda bağımlılık denildiğinde çoğunlukla sigara, alkol ya da uyuşturucu akla gelir. Oysa günümüzde bağımlılık kavramı çok daha geniştir. Kumar, sosyal medya, internet, dijital oyunlar, akıllı telefon, çevrim içi bahis, alışveriş, işkoliklik, egzersiz bağımlılığı, kafein tüketimi ve hatta sürekli onaylanma ihtiyacı da davranışsal bağımlılıklar arasın-

da değerlendirilmektedir. Bu ve benzeri davranışlar bireyin yaşamını kontrol etmeye başladığında bağımlılık niteliği kazanabilir. Ayrıca fiziksel bağımlılıkların (alkol vb.) yanında davranışsal bağımlılıklar tür ve yapıları itibarıyla her geçen gün artmaktadır.

Bu bağımlılıkların ortak özelliği, başlangıçta keyif veren veya stresi azaltan bir davranışın zamanla vazgeçilmez hâle gelmesidir. Kişi bırakmak ister ancak zorlanır. Kişi bırakmak istese bile zorlanır; bıraktınca huzursuz olur, yeniden başladığında ise kısa süreli bir rahatlama hisseder. Böylece bağımlılık döngüsü sessizce kurulmuş olur. Örneğin telefonda fiziksel olarak uzak kaldığında bir anda yoksunluk hisseder, o an ihtiyacı olmazsa bile telefona ulaştığında rahatlar. Bağımlılığın sahte iyi oluşu ve hazzı burada ortaya çıkmaktadır.

Bağımlılıkların çoğunun temelinde aynı soru vardır: İnsan neden kendisine zarar vereceğini bildiği bir davranışı sürdürür?

Bu sorunun cevabı yalnızca biyolojide değildir. Elbette beynin

ödül sistemi ve nörokimyasal süreçler önemli rol oynar; ancak insan yalnızca biyolojik bir varlık değildir. Aynı zamanda anlam arayan, ilişkiler kuran ve ait olmak isteyen sosyal bir varlıktır. Bu nedenle bağımlılığın arkasında çoğu zaman biyolojik nedenlerin yanı sıra psikolojik ve sosyal etkenler de bulunmaktadır.

Birçok kişi yaşadığı duygusal boşluğu doldurabilmek için farklı yollara yönelir. Kimisi sigaraya uzanır, kimisi sosyal medyada saatler geçirir, kimisi ihtiyacı olmadığı hâlde alışveriş yaparak rahatlamaya çalışır, kimisi ise çevrim içi oyunlarda kendisine yeni bir dünya kurar. Davranışlar farklı olsa da amaç aynıdır: Acıyı hafifletmek, yalnızlığı bastırmak ve kısa süreli de olsa kendini daha iyi hissetmek.

Ancak burada önemli bir çelişki vardır. Bağımlılık başlangıçta yalnızlığı azaltıyor gibi görünse de zamanla onu daha da derinleştirir. Aile ilişkileri zayıflar, arkadaş çevresi daralır, üretkenlik azalır



*Bağımlılık
başlangıçta yalnızlığı
azaltıyor gibi görünse
de zamanla onu
daha da derinleştirir.
Böylece yalnızlık
bağımlılığı, bağımlılık
da yalnızlığı besleyen
bir kısır döngüye
dönüşür.*



ve kişi giderek kendi içine kapanır. Böylece yalnızlık bağımlılığı, bağımlılık da yalnızlığı besleyen bir kısır döngüye dönüşür.

Bu nedenle günümüzde asıl sorulması gereken soru, yalnızca “İnsanlar neden bağımlı oluyor?” değildir. Daha temel soru şudur: *İnsanlar neden kendilerini giderek daha yalnız hissediyor?* Çünkü bu sorunun cevabı, bağımlılıkların önemli bir bölümünü anlayanın da anahtarıdır.

Bağımlılıklar Neden Bu Kadar Hızla Yayılıyor?

Bağımlılıkların günümüzde daha görünür hâle gelmesi yalnızca tanı yöntemlerinin gelişmesiyle açıklanamaz. Modern yaşam, bireyi bağımlılığa daha açık hâle getiren psikolojik ve sosyal koşullar üretmektedir. Hızın normalleştiği, rekabetin arttığı, başarının sürekli ölçüldüğü ve şartlar yaşam biçimine dönüştüğü bir dünyada insanlar, yalnızca fiziksel değil; zihinsel ve duygusal olarak da yoğun baskı altında yaşamaktadır.

Ekonomik belirsizlikler, gelecek kaygısı, performans beklentileri ve sosyal medyada kusursuz görünme isteği, bireyin ruhsal yükünü artırmaktadır. Bu baskı altında birçok kişi, kendisini kısa süreli rahatlatmak için davranışlara yönelmektedir. Bağımlılıkların ortak özelliği de tam burada ortaya çıkar: Anlık bir ödül sunmaları.

Sigara geçici bir rahatlama, alkol kısa süreli unutkanlık, sosyal medya beğenilme hissi, dijital oyunlar başarı duygusu, alışveriş ise geçici mutluluk sağlar. Ancak bu etkiler kalıcı değildir. Rahatlama hissi azaldıkça aynı davranış yeniden tekrarlanır ve zamanla tercih olmaktan çıkarak zorlayıcı bir alışkanlığa dönüşür.



*Sonuç olarak;
bağımlılıkları yalnızca
madde kullanımı ya da
ekran süresi üzerinden
değerlendirmek,
sorunun görünen
kısmıyla yetinmek
demektir. Asıl mesele,
giderek zayıflayan
sosyal bağlar, artan
yalnızlık ve anlam
arayışıdır.*



Nörobilim araştırmaları, bağımlılık oluşturan davranışların beynin ödül sistemini doğal sınırlarının ötesinde uyardığını göstermektedir. Bunun sonucunda kişi, günlük yaşamın sunduğu doğal mutluluk kaynaklarından eskisi kadar haz alamamaya başlar. Ailesiyle geçirilen zaman, dostlarla yapılan sohbet, kitap okumak ya da doğada yürüyüş yapmak, bağımlılığın sunduğu yoğun uyarım karşısında sıradan görünmeye başlar. Böylece gerçek yaşamdan alınan doyum azalırken yapay ödüllere duyulan ihtiyaç artar.

Teknoloji bu sürecin en önemli belirleyicilerinden biridir. Sorun teknolojinin kendisi değil, onunla kurulan ilişkinin niteliğidir. Günümüzde birçok dijital platform, kullanıcıyı mümkün olduğunca

uzun süre ekranda tutacak şekilde tasarlanmaktadır. Sonsuz içerik akışı, bildirimler, otomatik oynatma sistemleri ve kişiselleştirilmiş öneriler, dikkati sürekli canlı tutmayı amaçlamaktadır. Sonuçta insanlar birkaç dakikalığına ellerine aldıkları telefonu saatler sonra bırakabilmektedir.

Dijital bağımlılığın en önemli sonuçlarından biri dikkat süresinin kısalmasıdır. Sürekli değişen içerikler, derin düşünmeyi ve uzun süre odaklanmayı zorlaştırmaktadır. Oysa öğrenme, üretkenlik ve yaratıcılık; sabır, dikkat ve zihinsel süreklilik gerektirir.

Bu gelişmelerden en fazla etkilenen grup ve sürecin en etkin kurbanları ise çocuklar ve gençlerdir. Çocukluk ve ergenlik, kimliğin, kişiliğin ve sosyal becerilerin şekillendiği dönemlerdir. Sosyal medya ise gençlerin kabul görme ihtiyacını beğeni, takipçi ve görüntülenme sayılarıyla ölçülebilir hâle getirmiştir. Böylece dijital görünürlük, zaman zaman gerçek öz değer önüne geçebilmektedir.

Bu nedenle çocuklara yalnızca ekran süresini azaltmalarını söylemek yeterli değildir. Asıl ihtiyaç; spor, sanat, kitap, doğa, güvenli arkadaşlıklar ve aile içi paylaşımlarla zenginleşen bir yaşam alanı oluşturmaktır. Yasaklar tek başına kalıcı çözüm üretmez; güçlü alternatifler üretir.

Modern tüketim kültürü de bağımlılıkları besleyen önemli etkenlerden biridir. Reklamlar ve dijital içerikler bireye sürekli daha fazlasına sahip olması gerektiğini telkin etmektedir. Daha yeni bir telefon, daha yüksek gelir, daha fazla takipçi ya da daha kusursuz bir yaşam... Oysa ihtiyaçlar sınırlıdır; arzular ise sürekli



büyüyebilir. İnsan, anlam ve aidiyet duygusunu kaybettiğinde bu boşluğu tüketimle doldurmaya çalışır. Ancak hiçbir ürün, hiçbir ekran ve hiçbir sanal başarı gerçek ilişkilerin yerini tutamaz.

Bu nedenle bağımlılıklarla mücadele yalnızca zararlı alışkanlıkları engellemeye indirgenemez. Asıl hedef, bireyi bağımlılığa sürükleyen sosyal ve psikolojik zemini güçlendirmek olmalıdır.

İnsan İnsana İyi Gelir

Bağımlılıklarla mücadele uzun yıllar boyunca daha çok tedavi, denetim ve yaptırım ekseninde ele alındı. Hâlbuki günümüzde bilimsel çalışmalar, bağımlılığın yalnızca bireysel değil aynı zamanda sosyal ve kültürel bir sorun olduğunu açıkça ortaya koymaktadır. Bu nedenle bağımlılık

ortaya çıktıktan sonra müdahale etmek kadar onu doğuran koşulları değiştirmek de önemlidir.



Yalnızlığı azaltan her adım, bağımlılıkları önlemeye atılmış bir adımdır. Çünkü bağımlılıkların en güçlü panzehiri, insanın yeniden insanla kurduğu sahici bağıdır.



Her bağımlılığın arkasında aynı yaşam öyküsü yoktur. Çocukluk dönemindeki ihmal ve travmalar, yoğun stres, ekonomik güçlükler, yalnızlık ya da umutsuzluk bireyleri farklı biçimlerde etkileyebilir. Bu nedenle bağımlılığı yalnızca irade eksikliği olarak değerlendirmek doğru değildir. Pek çok kişi, acısını hafifletmeye çalışırken farkında olmadan bağımlılık döngüsünün içine sürüklenerek daha büyük travmalarla karşı karşıya kalıyor.

Bağımlılığa karşı en güçlü koruyucu ise sağlıklı insan ilişkileridir. Araştırmalar, güçlü sosyal destek ağlarına sahip bireylerde yalnızlık, depresyon ve bağımlılık riskinin daha düşük olduğunu göstermektedir. Burada belirleyici olan yalnızca çevrede insanların bulunması değil, bireyin kendi

sini değerli, anlaşılmış ve kabul edilmiş hissetmesidir.

Bazen bir insanın yaşamını değiştiren şey uzun tedavi süreçleri değil; zamanında edilen samimi bir sohbet, güven veren bir öğretmen, yol gösteren bir sosyal hizmet uzmanı ya da “Yanımdayım.” diyen bir dosttur. İnsanın iyileştirici gücü çoğu zaman başka bir insandır.

Aile bu sürecin merkezinde yer alır. Aynı evde yaşamak, aynı yaşamı paylaşmak anlamına gelmez. Ortak yemekler, ekran-sız zamanlar, birlikte yürüyüş yapmak, kitap okumak, kültürel etkinliklere katılmak ve birbirini gerçekten dinlemek; bağımlılığa karşı güçlü koruyucu etkenlerdir. Çocukların en büyük ihtiyacı, en gelişmiş teknolojik cihazlar değil; kendilerini dinleyen, anlayan ve güven veren yetişkinlerdir.

Bağımlılıkla mücadele yalnızca sağlık kurumlarının görevi değildir. Eğitim sistemi, yerel yönetimler, üniversiteler, medya, sivil toplum kuruluşları ve aileler ortak sorumluluk üstlenmelidir. Okullar yalnızca akademik başarıya değil duygularını tanıyabilen, stresle başa çıkabilen, eleştirel düşünebilen ve dijital dünyayı bilinçli kullanan bireyler yetiştirmeye de odaklanmalıdır.

Bağımlılıkla mücadele de sosyal destek modellerinin devreye girmesi koruyucu ve önleyici bir hizmet olarak öne çıkmaktadır. Risk altındaki bireylerin erken belirlenmesi, ailelerin güçlendirilmesi, toplum temelli önleyici programların yaygınlaştırılması ve sosyal destek mekanizmalarının etkin kullanılması, bağımlılıkların önlenmesinde kritik öneme sahiptir. Aynı şekilde yerel yönetimlerin spor, sanat ve kültür



Bağımlılığa karşı en güçlü koruyucu ise sağlıklı insan ilişkileridir. Burada belirleyici olan, bireyin kendisini değerli, anlaşılmış ve kabul edilmiş hissetmesidir.



alanlarını yaygınlaştırması; çocukların, gençlerin ve yaşlıların sosyal yaşama katılımını desteklemesi de koruyucu sosyal politikaların vazgeçilmez unsurlarıdır.

Sonuç olarak; bağımlılıkları yalnızca madde kullanımı ya da ekran süresi üzerinden değerlendirmek, sorunun görünen kısmıyla yetinmek demektir. Asıl mesele, giderek zayıflayan sosyal bağlar, artan yalnızlık ve anlam arayışıdır. Bu nedenle cevaplanması gereken temel soru, insanları bağımlılıktan nasıl uzaklaştıracağımız değil onları hayata, birbirlerine ve kendilerine yeniden nasıl bağlayacağımızdır.

Bu sorunun cevabı daha güçlü ailelerde, daha kapsayıcı okullarda, erişilebilir ruh sağlığı hizmetlerinde, etkin sosyal hizmet uygulamalarında ve dayanışmayı güçlendiren toplumsal politikalarda saklıdır. Çünkü hiçbir yasa sevginin, hiçbir uygulama güvenin ve hiçbir teknoloji gerçek bir dostluğun yerini tutamaz.

Çocukları yalnızca zararlı alışkanlıklardan korumak yetmez;

onlara umut, amaç ve aidiyet duygusu kazandırmak gerekir. Gençlere sadece riskleri anlatmak değil, yaşamlarını anlamlı kılacak fırsatlar sunmak; yaşlıları yalnızca bakım hizmetleriyle değil, sosyal yaşamın içinde desteklemek önemlidir. Toplumun gerçek gücü yalnızca ekonomik göstergelerle değil güven, dayanışma ve birlikte yaşama kültürüyle de ölçülmelidir.

Yalnızlığı azaltan her adım, bağımlılıkları önlemeye atılmış bir adımdır. Çünkü bağımlılıkların en güçlü panzehiri, insanın yeniden insanla kurduğu sahici bağıdır.

İnsan, en çok insana iyi gelir.

** Sakarya Üniversitesi, Sosyal Hizmet Bölüm Başkanı*





GENÇLER NEDEN BAĞIMLILIKLARDA DAHA BÜYÜK RİSK ALTINDA?

Uzm. Gel. Psk. Sueda VARDAR*

Gençlik, insan hayatının en hareketli dönemlerinden biridir. Bir yanda özgürleşme isteği, yeni deneyimlere duyulan merak ve kendini ispat etme çabası, diğer yanda gelecek kaygısı, kabul görme ihtiyacı ve değişen duygular vardır. Genç, çocukluğun güvenli alanından uzaklaşırken yetişkinliğin sorumluluklarına

adapte olmaya çalışmaktadır. Bu yüzden gençlik hem büyük fırsatların hem de bazı risklerin daha görünür hâle geldiği bir geçiş dönemidir.

Bağımlılık riski de bu geçişin içinde değerlendirilmelidir. Ancak en başta önemli bir noktayı vurgulamak gerekir: Her genç aynı ölçüde risk altında değildir ve bir gencin

merak etmesi, hata yapması ya da bir şeyi denemesi mutlaka bağımlı olacağı anlamına gelmez. Bağımlılık tek bir sebepten doğmaz. Biyolojik yatkınlık, psikolojik durum, aile ilişkileri, arkadaş çevresi, okul hayatı, yaşanılan çevre ve bağımlılık yapıcı madde ya da davranışlara erişim gibi birçok unsur bir araya gelerek riski artırabilir veya

Gençleri korumanın yolu onları iradesiz, sorumsuz ya da söz dinlemez diye etiketlemekten değil, bu dönemin ihtiyaçlarını doğru anlamaktan geçer.

azaltabilir. Gençleri korumanın yolu da onları iradesiz, sorumsuz ya da söz dinlemez diye etiketlemekten değil, bu dönemin ihtiyaçlarını doğru anlamaktan geçer.

Ergenlikte Beyin Gelişimi

Dışarıdan bakıldığında bir genç, fiziksel olarak artık çocukluktan çok yetişkinliğe yakın görünebilir. Ancak beynin gelişimi bedenle aynı hızda tamamlanmaz. Özellikle plan yapma, davranışların sonuçlarını değerlendirme, dürtüleri kontrol etme ve sağlıklı karar verme gibi işlevlerde rol alan beyin bölgelerinin gelişimi yirmili yaşların ortalarına kadar sürer.

Buna karşılık ödül, heyecan, yenilik arayışı ve sosyal kabul ile ilişkili beyin sistemleri ergenlik döneminde oldukça etkindir. Gençlerde görülen yeni şeyler deneme, sınırları keşfetme ve risk alma eğilimi; öğrenme, bağımsızlaşma ve hayata hazırlanma açısından doğal bir işlev görür. Genç, dünyayı bu

merak sayesinde tanır, kendi becerilerini sınar ve kimliğini oluşturmaya çalışır. Ancak bu eğilim, bazı durumlarda bağımlılık riskine karşı daha savunmasız hâle gelmesine de neden olabilir. Güçlü keşif isteği, bağımlılık yapıcı maddelerle ya da kontrol edilmesi giderek zorlaşan davranışlarla buluştuğunda önemli bir risk faktörüne dönüşür.

Genç beynine bazen gaz pedalı güçlü fakat frenleri zayıf benzetmesi yapılır. Elbette bu benzetme, gençlerin sağlıklı kararlar veremeyeceği anlamına gelmez. Gençler doğru bilgiye, güvenli sınırlara ve destekleyici ilişkilere sahip olduklarında son derece sağlıklı seçimler yapabilirler. Fakat yoğun heyecan, arkadaş etkisi veya anlık ödül isteği devreye girdiğinde uzun vadeli sonuçları ikinci plana atma ihtimalleri artabilir.

Bağımlılık yapıcı maddeler, beynin ödül ve öğrenme sistemlerini güçlü biçimde etkiler. Tekrarlanan kullanım, gencin o maddeyi ya da davranışı giderek daha fazla aramasına yol açabilir. Zaman içinde okul, aile, sağlık ve sosyal hayat zarar görse bile kişi bırakmakta zorlanabilir. Üstelik gelişimi devam eden bir beyinde erken yaşta başlayan kullanım, ilerleyen yıllarda ortaya çıkabilecek sorunlar açısından önemli bir risk işaretidir. Bu nedenle gençler arasında sıkça duyulan “Bir kereden ne olur?” düşüncesi sanıldığı kadar masum olmayabilir.

Gençlik Dönemindeki Psikolojik Dalgalanmalar

Gençlik heyecan ve enerji dönemi oluşunun yanı sıra bir sorgulama ve kimlik gelişimi dönemidir. Bu dönemde “Ben kimim?”, “Nereye aitim?”, “Yeterince iyi miyim?”, “Gelecekte ne yapacağım?” gibi sorular ilk kez bu kadar güçlü bi-

çimde gündeme gelir. Sınav baskısı, aile içi çatışmalar, ekonomik zorluklar, yalnızlık, başarısızlık korkusu, zorbalık, travmatik yaşantılar veya ruhsal sorunlar genç için ağır bir yük oluşturabilir.

Bu noktada bağımlılık yapıcı bir madde ya da davranış, kısa süreli bir rahatlama sunabilir. Alkol, uyuşturucu madde, kumar, dijital oyun veya sürekli ekran kullanımı, kaygıyı susturuyor, can sıkıntısını gideriyor ya da kişinin kendisini bir süreliğine daha iyi hissetmesini sağlıyor gibi görünebilir. Fakat geçici rahatlama, asıl sorunu çözmez. Zamanla genç, kendini kötü hissettiğinde aynı şeye daha sık yönelmeye başlayabilir. Böylece başlangıçta bir kaçış kapısı gibi görünen davranış, giderek hayatı daraltan bir döngüye dönüşebilir.

Bu yüzden bağımlılığı yalnızca *kötü bir alışkanlık* olarak görmek eksik kalır. Bazen görünen davranışın altında yoğun kaygı, depresif duygular, yalnızlık, değersizlik hissi veya işlenmemiş bir travma gibi sebepler yatar. Diğer yandan, elbette her psikolojik zorlanma bağımlılığa yol açmaz. Duygularını tanıyan, yardım isteyebilen ve sağlıklı baş etme yolları geliştiren gençlerin koruyucu kaynakları daha güçlü olur.

Bir Gruba Ait Olma İhtiyacı ve Akran Baskısı

Gençlik döneminde arkadaşların etkisi belirgin biçimde artar. Çünkü genç, ailesinden bağımsız bir kimlik kurmaya çalışırken akranları arasında kabul görmek, anlaşılmak ve bir gruba ait olmak ister. Bu ihtiyaç son derece insani ve doğaldır. Arkadaşlıklar, gencin kendisini tanımasına, sosyal becerilerini geliştirmesine ve bağımsızlaşmasına katkıda bulunur.



“

Karşımızda tesadüfen oluşmuş bir bağımlılık değil, davranış bilimciler ve yazılım mühendisleri tarafından kurgulanmış bilinçli bir sistem durmaktadır.

”

Ancak bazı ortamlarda sigara, alkol, madde kullanımı, bahis veya başka riskli davranışlar, cesaretin, özgürlüğün ya da “havalı” olmanın göstergesi gibi sunulabilir. Gencin içinde bulunduğu grupta bu davranışlar normalleştirildiğinde, riskin fark edilmesi de zorlaşabilir.

“Bir kere dene”, “Herkes yapıyor”, “Bize güvenmiyor musun?” ya

da “Çocuk musun?” gibi cümleler gencin kararını sandığı-mızdan daha fazla etkileyebilir. Üstelik akran baskısı her zaman açık bir zorlama biçiminde ortaya çıkmaz. Bazen genç, gruptan dışlanmamak, alay konusu olmamak veya çekingen görünmemek için kendi isteğiyle uyum sağlamaya çalışır. Bu durumda ortada doğrudan bir tehdit bulunmasa da kabul görme ihtiyacı karar üzerinde güçlü bir baskı oluşturabilir.

Bu riski azaltabilmek için gencin kendine güven duyması, farklı arkadaş çevreleriyle ilişki kurabilmesi ve okulda ya da yaşadığı çevrede sağlıklı biçimde vakit geçirebileceği alanlar bulması gerekir. Spor, sanat, gönüllülük, izcilik, kulüp çalışmaları ve üretimi dayalı uğraşlar gence başarı, aidiyet ve anlam duygusu kazandırır. Bir konuda emek verdiğini, geliştiğini ve değer gördüğünü hisseden genç, riskli gruplardan gelen kabul tekliflerine karşı daha güçlü durabilir. Sağlıklı bir çevre, gençleri bağımlılıktan koruyan en etkili kalkanlardan biridir.

Kolay Erişim ve Çevrede Normalleşme

Bir maddeye ya da bağımlılık riski taşıyan davranışa kolay ulaşılabilmesi, gençlerin bağımlılık yapıcı madde veya davranışlara yönelme ihtimalini artıran önemli faktörlerden biridir. Sigara, alkol, çevrim içi bahis, dijital oyunlarda yapılan harcamalar veya benzeri davranışlar gencin yaşadığı çevrede sıkça görülüyor ve sıradan bir durum gibi karşılanıyorsa, genç bunların taşıdığı riskleri olduğundan daha düşük değerlendirebilir.

Özellikle ailede, arkadaş çevresinde veya sosyal medyada riskli davranışların eğlence, yetişkinlik, başarı ya da özgürlük göstergesi olarak sunulması normalleşmeyi artırmaktadır. Bir davranışın sık görülmesi, onun zararsız olduğu anlamına gelmez. Ancak genç, çevresindeki birçok kişinin aynı davranışı gerçekleştirdiğini gördüğünde herkes yapıyorsa çok tehlikeli olamaz gibi düşüncelere kapılabilir.

Kolay erişim yalnızca fiziksel erişim anlamına gelmez. İnternet üzerinden bahis sitelerine, oyun içi satın alımlara veya bağımlılık yapıcı içeriklere günün her saatinde ulaşılabilmesi de riski artırabilir. Bu nedenle ailelerin ve toplumun yalnızca gencin bireysel tercihlerine odaklanması yeterli değildir. Yaşadığı çevrenin, dijital platformların ve toplumsal mesajların da gençlerin kararları üzerindeki etkisi dikkate alınmalıdır.

Dijital Çağda Bağımlılık Riski

Bugün bağımlılıktan söz ederken kimyasal maddelerin yanında dijital davranışları da ele almak gerekir. Dijital oyunlar, sosyal medya, çevrimiçi bahis ve sürekli ekran kullanımı gençlerin hayatında önemli bir yer tutmaktadır.

“

Bağımlılığı yalnızca kötü bir alışkanlık olarak görmek eksik kalır. Bazen görünen davranışın altında yoğun kaygı, yalnızlık, değersizlik hissi veya işlenmemiş bir travma gibi sebepler yatar.

”

Ancak her oyun oynayan ya da sosyal medya kullanan genci bağımlı olarak nitelendirmek doğru değildir.

Sorun, kontrolün kaybolması, kullanımın diğer etkinliklerin önüne geçmesi ve ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen davranışın sürdürülmesiyle belirlir. Genç, ekran başında geçirdiği süreyi azaltmak istediği hâlde bunu başaramıyorsa, sorumluluklarını sürekli erteliyorsa veya ekran kullanmadığında yoğun huzursuzluk yaşıyorsa durumun daha dikkatli değerlendirilmesi gerekebilir.

Dijital platformların önemli bir bölümü, kullanıcının dikkatini mümkün olduğunca uzun süre ekranda tutacak biçimde tasarlanır. Bildirimler, beğeniler, kısa videolar, günlük ödüller, seviye atlamalar ve bitmeyen içerik akışı, merakı ve ödül beklentisini sürekli

li canlı tutar. Gençlik döneminde sosyal onay daha önemli hâle geldiği için çevrimiçi geri bildirimler de güçlü bir çekim oluşturabilir. Bir paylaşımın kaç kişi tarafından beğenildiği, bir oyunda kazanılan seviye veya çevrimiçi ortamda elde edilen görünürlük, gencin kendisini değerlendirme biçimini etkileyebilir.

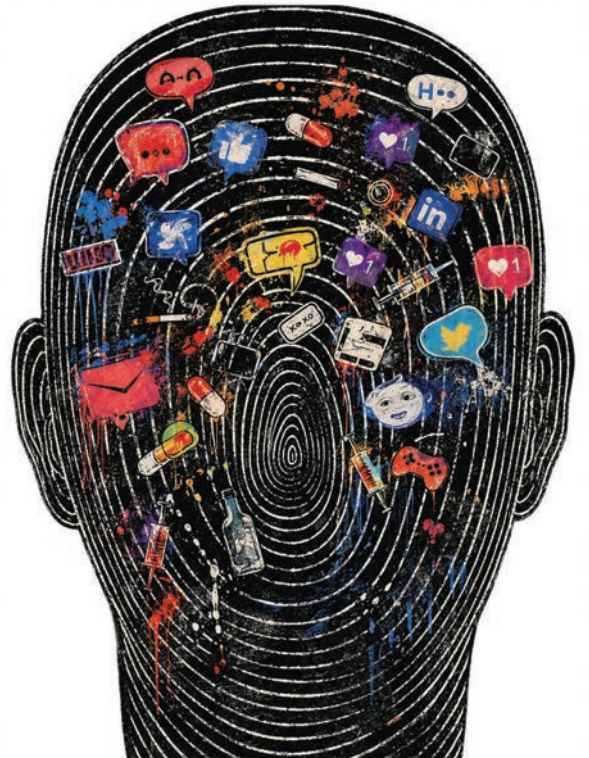
Sanal dünya, bazı gençlere gerçek hayatta bulamadıkları kabulü, görünürlüğü veya başarı hissinin sunar. Çekingen bir genç, bir oyunda güçlü ve etkili bir karaktere dönüşebilir. Kendini yetersiz hisseden biri, sosyal medyada özenle seçilmiş bir kimlik oluşturabilir. Dijital ortamlar öğrenme, eğlenme, üretme ve ilişki kurma açısından değerli fırsatlar da sağlar. Buradaki risk, ekranın uykunun, derslerin, hareketin, yüz yüze ilişkilerin ve günlük sorumlulukların yerini almaya başlamasıyla ortaya çıkar.

Bu nedenle değerlendirme yaparken ekranda geçirilen sürenin yanında kullanımın amacına da bakılmalıdır. Genç ekrana eğlenmek, öğrenmek veya arkadaşlarıyla görüşmek için mi yöneliyor? Yoksa kötü hissetmemek, sorunlarını düşünmemek ve gerçek hayattan uzaklaşmak için mi ekran başında kalıyor? Asıl belirleyici sorulardan biri budur.

Algoritmalar Gençleri Nasıl Hedef Alıyor?

Dijital dünyayla alakalı bir başka nokta da, teknoloji endüstrisinin gençlerin bu gelişimsel özelliklerini çok iyi bilmesi ve ürünlerini tam da bu psikolojik boşlukları hedef alacak şekilde tasarlamasıdır. Karşımızda tesadüfen oluşmuş bir bağımlılık değil, davranış bilimciler ve yazılım mühendisleri tarafından kurgulanmış bilinçli bir sistem durmaktadır. Sosyal medya platformları, kullanıcı etkileşimini en üst düzeye çıkarmak ve aşırı kullanımı teşvik etmek üzere özel olarak tasarlanmıştır.

Gençlerin onaylanma ihtiyacını hedef alan bu tasarımlar, âdeta bir kumar makinesi mantığıyla çalışır. Otomatik oynatma, sonsuz kaydırma, ardı arkası kesil-





meyen bildirimler ve popülerliği nicel olarak sergileyen etkileşim sayıları, gençlerin kendilerini kontrol becerilerini zayıflatarak onları ekrana kilitleyen temel özelliklerdir. Bununla birlikte, kullanıcı verilerini analiz ederek kişiye özel içerik önerileri sunan algoritmalar, etkileşimi en üst düzeye çıkarmak için genci tam olarak zayıf noktasından yakalar.

Bir yanda kimliğini bulmaya çalışan, sosyal kabule aç ve dürtü kontrolü henüz prefrontal korteksin inşa sürecinde olduğu için zayıf olan bir ergen varken diğer yanda ise onun dikkatini sömürmek için devasa verileri işleyen bir endüstri mevcuttur. Gençler, yetişkinler için tasarlanmış ve gözetimsiz bırakıldıkları bu platformlarda, gelişimsel olarak başa çıkmaya henüz hazır olmadıkları devasa bir manipülasyona maruz kalmaktadırlar.



Özetle, bağımlılığa karşı en güçlü koruma; güvenli ilişkiler, aidiyet duygusu, anlamlı hedefler, sağlıklı sınırlar, duyguları ifade edebilme becerisi ve gerektiğinde erişilebilen profesyonel destektir.



Bağımlılıklar ve Aile

Aile ilişkileri, gençleri bağımlılıklardan koruyan güçlü bir koruyucu faktördür. Gencin evde değer gördüğünü hissetmesi, sorunlarını anlatabilmesi, hata yaptığında yalnızca azarlanmayacağını bilmesi çok önemlidir. Açık ileti-

şim, ilgi, ölçülü takip ve tutarlı sınırlar gence hem güven hem de yön duygusu verir.

Aşırı baskıcı tutum, gencin davranışlarını gizlemesine ve yardım istemekten kaçınmasına yol açabilir. Tam tersine, sınırsız ve ilgisiz bir yaklaşım da gencin kendisini başıboş hissetmesine neden olabilir. Sağlıklı ebeveynlik, sürekli kontrol etmek ile tamamen serbest bırakmak arasında bir denge kurabilmektir.

Bu denge bazen basit görünen davranışlarla güçlenir. Birlikte yemek yemek, arkadaşlarını tanımak, eve geliş saatini bilmek, yargılamadan soru sormak ve yalnızca sorun çıktığında değil gündelik hayatta da ilişki kurmak gibi basit önlemler bile gençleri bağımlılıktan korumada önemli adımlardır.

Aile içinde kullanılan dil de belirleyicidir. Gence yönelik kurulan “Bizi rezil ettin”, “Senden adam olmaz” veya “İradesizsin” gibi

cümleler, gencin utanç ve suçluluk hissetmesine sebep olabilir. Bu duygular ise sorunu gizlemeye sebep olarak gencin bağımlılık yapıcı madde veya davranışa daha fazla yönelmesine sebep olur. Buna karşılık gençle birlikte çözüm arayan ve yardım istemenin normal olduğunu vurgulayan destekçi ifadeler, gencin yeniden ilişki kurmasına kapı açar.

Gençleri Bağımlılıktan Korumak için Ne Yapmalı?

Bağımlılıkla mücadelede gençlere ve ailelere bilgi vermek önemlidir fakat korkutmak, damgalamak ve yalnızca cezalandırma yöntemleri kullanmak çoğu zaman yeterli olmaz. Bu nedenle "Bunu yaparsan hayatın biter." gibi mesajlar yerine yaşına uygun, açık ve dürüst bir iletişim kurulmalıdır.

Koruyucu yaklaşımda gencin duygularını düzenleme, stresle baş etme, yardım isteme, problem çözme ve akran baskısına karşı sınır koyma becerilerini geliştirmek önem taşır. Okula aidiyet, öğretmenlerle güçlü ve sağlıklı bir ilişki, sosyal etkinlikler ve erişilebilir ruh sağlığı desteği de bu koruma ağının parçalarıdır.

Gençleri bağımlılıktan korumak için bazı belirtilere dikkat edilmelidir. Ani ve belirgin davranış değişiklikleri, eski arkadaşlardan uzaklaşma, okul başarısında hızlı düşüş, uyku düzeninin bozulması, para harcamada açıklanamayan değişiklikler, sık sık yalan söyleme, öfke patlamaları, ilgi alanlarını bırakma veya günlük sorumlulukları sürdürememe gibi belirtiler izlenmelidir. Bu belirtilerin her biri tek başına bağımlılık anlamına gelmez. Ergenlik, yas, depres-

yon, kaygı veya başka sorunlar da benzer değişimlere yol açabilir. Önemli olan, genci sorguya çekmeden sakin biçimde konuşmak ve gerektiğinde bir uzmandan destek almaktır.

Gençlik birçok fırsatı içinde barındıran bir gelişim dönemidir. Merak etmek, yeni şeyler denemek, akranların fikirlerine önem vermek ve zaman zaman yanlış kararlar almak bu dönemin doğal parçalarıdır. Ne yazık ki gençlerin önündeki tüm riskleri ortadan kaldıramayız. Mühim olan, riskleri tanımalarına, güvenli seçimler yapmalarına ve düştüklerinde yeniden ayağa kalkmalarına yardımcı olmaktır. Özetle, bağımlılığa karşı en güçlü koruma güvenli ilişkiler, aidiyet duygusu, anlamlı hedefler, sağlıklı sınırlar, duyguları ifade edebilme becerisi ve gerektiğinde erişilebilen profesyonel destektir.

Kaynakça

Centers for Disease Control and Prevention (CDC), "Substance Use Among Youth", 22 Kasım 2024. <https://www.cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/substance-use-among-youth.html>

National Institute of Mental Health (NIMH), "The Teen Brain: 7 Things to Know". <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/the-teen-brain-7-things-to-know>

National Institute on Drug Abuse (NIDA), "The Adolescent Brain and Substance Use", 27 Haziran 2024. <https://nida.nih.gov/research-topics/adolescent-brain-substance-use>

U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General. (2023). Social media and youth mental health: The U.S. Surgeon General's advisory.

World Health Organization (WHO), "Addictive Behaviours: Gaming Disorder", 22 Ekim 2020. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>

* Yeşilay Uzman Gelişim Psikoloğu





TÜTÜN VE ALKOL KULLANIMININ TARİHİ

Prof. Dr. Toker ERGÜDER*

Bugün dünyanın hemen her ülkesinde tütün ve alkol, milyonlarca insanın sağlığını etkileyen en önemli önlenabilir risk faktörleri arasında yer almaktadır. Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre tütün kullanımı her yıl yedi milyondan fazla, alkol kullanımı ise yaklaşık üç milyon insanın yaşamını kaybetmesine neden olmaktadır. Üstelik bu ölümlerin büyük bölümü tamamen önlenabilir niteliktedir. Günümüzde bilimsel olarak artık çok iyi biliyoruz ki güvenli düzeyde tütün, nikotin ve alkol kullanımı yoktur; başta kanser

olmak üzere çok sayıda hastalık açısından önemli bir risk oluşturmaktadır.

Oysa tarih boyunca bu iki ürün bugünkü sağlığa son derece zararlı anlamlarıyla değerlendirilmemiştir. Bir dönem ilaç olarak tavsiye edilmiş, bir dönem dinî törenlerde kullanılmış, kimi zaman da zenginliğin ve ayrıcalığın göstergesi kabul edilmiştir. Ancak insanlığın bilgi birikimi arttıkça, tütün/nikotin-sağlık, alkol-sağlık ilişkisi hakkında bilimsel kanıtlar ortaya çıktıkça bu ürünlere ilişkin anlayış da değişmiştir. Bugün tütün ve al-

kolü konuşurken sadece geçmiş anlatmıyor aynı zamanda bilimsel bilginin, toplumsal sorumluluğun ve insan sağlığını koruma mücadelesinin tarihini de konuşuyoruz.

Alkolün tarihi, insanlık tarihinin en eski dönemlerine kadar uzanır. Arkeolojik bulgular, yaklaşık dokuz bin yıl önce insanların meyve, bal ve tahılların doğal mayalanması sonucu oluşan alkollü içecekleri keşfettiğini göstermektedir. Çin, Mezopotamya ve Mısır'da bulunan kalıntılar, mayalanmış içeceklerin binlerce yıl önce üretildiğini işaret etmektedir. Alkol üretimi ►►

zordu ve miktarı sınırlıydı ve çoğu zaman dinî törenlerde, hasat kutlamalarında veya özel günlerde kullanılıyordu. Eski Mısır'da bira işçilerine verilen gıdalar arasında yer alsa da bu, bugünkü anlamda yaygın ve kontrolsüz bir tüketim kültürü yoktu. Antik Yunan'da ise şarap çoğu zaman suyla seyreltilerek içiliyor, aşırı tüketim hoş karşılanmıyordu. Dönemin filozofları ölçülülüğü bir erdem olarak görüyor, sarhoşluğu ise aklın ve muhakemenin zayıflaması olarak değerlendiriyordu.

Tütünün hikâyesi ise bambaşka bir coğrafyada başlamıştır. Amerika kıtasında yaşayan Maya, Aztek ve diğer yerli topluluklar, Avrupalılar bu kıtaya ulaşmadan çok önce tütünü tanıyor ve çeşitli amaçlarla kullanıyordu. Şamanlar tarafından bazı dinî ritüellerde kullanılan tütün dumanının gökyüzüne yükselerek duaları taşıdığına inanılıyor, hastalıkların tedavisinde veya ruhsal arınma amacıyla kullanıldığı düşünülüyordu. Bugün ise tütün ürünleri, 70'inin kanser yaptığı bilinen ve 7 binden fazla kimyasal madde içeren, çok hızlı bir şekilde bağımlılık oluşturacak şekilde tasarlanmış sanayi ürünlerine dönüşmüştür. Tüm bu bilinen zararlarına rağmen, tütün ve nikotin endüstrisi çocuk ve gençleri çok erken yaşlarda bağımlı hâle getirmek ve müşteri sayılarını daha hızlı artırabilmek amacıyla elektronik ve ısıtılmış sigaralar gibi pek çok ürünü piyasaya sürmektedirler.

15. yüzyıla kadar yaşadığımız coğrafyada (Avrupa, Orta Doğu, Asya ve Afrika) tütün bitkisi bilinmiyordu. Bu nedenle bu dönemlere ait tarihî belgelerde, kitaplarda, heykelerde, duvar resimlerinde, mozaiklerde ve diğer sanat eserlerinde tütün kullanımına ilişkin herhangi bir görsel ya da yazılı kayda rastlanmaz. 1492 yılında

“

Tütün ve alkolün tarihî, aslında insanlığın bilgi ile alışkanlık, ticarî çıkar ile toplum sağlığı arasında verdiği uzun mücadelenin tarihidir.

”

Kristof Kolomb'un Amerika kıtasına ulaşması sadece yeni kıtaların keşfi anlamına gelmeyip; aynı zamanda tütünün dünya tarihine çıkmasına sebep oldu. Denizciler, yerlilerin kurutulmuş tütün yapraklarını yakarak dumanını içlerine çektiklerini gördüler ve bu bitkiyi Avrupa'ya taşıdılar. Bu nedenle ilk yıllarda tütün büyük bir merak

uyandırdı. Hatta dönemin bazı hekimleri, bilgi eksikliği nedeniyle tütünün baş ağrısından diş ağrısına kadar birçok hastalığa iyi geldiğini ileri sürüyordu. Fransız diplomat Jean Nicot'un Portekiz'den Fransa sarayına gönderdiği tütün tohumları sayesinde bitki kısa sürede Avrupa'nın birçok ülkesinde tanındı. Bugün "nikotin" adı da Jean Nicot'un soyadından gelmektedir.

Ancak tütünün Avrupa'da hızla yayılması, beraberinde ilk tartışmaları da doğurdu. Bazıları bu yeni bitkiyi şifa kaynağı olarak görürken, bazıları toplumsal düzeni bozacağını, insan sağlığına zarar vereceğini ve kötü alışkanlıklara yol açacağını savunuyordu. Böylece tütün, daha ilk yüzyılında bile sadece bir tarım ürünü olmaktan çıkmış; dinî, hukukî ve toplumsal tartışmaların merkezine yerleşmişti.

Kısa süre sonra Osmanlı Devleti'ne ulaşan tütün bitkisi, burada da benzer tartışmalara neden olacaktı. Kahvehanelerde hızla yaygınlaşan bu yeni alışkanlık, sadece





bireysel bir tercih olarak görülme-yecek; din âlimlerinden devlet yöneticilerine kadar birçok kesimin üzerinde düşündüğü önemli bir toplumsal mesele hâline gelecekti.

Tütün, XVI. yüzyılın sonları ile XVII. yüzyılın başlarında Osmanlı topraklarına ulaştığında, toplum daha önce tanımadığı yeni bir ürünle karşı karşıya kaldı. Kısa sürede İstanbul'dan başlayarak büyük şehirlerde yaygınlaştı; kahvehanelerde, liman kentlerinde ve ticaret merkezlerinde kullanılmaya başlandı. Ancak bu hızlı yayılış, sadece yeni bir alışkanlığın doğuşu değil, aynı zamanda uzun yıllar sürecektir dinî, hukukî ve idarî tartışmaların da başlangıcı oldu.

O dönemde Osmanlı Devleti'nin karşı karşıya kaldığı temel soru şuydu: Daha önce bilinmeyen bir bitkinin dinî hükmü ne olacaktı?

Kur'ân-ı Kerim'de ve hadislerde tütünle ilgili doğrudan bir hüküm bulunmadığından, mesele İslâm hukukunun genel ilkeleri çerçeve-

Bir zamanlar ilaç olarak tavsiye edilen sigaralar, doktorların yer aldığı reklamlar veya zararsız olduğu ileri sürülen alkollü içecekler bugün tarihin en büyük yanılgılarından biri olarak kabul edilmektedir.

sinde değerlendirildi. Bazı âlimler tütünün sarhoşluk vermediğini, bu nedenle açık bir haram hükmünün bulunmadığını ifade etse de birçok âlim kötü koku oluşturması, israfa yol açması, ibadet ortamını olumsuz etkilemesi ve

zamanla zararlarının anlaşılması nedeniyle kullanılmaması gerektiğini savundu.

Bu tartışmalar sadece Osmanlı Devleti ile sınırlı kalmadı. Mısır, Şam, Hicaz ve Kuzey Afrika'daki ilim merkezlerinde de benzer görüşler dile getirildi. Farklı değerlendirmeler bulunsun da zaman içerisinde ortak ölçüt, İslâm hukukunun temel prensiplerinden biri olan "zararın önlenmesi" ilkesi oldu. Özellikle modern tıp sigaranın ciddi hastalıklara yol açtığını ortaya koyduktan sonra birçok çağdaş İslâm âlimi, tütün kullanımının dinen de sakınılması gereken bir davranış olduğu yönünde görüş bildirmiştir.

Tütünün yaygınlaşmasıyla birlikte Osmanlı yöneticileri sadece dinî tartışmalarla değil, kamu düzeniyle ilgili sorunlarla da karşılaşmaya başladı. Kahvehaneler, insanların uzun süre bir araya geldiği, devlet işleri hakkında konuştuğu ve zaman zaman tartışmaların yapıldığı mekânlar hâline gelmişti.

1633 yılında İstanbul'da meydana gelen büyük yangın bu tartışmaları daha da alevlendirdi. Yangının tütün kullanımından kaynaklandığı yönündeki kanaatler ve şehir güvenliği konusundaki kaygılar üzerine Sultan IV. Murad çok sert tedbirler aldı. Kahvehaneler kapatıldı; tütün ve alkol kullanımı yasaklandı. Tarih kaynaklarında padişahın zaman zaman kılık değiştirerek şehri denetlediği ve yasağa uymayanlara ağır cezalar verildiği anlatılır.

IV. Murad'ın vefatından sonra yasaklar büyük ölçüde gevşedi. Tütün yeniden yaygınlaştı ve zamanla yasaklanmak yerine vergilendirilen önemli bir ticaret ürünü hâline geldi. Bu durum, devletlerin zararlı ürünlerle mücadelede sa-

“

İnsanlık tarihi bize birçok şey öğretmiştir. Bunların en önemlisi ise şudur: Gerçek medeniyet, insan hayatını tütün ve alkol endüstrisinin ticarî çıkarlarının üzerinde tutabilen toplumların eseridir.

”

dece yasakların yeterli olmadığını, ekonomik ve toplumsal boyutların da dikkate alınması gerektiğini erken dönemde gösteren örneklerden biri olarak değerlendirilebilir.

Bu örnekler, tütünün daha ilk yüzyıllardan itibaren sadece bireysel bir alışkanlık olarak görülmediğini göstermektedir. Farklı kültürler ve devletler farklı gerekçeler ile ri sürmüş olsalar da ortak kaygı; toplum düzeninin korunması, ah-lâkî değerlerin zedelenmemesi ve giderek fark edilen sağlık zararları olmuştur.

Alkol konusunda da tarih boyunca benzer düzenlemeler yapılmıştır. Birçok toplumda aşırı alkol tüketimi kamu düzenini bozduğu gerekçesiyle sınırlandırılmış, farklı dinler ölçülülüğü veya tamamen uzak durmayı öğütlemiştir. Bu durum, insanlığın çok erken dönemlerden itibaren bağımlılık yapıcı maddelerin birey ve toplum üzerindeki etkilerini fark etmeye başladığını göstermektedir.

Tütün ve alkolün binlerce yıllık geçmişine bakıldığında dikkat çeken önemli bir gerçek vardır. Bu

ürünler yüzyıllar boyunca sınırlı miktarlarda üretilmiş, ulaşılması zor olmuş ve çoğu zaman belirli sosyal veya dinî bağlamlarda kullanılmıştır. İnsanlığın bugün karşı karşıya olduğu büyük halk sağlığı sorunu hâline gelmesi ise esas olarak Sanayi Devrimi ile başlamıştır.

19. yüzyılda üretim teknolojilerindeki gelişmeler, tütün ve alkol sektörünü köklü biçimde değiştirdi. 1880 yılında James Bonsack tarafından geliştirilen sigara sarma makinesi, daha önce el ile görece uzun sürede üretilen sigaraların dakikalar içinde binlerce adet üretilmesini sağladı. Üretim maliyetleri düştü, tüketim hızla arttı ve sigara ilk kez geniş kitlelerin kolayca ulaşabildiği bir ürün hâline geldi. Alkol üretiminde de benzer bir dönüşüm yaşandı. Sanayi tipi damıtma teknikleri sayesinde üretim arttı, dağıtım ağları genişledi ve alkollü içecekler uluslararası ticaretin önemli ürünlerinden biri oldu.

Tüm bunlarla birlikte asıl değişim üretimde değil, pazarlamada yaşandı. 20. yüzyılın ilk yarısı, tütün ve alkol endüstrisinin en agresif reklam kampanyalarına sahne oldu. Gazeteler, dergiler, afişler, sinema filmleri ve daha sonra radyo ile televizyon, bu ürünlerin tanıtımında yoğun biçimde kullanıldı.

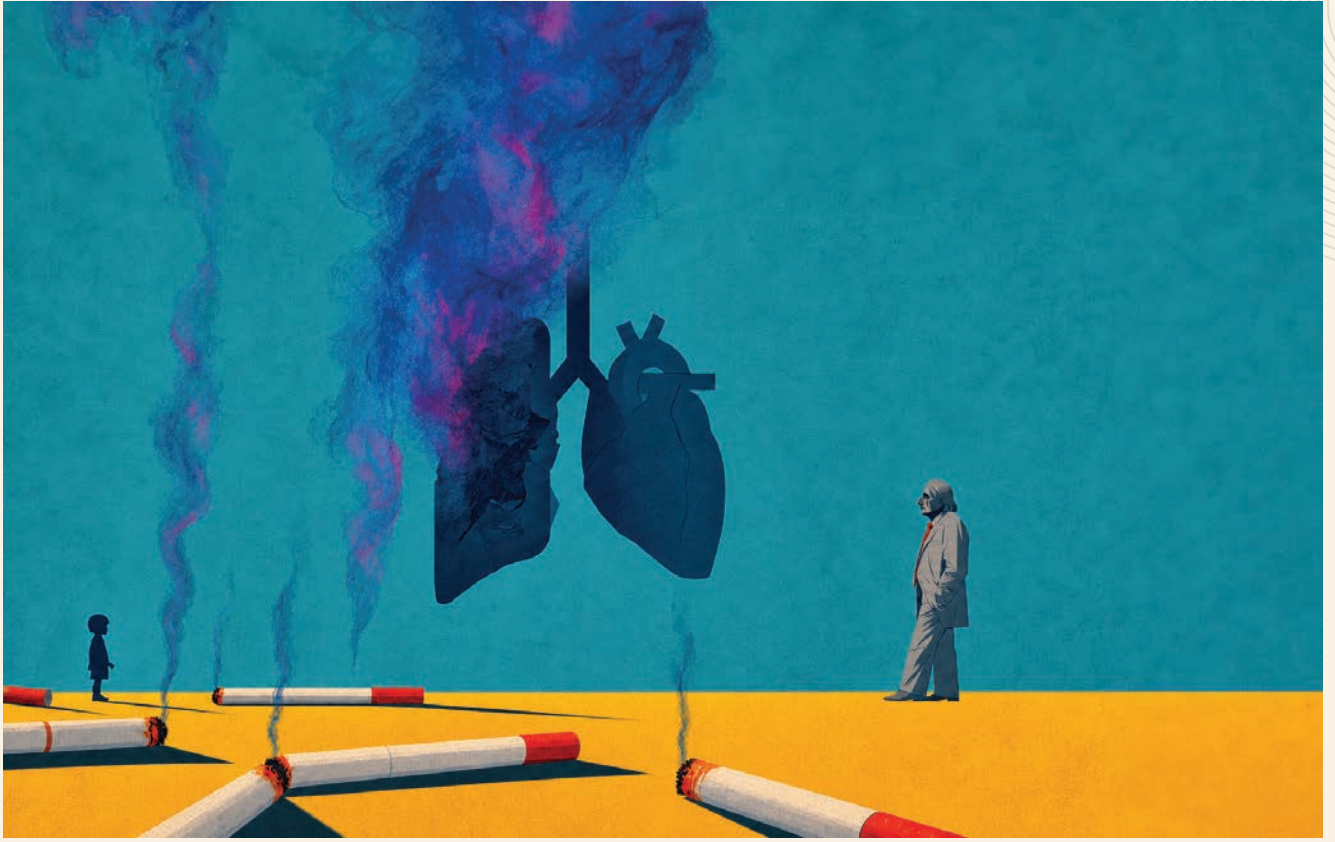
Sigara; özgürlük, başarı, modernlik ve çekiciliğin sembolü olarak sunuldu. Doktorların sigara önerdiğini iddia eden reklamlar yayımlandı. Sporcular, sanatçılar ve sinema yıldız-

ları reklam yüzü olarak kullanıldı. Kadınlara yönelik kampanyalarda sigara, bağımsızlığın ve çağdaş yaşamın simgesi gibi gösterildi.

Benzer şekilde alkol reklamlarında da mutluluk, arkadaşlık, kutlama ve başarı temaları ön plana çıkarıldı. Reklamlarda hiçbir zaman bağımlılık, hastalık, aile içi şiddet, trafik kazaları ya da erken ölümler gösterilmedi. Böylece toplumda, bu ürünlerin zararlarından çok olumlu yönlerinin bulunduğu algısı oluşturulmaya çalışıldı.

Bugün biliyoruz ki bu kampanyaların önemli bir bölümü bilimsel gerçeklerle bağdaşmıyor. Daha sonra kamuoyuna açıklanan şirket belgeleri, bazı tütün şirketlerinin nikotin bağımlılık yapıcı etkisini uzun yıllardır bildiğini, ancak bunu kamuoyundan gizlemeye çalıştığını ortaya koymuştur.





20. yüzyılın ortalarından itibaren yapılan epidemiyolojik araştırmalar, tütün kullanımının akciğer kanseri başta olmak üzere çok sayıda hastalığın temel nedenlerinden biri olduğunu açık biçimde gösterdi. Daha sonraki yıllarda tütün ve ürünlerinin kalp-damar hastalıkları, kronik obstrüktif akciğer hastalığı, felç ve birçok kanser türüyle ilişkisi bilimsel olarak kanıtlandı.

Alkol konusunda da benzer sonuçlara ulaşıldı. Uzun yıllar boyunca “az miktarda alkolün yararlı olabileceği” yönündeki görüşler tartışılmış olsa da, günümüzde bilimsel kanıtlar özellikle kanser açısından güvenli bir alkol tüketim düzeyi bulunmadığını göstermektedir. Ağız, yutak, gırtlak, yemek borusu, karaciğer, meme ve bağırsak kanserleri başta olmak üzere birçok hastalığın görülme riskinin alkol tüketimiyle arttığı bilinmektedir.

“

Tarih bize güçlü bir ders vermektedir: Zararlı alışkanlıklarla mücadelede kalıcı başarı sadece yasaklarla değil; eğitimle, bilimle, güçlü aile yapısıyla, dinî ve ahlâkî değerlerle, etkili yasalarla ve kararlı kamu politikalarıyla mümkündür.

”

Bunun yanında alkol; trafik kazaları, iş kazaları, aile içi şiddet, çocuk ihmali, ruh sağlığı sorunları ve sosyal problemlerin de önemli nedenleri arasında yer almaktadır.

Tütün sadece kullanan kişiyi değil sigara dumanına istemeden maruz kalan bireyleri de etkilemektedir. Pasif içicilik nedeniyle her yıl yüz binlerce insanın yaşamını kaybetmesi, dumansız hava sahası uygulamalarının önemini açıkça ortaya koymaktadır.

Türkiye, son otuz yılda tütün kontrolü alanında önemli ilerlemeler kaydetmiştir. 1996 yılında yürürlüğe giren 4207 sayılı Kanun, tütün kontrolü açısından tarihî bir dönüm noktası olmuş; reklam yasakları ve kapalı alanlarda sigara kullanımına ilişkin ilk önemli düzenlemeleri getirmiştir. 2003 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından kabul edilen Tütün Kont-

rolü Çerçeve Sözleşmesi (WHO FCTC), halk sağlığı tarihinde uluslararası bağlayıcılığı olan ilk sağlık sözleşmesi olarak kabul edilmektedir. Türkiye bu sözleşmeyi erken onaylayan ülkeler arasında yer almış daha sonra dumansız hava sahası uygulamaları, resimli sağlık uyarıları, yüksek vergilendirme politikaları, sigara bırakma hizmetleri ve güçlü denetim mekanizmalarıyla uluslararası alanda örnek gösterilen ülkelerden biri olmuştur.

Bu başarı sadece kamu kurumlarının değil üniversitelerin, bilim insanlarının, sivil toplum kuruluşlarının, sağlık çalışanlarının ve medyanın ortak çabalarıyla elde edilmiştir. Ancak mücadele henüz tamamlanmış değildir.

Günümüzde elektronik sigaralar, ısıtılmış tütün ürünleri, nikotin poşetleri ve dijital pazarlama yöntemleri özellikle çocuklar ve gençler için yeni riskler oluşturmaktadır. Renkli ambalajlar, meyve aromaları ve sosyal medya üzerinden yürütülen tanıtımlar, genç kuşakları nikotin bağımlılığına yönlendirmeyi amaçlayan yeni stratejiler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tütün ve alkolün tarihi, aslında insanlığın bilgi ile alışkanlık, ticarî çıkar ile toplum sağlığı arasında verdiği uzun mücadelenin tarihidir. Bir zamanlar ilaç olarak tavsiye edilen sigaralar, doktorların yer aldığı reklamlar veya zararsız olduğu ileri sürülen alkollü içecekler bugün tarihin en büyük yanılgılarından biri olarak kabul edilmektedir. Bilim ilerledikçe gerçekler daha açık biçimde ortaya çıkmış; toplumların görevi de bu bilgiler doğrultusunda bireyleri, özellikle de çocukları ve gençleri koruyacak politikalar geliştirmek olmuştur.

İslâm'ın "canın korunması" ilkesinden modern halk sağlığının "önleme" anlayışına kadar uzanan ortak

Bugün biliyoruz ki bu kampanyaların önemli bir bölümü bilimsel gerçeklerle bağdaşmıyor. Bazı tütün şirketlerinin nikotin bağımlılık yapıcı etkisini uzun yıllardır bildiğini ancak bunu kamuoyundan gizlemeye çalıştığını ortaya koymuştur.

yaklaşım, insan sağlığının her türlü ekonomik çıkarın üzerinde tutulması gerektiğini göstermektedir. Bugün tütün ve alkolle mücadele, bireylerin yaşam tarzına müdahale etmekten çok; çocukların bağımlılıkla tanışmasını önlemeyi, aileleri korumayı ve toplumun sağlıklı geleceğini güvence altına almayı amaçlamaktadır.

Tarih bize güçlü bir ders vermektedir: Zararlı alışkanlıklarla mücadelede kalıcı başarı sadece yasaklarla değil; eğitimle, bilimle, güçlü aile yapısıyla, dinî ve ahlâkî değerlerle, etkili yasalarla ve kararlı kamu ve mali politikalarıyla mümkündür.

Sağlıklı bir toplum, sadece hastalıkların tedavi edildiği değil; insanların hiç hastalanmadan yaşayabildiği bir toplumdur. Çocukların ilk sigarayla hiç tanışmadığı, alkolün yol açtığı trajedilerin yaşanmadığı bir gelecek ise ulaşılması güç

bir hayal değil bilimsel bilgi, toplumsal dayanışma ve kararlı politikalarla gerçekleştirilebilecek ortak bir hedeftir.

İnsanlık tarihi bize birçok şey öğretmiştir. Bunların en önemlisi ise şudur: Gerçek medeniyet, insan hayatını tütün ve alkol endüstrisinin ticarî çıkarlarının üzerinde tutabilen toplumların eseridir.

Kaynakça

Alcohol: A History. Phillips, Rod. Chapel Hill: University of North Carolina Press, 2014 (Second Edition).

Islam and tobacco use, https://www.emro.who.int/index.php?option=com_content&view=article&id=2178:islam-and-tobacco-use&catid=685:tobacco-and-religion&Itemid=970

Origins of the Cigarette Catastrophe and the Case for Abolition Proctor, Robert N. Golden Holocaust. Berkeley: University of California Press, 2011.

Tobacco: A Cultural History of How an Exotic Plant Seduced Civilization. Gately, Iain. New York: Grove Press, 2001.

Türkiye Diyanet Vakfı İslâm Ansiklopedisi. "Tütün", "Hamr" ve "İçki" maddeleri. İstanbul: TDV Yayınları.

Tütün ve Tütün Ürünlerinin Kullanımının Önlenmesi, Kontrolü ve Tedavisi, Editörler: Prof. Dr. Cevdet Erdöl, Prof. Dr. Toker Ergüder, Nisan 2021, 978 - 605 - 74468 - 0 - 0, Yayıncı Sertifikası: 40875, Baskı ve Cilt, Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Basımevi - Ankara 2021.

World Health Organization (WHO). Global Status Report on Alcohol and Health 2024. Geneva: World Health Organization, 2024.

World Health Organization (WHO). WHO Framework Convention on Tobacco Control. Geneva: World Health Organization, 2003 (entered into force 2005).

World Health Organization (WHO). WHO Report on the Global Tobacco Epidemic 2025: Warning about the Dangers of Tobacco. Geneva: World Health Organization, 2025.

* Cumhurbaşkanlığı Sağlık Politikaları Üyesi





TÜRKİYE'NİN SİGARA SALGINI VE **AFYONDAN** **SİGARAYA** BÜYÜK ŞİRKETLERİN ROLÜ

 Prof. Dr. Recep Erol SEZER*

Hâlen Türkiye'nin en büyük bağımlılık sorunu, yaygınlığı ve halk sağlığına verdiği olağanüstü zararlar nedeniyle tütün ürünleri (sigara) salgınıdır. Türkiye'de 2022 tahminleriyle her yıl yaklaşık 40 bin kişi akciğer kanserine yakalanmakta, yaklaşık kırk

bin kişi de bu nedenle ölmektedir.¹ Sigara, akciğer kanserine ek olarak yaklaşık on beş kadar organ kanserine ve öldürücü kalp ve damar hastalıklarına da yol açtığı için ülkemizde sigaranın neden olduğu yıllık ölüm sayısı çok daha yüksektir, tahminen sigara nedeniyle

oluşan akciğer kanseri ölümlerinin 3-4 katı kadar yani 120 bin – 160 bin arasındadır.

Kullananlarda, ortamdaki dumanını soluyanlarda, çevreye sızmış veya tutunmuş duman artıkları-na maruz kalanlarda önemli has-



Çin'in afyon salgını deneyimi, bağımlılık yapıcı maddelerin yalnız bireylerin değil milletlerin de hayatını nasıl altüst edebildiğini; bunları üreten ve satan ulus ötesi şirketlerin bu salgınları nasıl sürdürebildiklerini ve büyütebildiklerini açıkça göstermektedir.



talıklara yol açığının anlaşılması, sigaranın, ülkemizde de önemli bir halk sağlığı tehdidi olarak algılanmasını beraberinde getirmiştir, 1996'da çıkarılan 4207 Sayılı Yasa, bu konuda başlatılan mücadelenin ilk önemli adımıdır. İki binli yılların başlarından itibaren Türkiye sigara ile mücadelede önemli adımlar atmış, dumansız hava politikası dâhil DSÖ'nün öngördüğü tütün kontrol önlemlerini 4207 Sayılı Yasa'yı genişleterek yasal gereklilik düzeyine yükseltmiştir. (2008) İzleyen dönemde Türkiye, eş güdüm içinden uygulanan eylem planlarıyla Dünya'da sigara mücadelesi alanında adından söz ettiren bir ülke konumuna ulaşmıştır.

Türkiye'de tütün ürünleri salgınında mevcut durum

Şekil 1 ve Şekil 2, Türkiye İstatistik Kurumu tarafından düzenli aralıklarla yapılan Türkiye Sağlık Anketi'nin sağladığı tütün ürünü

kullanım oranlarını, yaş gruplarına, cinsiyete ve yıllara göre düzenlenmiş olarak sunmaktadır.² Bu oranlara elektronik sigara kullanımını dâhil değildir. Bu şekiller (grafikler) Türkiye'de son 15 yılda tütün ürünleri kullanımının erkeklerde bir azalma olmaksızın devam ettiğini, kadınlarda ise arttığını ve artmaya devam ettiğini göstermektedir.

Türkiye'de elektronik sigara kullanımında mevcut durum

Dünya Sağlık Örgütü eş güdümünde dünya ölçekli yapılan sigara ile mücadele çalışmalarına karşı yeni bir endüstri stratejisi 2010'lu yıllardan itibaren, ABD ve İngiltere'den başlayarak, tüm ülkelerde devreye sokulmuştur: Daha az zararlı algısıyla pazara sürülen elektronik sigaralar. Elektronik sigaranın bağımlılık yapıcı ve sağlığa zararlı bir ürün olduğu çok geçmeden anlaşılmıştır.³ Girdiği her ülkede elektronik sigara, sigara salgınına beslemekte, elektronik sigara kullananlar aynı zamanda sigara da kullanmaktadır. Türkiye çıkışından itibaren elektronik sigaraya kapısını kapatmış, önce satışını, sonra ithalatını yasaklamıştır. Yakın döneme kadar yapılan sınırlı sayıda araştırma düşük oranlarda kullanım bildirmiştir. Fakat 2025 yılında Türkiye'de yapılmış ve aşağıda özet bulguları yer alan üç elektronik sigara araştırması, ülkemiz gençlerinde bir elektronik salgınının başladığını düşündürmektedir: Ankara Üniversitesi öğrencilerini temsil edebilecek bir örnekleme gerçekleştirilmiş bir çalışmaya.⁴ göre Ankara üniversitesi öğrencilerinin %24,3'ü elektronik sigara kullanmaktadır. Bu çalışmada tıp, mühendislik, hukuk, tarih, yabancı diller gibi her bölüm için benzer yüksek oranlar bulunmuştur. Mersin'de bir Anadolu Teknik Lisesinde temsil düzeyi yüksek olan bir çalışmada⁵ elekt-

ronik sigara kullanım oranı %19,6 olarak bildirilmiştir. İstanbul'da bir üniversite hastanesinin çocuk sağlığı ve hastalıkları polikliniği başvuranları üzerinde yapılan bir çalışmada⁶ medyan (en sık rastlanan) yaşın 16 olduğu 14-18 yaş grubu gençlerde elektronik sigara kullanımı %9 olarak bulunmuştur.

Afyondan sigaraya bağımlılık salgınları ve büyük şirketler:

Tüm bağımlılık yapıcı maddeler insanların zayıf oldukları maddelerdir. Yapıları gereği insanlar, bu maddeleri kullandıklarında, bu maddelerin hoşla gıcıcı bazı etkileri nedeniyle kullanma davranışlarını tekrarlamak isterler. Bu istek, tekrarlayan kullanımlar sonunda, belirli ortamlarda (daha önce kullanılan yerlerde, koşullarda ve ruh hâllerinde) otomatik olarak ortaya çıkan kontrolü zor güçlü kullanma isteklerine dönüşür. Bu durum, bu maddelerin molekül veya kimyasal yapılarıyla beyin hücrelerinin etkileşime girmesinin doğal sonucudur. Bu maddelerin tekrarlayan kullanımları, beyin yapısını ve beyinde bölgeler ve hücreler arası bağlantıları değiştirir. Belirli ortamlarda otomatik olarak ortaya çıkan kontrolü zor madde kullanma istekleri bu değişikliklerin ürünüdür. Bu değişiklikler kullanıcıların büyük çoğunluğunda madde kullanımını ihtiyaca da dönüştürür. Bu kişiler alıştıkları maddeyi kullanmadıklarında ruhen ve bedenen rahatsız olurlar, bu nedenle de bir an önce maddeyi kullanıp rahatlamak isterler. Günün birinde maddeyi kullanmaktan vazgeçmek isterlerse de madde kullanma davranışını kontrol etmede zorlandıklarını fark ederler. Madde kullanımı bu kişilerde zararını göre göre zararını bile bile devam eden ve otomatik olarak sürüp giden



“

*Afyondan sigaraya
dünyanın önemli
bir gerçeğidir:
Bağımlılık yapıcı
maddelerin satışına
odaklanmış şirketler,
özellikle tekel veya
kartel olduklarında
olağanüstü
kazanç ve güç
kümelenmekte ve
madde salgınlarının
sürmesinin genellikle
ana nedeni
olmaktadır.*

”

bir davranış kalıbına dönüşür. Bu nedenle bağımlılık yapıcı maddeler, bunları satanlar için önemli bir para ve güç kazanma aracıdır. Bu maddelerin satışına odaklanmış, şirketler, organize yasa dışı yapılar, özellikle tekel veya kartel olduklarında olağanüstü kazanç ve güç kümelenmekte ve madde salgınlarının sürmesinin genellikle ana nedeni olmaktadır. Bu durum afyondan sigaraya dünyanın önemli bir gerçeğidir.

Çin'in iki asır süren afyon salgını: Çin 1700'lü yılların ortalarından itibaren Çine ağır bedeller ödeten tarihin en büyük afyon salgını yaşamıştır. Bu salgın 1950 yılına kadar etkili düzeyde geriletilenmiştir. 1906 yılı itibarıyla Çin yetişkin erkek nüfusunun % 27'sinin afyon bağımlısı olduğu bildirilmiştir. Bu salgın, tarihin ilk büyük ulus ötesi şirketinin afyon tüccarlarıyla gerçekleştirdikleri planlı çalışmalarla ve afyon kaçakçılığına dayalı olarak ortaya çıkmış ve büyümüş-

tür. Bu şirket, Babür imparatorluğunu yıkan İngiliz Doğu Hindistan şirkettir. İngiltere'nin bir Dünya imparatorluğuna dönüşmesi bu şirketin faaliyetleri sonucu gerçekleşmiş, şirket bunu yaparken gücünü ve enerjisini önemli ölçüde Çin'e yönelik kaçak afyon ticaretinden sağlamıştır. O dönemde Çin'de afyon satışı yasa dışıdır. Bu şirket Hindistan'da afyon tekelini kurmuş, kendi seçtiği tüccarlarla işbirliği yaparak onlar aracılığıyla afyonun Çin'de Çinli tüccarlar aracılığıyla satılmasını sağlamıştır. Bireylere yönelik afyon satışlarına aracılık eden bireylerin afyon çubuklarını soludukları afyon kafeler (opium dens veya afyon evleri) Çin'de bu salgını büyüten aracı sosyal mekânlar olmuşlardır. Çin, 1839'da bu konuda özel seçilmiş bir bürokratını (Lin Zexu) artan kaçakçılığı durdurmak için görevlendirdiğinde, ilgili şirketlerin ve tüccarların depolarındaki afyon sandıklarına el konulmuş, bu afyonlar imha edilmiş, afyon tica-

reti neredeyse durmuştur. William Jardine ve James Matheson isimli ve kendi isimleriyle ortak bir şirkette sahip iki İskoç afyon tüccarı ve kaçakçısı, bu duruma Çin'in serbest ticarete yönelik haksız bir müdahalesi olarak isyan etmişler ve bunun İngiltere'ye getireceği olumsuz sonuçlar temelinde İngiltere Başbakanını Çin'le Deniz Savaşı yapmaya ikna edebilmişlerdir. Hatta hazırladıkları haritalarla destekli savaş planını Başbakana sunmuşlardır. Bu savaş (1839-1842), bu planla uyumlu biçimde yapılmış ve tarihe Birinci Afyon Savaşı olarak geçmiştir. Deniz savaşlarında en gelişmiş olanaklara sahip İngiltere, bu şirketlerin olanaklarını da kullanarak bu savaşta Çin'i yenmiş ve geleceği kendisinin ve ilgili iki şirketin isteği doğrultusunda şekillendirecek ve Honkong'u İngiltere'ye veren Nanking Antlaşmasını Çin'e dikte ettirmiştir. Çin yönetiminin afyon salgınıyla ilgili daha sonraki müdahaleleri ikinci afyon savaşına neden gösterilmiş (1856-1860), İngiltere ve Fransa'ya karşı Çin bu savaştan da yenik çıkmıştır. Sonuçta Çin, afyon ticaretini serbestleştirmiş, afyon salgını, ticareti ve ekimi Çin'de büyüyerek sürmüştür. Bu salgın ancak İkinci Dünya Savaşı sonrasında kurulan Çin Halk Cumhuriyeti döneminde alınan çok yönlü radikal önlemlerle 1950-53 yıllarında durdurulabilmiştir. Çin'in afyon salgını deneyimi, bağımlılık yapıcı maddelerin yalnız bireylerin değil milletlerin de hayatını nasıl altüst edebildiğini gösterdiği gibi bunları üreten ve satan ulus ötesi (küresel) şirketlerin, özellikle tekel veya kartel olduklarında, nasıl olağanüstü para ve güç biriktirebildiğini, bu gücü kullanarak bu salgınları nasıl sürdürebildiklerini ve büyütebildiklerini açıkça göstermektedir.

Amerika Birleşik Devletlerinin opioid doz aşımı ölümleri salgını: Amerika Birleşik Devletlerinin yaklaşık 30 yıldır yaşadığı, bu güne kadar bir milyonu yakın Amerikalıyı öldüren bu salgın, birkaç büyük ilaç şirketinin toplumu ve doktorları yanıltıcı pazarlama çalışmaları sonucunda oluşmuştur. Doktorlar tarafından reçeteye satılan ve ölümcül hastalıklardaki şiddetli ağrıları rahatlatma amacı gibi çok özel durumlar dışında kullanılmaması gerekli bir ilaç grubunun, her kronik ağrı için kullanılabilir hâle getirilmesi bu salgının temel nedenidir. Şirketler bunu sağlayabilmek ve sürdürebilmek için her şeyi yapmışlar, bu ilaçların yaygın satışından olağanüstü kazanç sağlamışlardır. Bu ilaçlar, opioid adıyla gruplanan yavaş salınımlı morfin, yavaş salınımlı oksikodon ve fentanildir. İlgili şirket veya şirketler bu ilaçların yavaş salınımlı olmaları nedeniyle bağımlılık yapıcı olmadığı fikrini, bir temele dayanmamasına rağmen hekimlere yönelik bilimsel toplantılarla yaymaya çalışmış, kronik hastalarda bu ilacı kullanan doktorları ödüllendirmiştir. Bu ilaçların yazımı ve satışı bu yolla artmış bu ilaçları kullananların bağımlı hâle geldikleri ve bunlar arasından önemli sayıda kişinin

doz aşımı ölümüne kurban gittiği anlaşılmıştır. Toplumda bu yolla afyon bağımlılarının artması, yasadışı fakat nispeten daha ucuz temin edilen eroin satışlarını da patlatmıştır. Parlametonun ve ilgili kamu kurumlarının bu salgını önleyici yaklaşımlarının zayıf kalması da şirket faaliyetleriyle bir şekilde sağlanmıştır. Bu salgının öyküsü, 'Asrın Suçu' (The Crime of the Century) isimli İngilizce bir belgesele konu olmuştur.

Tütün ürünü salgınlarında büyük tütün şirketlerinin rolü

Çin dışındaki Dünya ülkelerinin tamamına yakınında sigara, elektronik sigara ve diğer nikotin ürünleri, kartel oluşturmuş dört beş uluslararası şirket tarafından sağlanmaktadır. Bu şirketler, kurdukları ortak kurumları da kullanarak sigara salgınına yönelik çalışmaları geriletmede birlikte hareket etmişlerdir. Bu şirketlerin, 1950'li yılların ortalarından itibaren yöneldikleri amaçlar şunlardır: Sigara salgınına sürdürmek ve büyütme, sigaranın ve pasif içiciliğin zararı konusundaki algı kalıplarını sigara lehine etkilemek, sigaranın bağımlılık yapıcı özelliğini güçlendirmek ve düşük zifirli- düşük nikotinli sigaralar gibi yeni ürünleri



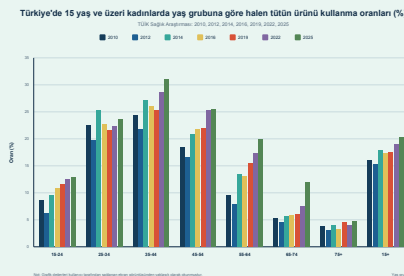
daha az zararlı olarak algılatmak, kapalı pazarları açmak için kaçak yollarla satışa yönelmek ve bu yolla yeni pazarlar kazanmak, yasaklanmış bile olsa reklam ve tanıtım yapmak, pasif duman maruziyetini önlemeye yönelik kullanım sınırlamalarını boşa çıkarmak, tütün ürünleriyle mücadele çalışmalarını geriletmek, tazminat davalarında kendilerini savunmak, ülke yöneticilerini etkilemek, Dünya Sağlık Örgütü dâhil sigarayla mücadele eden yapılarla savaşmak. ABD’de sigara salgınındaki rolü nedeniyle bu şirketlere karşı açılan davalarda kullanılan belgeler ile ABD Adalet Bakanlığının bu şirketlere karşı açtığı davanın gerekçeli kararı⁷, bu konuda yapılanları önemli ölçüde belgelemektedir. Dünya Sağlık Örgütünün bu şirketler hakkında açtığı 2000 tarihli bir soruşturmanın raporu da aynı doğrultuda bir belgesel özelliğindedir⁸.

Kanaatimce ülkemizde de bu salgına endüstri odaklı olarak yaklaşmak ve endüstrinin özellikle iki konuda geriletilmesine yönelmek gerekir: Bunlardan biri, üniversite yerleşkeleri ve alışveriş merkezleri dâhil her yerde pıtrak gibi çoğalan kafeler ve diğer ağırlama mekânlarıyla ilgilidir. Bu mekânlar, yarı açık yarı kapalı eklentileriyle sigara ve elektronik sigara salgınının en yoğun yaşandığı, kullanmayı normalleştiren, başlamayı özendiren, pasif içiciliği ise kanıksatan yerlerdir. Buralarda sigara veya elektronik sigara içilmesi yasaya aykırı olmasına rağmen yaygın olarak sürmektedir. Bu durum, kapalı alanlarda sigara içimini yasaklayan kanun sonrasında Türkiye’nin her yerinde eş zamanlı olarak oluşmuştur ve muhtemelen endüstri bağlantılı bir gelişmedir. Kafeler ve eklentilerin-

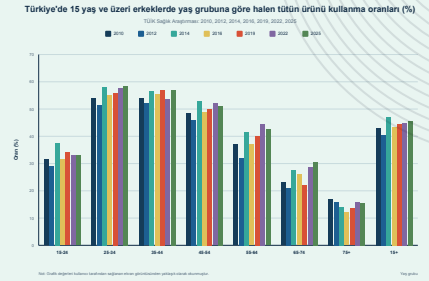
“Ülkemizde de bu salgına endüstri odaklı yaklaşmak gerekir. Gençlerin elektronik sigaraya kolay ulaşabilmesi tümüyle bir endüstri saldırısıdır; internet ticareti ve diğer yollarla yapılan satışlar izlenmeli ve önlenmelidir.”

deki yasaya aykırı kullanım, üzerine gidilerek kontrol altına alınmalıdır. Bu amaçla kapalı alan tanımı da, belirsizlikleri bitirecek şekilde yeniden yapılmalıdır. İkinci konu, ülkemizde yasak olmasına rağmen gençlerin elektronik sigaraya kolay ulaşabilmesidir. Bu gelişme tümüyle bir endüstri saldırısıdır. İnternet ticareti veya diğer yollarla yapılan elektronik sigara satışları izlenmeli ve önlenmelidir.

Şekil 1:



Şekil 2:



Dipnot

Global Cancer Observatory: <http://gco.iarcwho.int/today/en>

Türkiye İstatistik Kurumu. Türkiye Sağlık Araştırmaları 2025. 2026. <https://veriportaliti.tuik.gov.tr>

Sezer RE, Duran Y. Elektronik sigara dünyanın baş belasına dönmüş durumda. Yeşilay Dergisi 2024;

Özden KBY, Peker AGC. Understanding tobacco and e-cigarette use among university students: a cross-sectional study exploring nicotine dependence, quit intentions, and awareness of cessation support services. BMJ Public Health (2025)25;3614.

Sarı B, Salkın Y. E-cigarette use, thirdhand smoke awareness, and motivation to participate physical activity in adolescents. Addicta 2026;13-17-28.

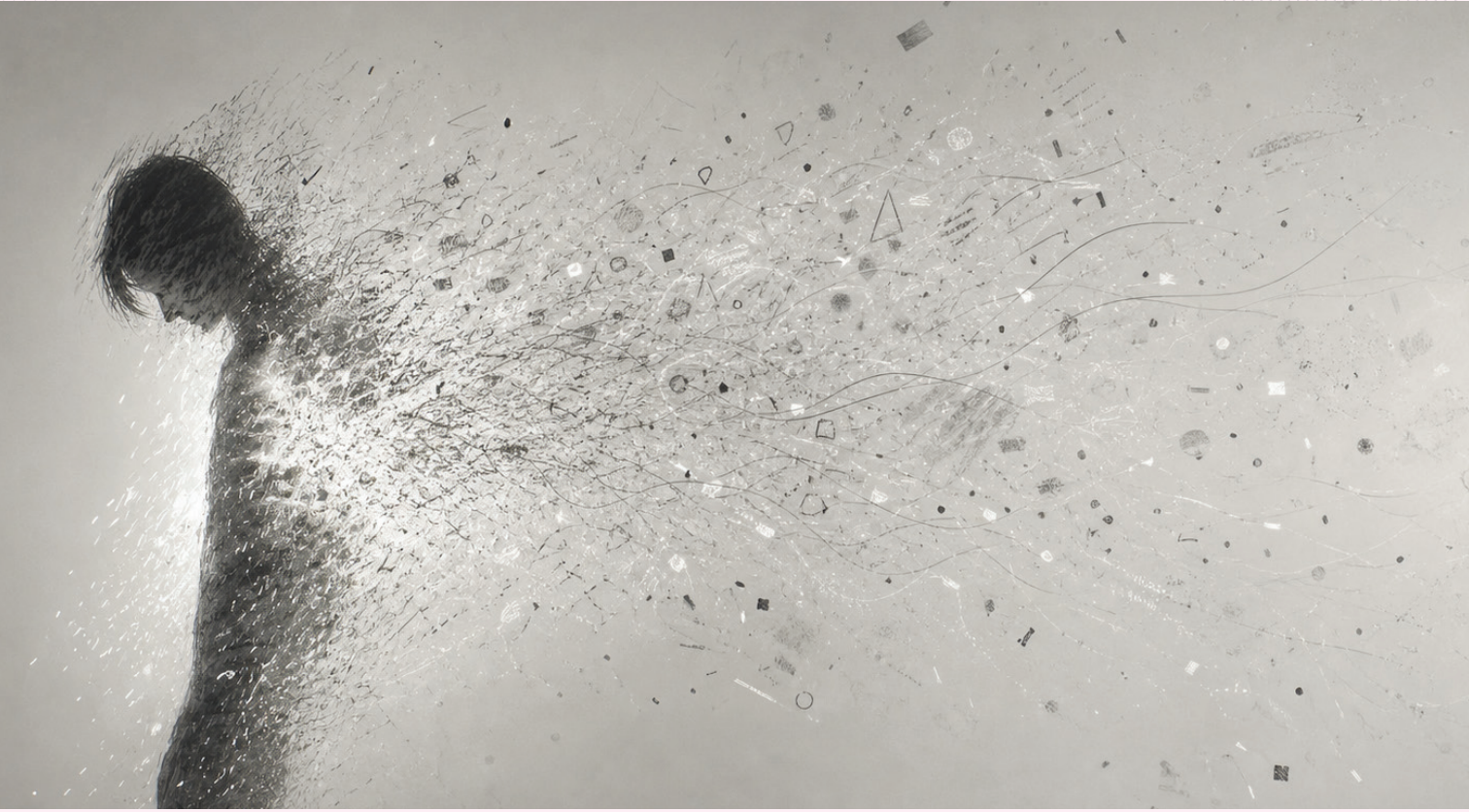
Oksay SC, Bilgin EG, Güler E, Öztürk Y, Tortop DM, Onay ZR, Girit S. Prevalence and predictors of e-cigarette use among adolescents in a tertiary pediatric clinic: insights from the new ECA-BA Scale. Turk J Pediatr 2025;67(6):776-788

https://assets.tobaccofreekids.org/content/what_we_do/industry_watch/doj/FinalOpinion.pdf

World Health Organization. Tobacco Company Strategies to Undermine Tobacco Control Activities at the World Health Organization: A Report of the Committee of Experts on Tobacco Industry Documents, July 2000

* Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi





MADDE BAĞIMLILIĞININ VÜCUDA ETKİLERİ

Dr. Hüseyin Ozan TORUN*

İnsan bedeni, trilyonlarca hücrenin bir uyum içinde çalıştığı muazzam bir denge üzerine kuruludur. Bu hassas denge dışarıdan gelen tehditlere, saldırılara karşı kendini korumaya çalışır. Ancak bazı tehditler bu uyum içerisinde çalışan düzenin tam da merkezini ele geçirir. Madde bağımlılığı, insan bedenini bu şekilde ele geçirip neredeyse vücudun her bir hücresine etki eder.

Toplumda genellikle irade zayıflığı veya ahlâkî bir zafiyet olarak yanlış yorumlanan bağımlılık, aslında klinik olarak ve biyolojik olarak bir beyin hastalığıdır. Madde, insan vücuduna ilk girdiği andan itibaren sadece anlık bir keyif değişikliği yaratmaz; hücresel düzeyde tüm vücuda vereceği zararın ilk adımlarını atar. Beyinden kalbe, böbreklerden karaciğere kadar tüm vücudu etkileyen bu tahribat süreci, çoğu zaman sessiz ama

oldukça derinden ilerler. “Bir kereden bir şey olmaz” yanılgısıyla başlayan süreç, insan vücudunu adım adım bir yıkıma sürükler.

Beynin Ele Geçirilmesi Karar Mekanizmasının ve Ödül Sisteminin Değişimi

Bağımlılığın vücuttaki ilk ve en ağır tahribatı, tüm işlemlerin yönetim merkezi olan beynimize olmaktadır. Güncel tıbbî çalışmalar, bağımlılığın süregelen bir beyin hastalığı olduğunu kesin bir şekil-

“

"Bir kereden bir şey olmaz" yanılışıyla başlayan süreç, insan vücudunu adım adım bir yıkıma sürükler. Bağımlılık, insan bedenini ele geçirip neredeyse vücudun her bir hücresine etki eder.

”

de olarak ortaya koymaktadır. Bizi biz yapan, düşüncelerimizi, duygularımızı ve kararlarımızı yöneten sinir sistemimiz, bağımlılık yapıcı maddelerin doğrudan hedefidir.

Normal şartlarda insan beyni yemek yemek, sevdiklerimizle vakit geçirmek, hedeflenen işleri yapmak gibi hayatta kalmamızı ve sağlıklı bir yaşam sürmemizi sağlayan doğal eylemleri "dopamin" adı verilen bir haberci madde salgılayarak ödüllendirir. Bu, beynin bize "Bu yaptığın iyi bir şey, bunu tekrarla, bu işe devam et" deme şeklidir. Ancak bağımlılık yapıcı maddeler, beynin bu doğal ödül sistemini tamamen bozmaktadır. Dışarıdan alınan maddeler beyinde normalin çok üzerinde, devasa miktarda bir dopamin salgılanmasına neden olur. Zamanla beyin bu anormal yükseklığe alışır, kendisini o yüksek miktara göre düzenlemeye başlar ve sistemin dengesi bozulur. Sonuç olarak madde kullanan kişinin beyni; güzel bir manzara, bir dost sohbeti veya bir başarı gibi doğal ödüllere tepki veremez, bunlardan zevk alamaz hâle gelir. Mutluluk algısı, sadece o maddenin varlığına mahkûm

edilir, çünkü madde dışındaki diğer şeylerin o miktarda dopamin salgılaması mümkün değildir.

Tahribat sadece ödül sistemiyle sınırlı kalmaz. Beynin ön kısmında yer alan "prefrontal korteks" denilen bölge insanların mantıklı düşünme, dürtüleri kontrol etme ve karar verme merkezidir. Bir başka deyişle, beynimizin "fren" mekanizmasıdır. Madde kullanımı sürdükçe bu bölge fiziksel olarak bozulmaya başlar ve işlevsel olarak ağır hasar görür. Fren sistemi bozulan bir arabanın yokuş aşağı hızlanması gibi, kişi de maddenin kendisine ve çevresine verdiği zararları bilse dahi kişi kendisine dur diyemez hâle gelir. Kısacası bağımlılık, beynin sadece kimyasını değil, anatomik yapısını ve insanı insan yapan irade mekanizmasını da kökten değiştirir.

Kalbin Yüğü, Damarların Daralması ve Beklenmedik Krizler

İnsan kalbi, anne karnından ölümüne kadar hiç durmadan çalışan, fedakâr bir kan pompalama motorudur. Ancak bağımlılık yapıcı maddeler, özellikle uyarıcı özellikte olan maddeler (kokain, amfetamin vb.), kalbi ve vücudun damarlarını çok ağıt bir yükün altına sokar. Bu maddeler kana karıştığı anda damarlarda aniden şiddetli bir kasılmaya ve daralmaya (spazma) neden olur. Damarların bir anda daralması yüzünden de kalp vücuda kanı pompalayabilmek için çok daha büyük bir direnci aşmak zorunda kalır. Madde nedeniyle kasılmış, büzülmüş damarlara çok daha yüksek bir basınçla kanı pompalamaya çalışır.

Bu olağanüstü yük, kalbin beslenmesini bozar ve ölümcül ritim bozukluklarına zemin hazırlar.



Toplumda genç yaşlarda, hiçbir genetik veya yapısal yatkınlık yokken aniden ortaya çıkan ve maalesef sıklıkla ölümle sonuçlanan kalp krizlerinin arkasında yatan en sinsi nedenlerden biri de madde kullanımıdır.

Akciğerlerin ve Solunum Yollarının Tahribatı

Nefes almak, hayatın en temel ve en olağan eylemidir. Akciğerlerimiz, havadan aldığımız oksijeni kana taşıyan ve vücudumuzu zehirli gazlardan arındıran eşsiz bir filtre görevi görmektedir. Yakılıp dumanı solunan veya uçucu formda olan maddeler ise bu narin filtreyi çok ağır bir şekilde tahrip eder.

Akciğerlere çekilen her zehirli nefes, solunum yollarını kaplayan koruyucu yüzeylerde ve filtre görevi gören zarda (mukozada) hem



ısıya bağlı ve hem de kimyasal maruziyete bağlı yanıklara sebep olur. Normal şartlarda kendini yenileyebilen bu doku, sürekli maruz kaldığı zararlı maddeler karşısında pes eder. Zamanla akciğerlerin esnekliğini sağlayan hava kesecikleri parçalanır; kronik bronşit ve halk arasında KOAH olarak bilinen ağır solunum yolu hastalıkları ortaya çıkar. Solunum yollarının kendi kendini temizleme mekanizmasının felce uğramasıyla birlikte, zatürre gibi enfeksiyonlar vücutta çok daha ağır çok daha yıkıcı bir seyir izler. Maddenin akciğerde yarattığı bu tahribat, kanın oksijenlenmesini de bozar, kan temiz havadan yeteri kadar faydalanamamış olur, bu durum da dolayısıyla beden-
deki tüm hücrelerin yavaş yavaş ve sessizce boğulmasına neden olur.

Bağışıklık Sisteminin Zayıflaması

İnsan bedeni, dışarıdan gelen mikrop ve virüslere karşı gece gündüz savaşılan kusursuz bir savunma ordusuna sahiptir. Bağışıklık sistemimiz, bizi hastalıklar-

“

Bağımlılık, beynin sadece kimyasını değil, anatomik yapısını ve insanı insan yapan irade mekanizmasını da kökten değiştirir. Mutluluk algısı, sadece o maddenin varlığına mahkûm edilir.

”

dan korur ve sağlığımızı güvence altında tutar. Ancak madde kullanımı, bu savunma kalkanını içeriden zayıflatır ve âdeta askerlerin silah bırakmasına sebep olur. Maddelerin bağışıklık hücreleri üzerindeki doğrudan baskılayıcı etkisi, vücudun enfeksiyonları tanıma ve onlarla savaşma yeteneğini ağır bir şekilde bozar.

Bununla birlikte, maddenin beyinde yarattığı muhakeme kaybı, madde etkisiyle yapılan riskli dürtüsel davranışlar ve özellikle damar içi madde kullanımlarda karşılaşılan tehlikeler, Hepatit B, Hepatit C ve HIV gibi kan yoluyla bulaşan ağır ve kronik hastalıklara âdeta davetiye çıkarır. Savunmasız kalan vücut, sağlıklı bir insanın kolayca atlatılabileceği basit bir enfeksiyon karşısında bile çaresiz kalarak hayati tehlike yaşayabilecek noktaya sürüklenir.

Karaciğer ve Böbrek Hasarı, İç Organların Etkilenmesi

Vücudumuza giren her yabancı molekülü tanımak, zehirli ise bu zehirli etkilerini etkisiz hâle getirmek ve kalıntıları bedenden uzaklaştırmak karaciğer ile böbreklerin en temel görevidir. Bu iki organ, bedenin yorulmak bilmeyen arıtma ve temizlik tesisleridir. Fakat doğada bulunmayan, laboratuvar ortamlarında üretilen ve kimyasal yapıları sürekli değiştirilen sentetik uyuşturucu ve uyarıcı maddeler, bu tesislerin işlem kapasitesini zaman zaman aşmakta, bu iç organlara çoğu zaman geri dönüşü olmayan yapısal hasarlar vermekte ve sistemin toptan çökmesine zemin hazırlamaktadır.

Bu zararlı zehirli kimyasallar, karaciğer hücrelerinde doğrudan hücresel ölümlere ve geri dönüşümsüz yapısal hasarlara yol açar. Benzer şekilde, maddenin etkisiyle vücut ısısının aşırı yükselmesi ve kas dokularının hızla erimesi olmakta ve eriyen bu dokularda ortaya çıkan moleküller böbrek kanallarının tıkanmasına neden olur. Bu durum, diyaliz gerektiren ani ve şiddetli böbrek yetmezlikleri ile sonuçlanabilmektedir. Bu artıma ve temizleme fabrikaları iflas edip zehirli maddeler bedenden atılamadıkça, kanda biriken maddeler tüm

organları yavaş yavaş zehirleyen bir kısır döngü yaratır.

Bağımlılıktan Çıkış ve İyileşme Umudu

Madde bağımlılığının beyinden başlayarak kalbi, akciğerleri ve tüm hayatı ciddi bir şekilde etkileyebilse de altı çizilmesi gereken ve umut barındıran en önemli gerçek şudur: Bağımlılık, tıpkı diğer kronik hastalıklar yani şeker hastalığı, tansiyon hastalığı gibi tedavi edilebilir bir sağlık sorunudur. İnsan bedeni, zehirli maddelerden arındırıldığı ve doğru tıbbî destek sağlandığı takdirde muazzam bir kendini onarma ve yenileme kapasitesine sahiptir.

Unutulmamalıdır ki bağımlılıkla mücadele; hastanın tek başına, saklanma, gizlenme ve utanç içinde vermesi gereken bir irade savaşı değildir. Bu süreç; bedenin tıbbî gözetim altında arındırılmasını, bozulan beyin kimyasının psikiyatrik tedavilerle onarılmasını ve psikolojik destekle yeni bir yaşam inşa edilmesini kapsayan bilimsel bir iyileşme yolculuğudur. Toplum olarak bağımlılığı bir suç veya ahlâkî bir zayıflık olarak etiketlemek yerine, onun tıbbî bir hastalık olduğunu kabul etmek ve bu zorlu yolda tedavi arayan bireylere şefkatli bir destek sunmak tedavi için çok büyük bir kolaylık sağlayacaktır. Karanlıktan çıkış her zaman mümkündür; yeter ki o ilk adımı atmak için uzatılan yardım eli tutulsun.

Dipnot

1 N. D. Volkow - G. F. Koob - A. T. McLellan, "Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction", *The New England Journal of Medicine* 374/4 (2016), 363-371.

2 A. Lembke vd., "Increased Risks of Major Cardiac Adverse Events in Stimulant Use

Bağımlılık, tıpkı şeker hastalığı ve tansiyon gibi tedavi edilebilir bir sağlık sorunudur. Karanlıktan çıkış her zaman mümkündür; yeter ki o ilk adımı atmak için uzatılan yardım eli tutulsun.

Disorder as Compared With Other Substance Use Disorders: A Propensity-score Matching Cohort Study, *Journal of Addiction Medicine* 19/5 (2025), 599-604.

3 F. Shahi vd., "Pulmonary Complications of Substance Abuse: Pathophysiology, Diagnosis, and Management Strategies", *Addiction & Health* 17 (2025), 1641.

4 L. Yang - M. A. Wheeler, "Substance Abuse and Inflammation: Consequences

Beyond the Brain", Trends in Immunology (2026).

5 G. S. Zacharia - A. Jacob, "Liver Disorders in Substance Abusers", *Hepatology Forum* 6/1 (2024),

6 R. Stolić vd., "The Influence of Psychoactive Substances on Nephrotoxicity of the Kidneys", *Acta Facultatis Medicae Naissensis* (2023).

Kaynakça

Lembke, A. vd. "Increased Risks of Major Cardiac Adverse Events in Stimulant Use Disorder as Compared With Other Substance Use Disorders: A Propensity-score Matching Cohort Study". *Journal of Addiction Medicine* 19/5 (2025), 599-604.

Shahi, F. vd. "Pulmonary Complications of Substance Abuse: Pathophysiology, Diagnosis, and Management Strategies". *Addiction & Health* 17 (2025), 1641.

Stolić, R. vd. "The Influence of Psychoactive Substances on Nephrotoxicity of the Kidneys". *Acta Facultatis Medicae Naissensis* (2023).

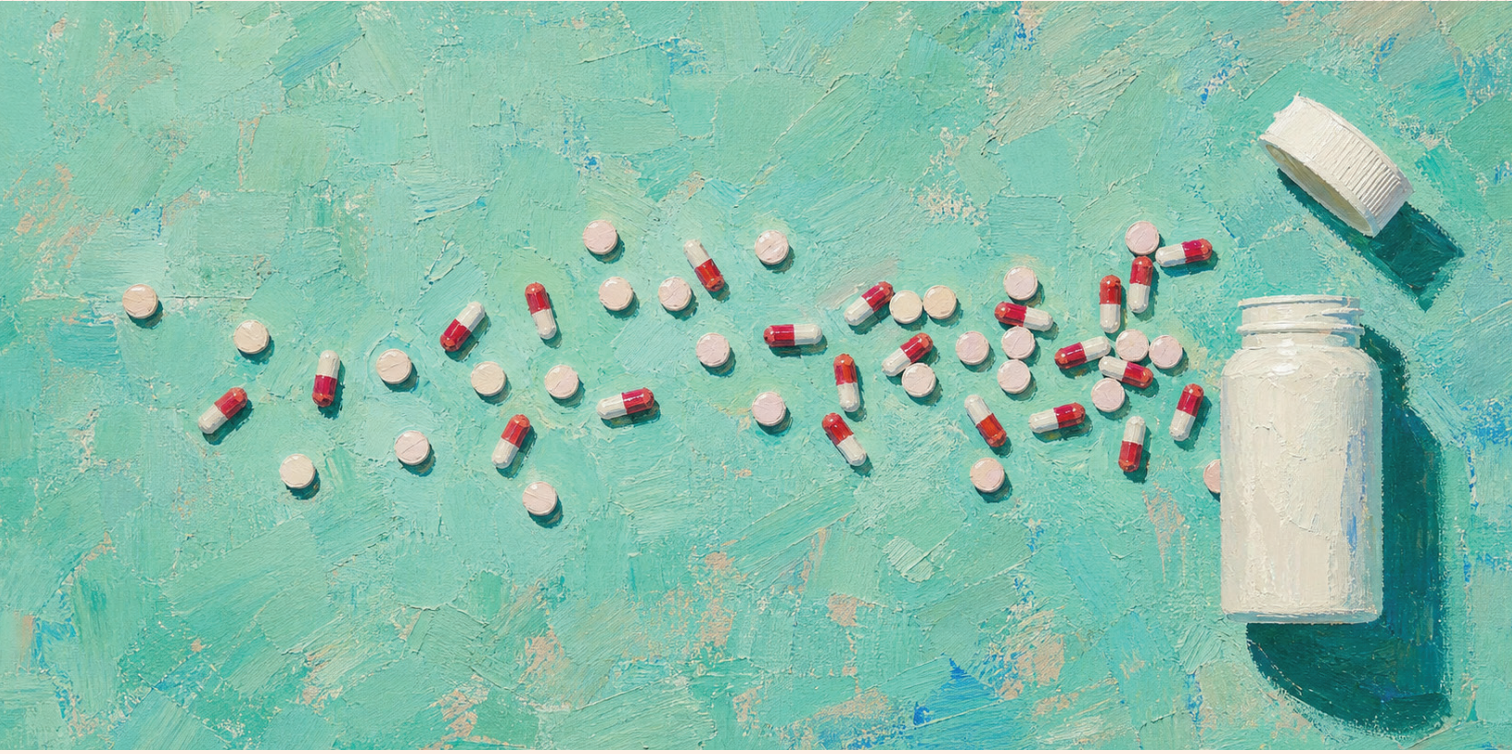
Volkow, N. D. - Koob, G. F. - McLellan, A. T. "Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction". *The New England Journal of Medicine* 374/4 (2016), 363-371.

Yang, L. - Wheeler, M. A. "Substance Abuse and Inflammation: Consequences Beyond the Brain". *Trends in Immunology* (2026).

Zacharia, G. S. - Jacob, A. "Liver Disorders in Substance Abusers". *Hepatology Forum* 6/1 (2024), 34-40.

* Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı





REÇETELİ İLAÇ SUİSTİMALİ VE BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE BÜTÜNCÜL YAKLAŞIMLAR

Prof. Dr. Çiğdem KARAKÜKCÜ*

Gerek Türkiye’de gerekse dünya genelinde, reçeteli/reçetesiz ve sentetik ecza grubu ilaç suistimali son yıllarda giderek artış göstermekte; bağımlı bireyler tarafından yasa dışı psikoaktif maddelere alternatif olarak ya da bu maddelerle eş zamanlı kullanımı, küresel boyutta ciddi bir halk sağlığı ve toplum problemine dönüşmektedir.

Reçeteli ilaçların kötüye kullanımı farmasötik ajanların hekim tarafından öngörülen dozaj, kullanım sıklığı, tedavi süresi ve endikasyon haricinde tüketilmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu durum; tıbbî zorunluluk bulunmaksızın ilaç kullanımı, dozajın bireysel kararlarla artırılması veya bir başkasına reçete edilmiş ajanların tedarik

edilerek tüketilmesini kapsar. İlaç suistimali ise ilacın primer terapötik etkisinden ziyade, oluşturduğu psikoaktif, öforik veya sedatif etkileri elde etmek amacıyla medikal dışı kullanımını ifade eder.

Klinik uygulamada analjezikler, sedatif-hipnotikler, antidepresanlar, uyarıcılar ve hormon preparatları ►►

Toplumda yaygın olan "hekim tarafından reçete edilen ilacın tamamen güvenli ve zararsız olduğu" algısı, reçeteli ilaç suistimalinin en önemli psikososyal nedenlerinden birini oluşturmaktadır.

suistimal potansiyeli yüksek ana grupları oluşturmaktadır. İlacın tedavi edici dozlarının çok daha üstündeki miktarlarda ve kronik kullanımı, hedef doku ve reseptör düzeyinde farmakodinamik tolerans gelişimini tetiklemektedir. Tolerans gelişimiyle birlikte aynı klinik veya nörokimyasal yanıtın elde edilebilmesi için ihtiyaç duyulan doz miktarı kademeli olarak yükselmektedir. Sürecin devamında gelişen fiziksel bağımlılık, ilacın aniden kesilmesiyle ortaya çıkan nörovejetatif yoksunluk sendromları (tremor, anksiyete, insomnia, bulantı vb.) ile karakterize iken; psikolojik bağımlılık, ilaca yönelik kognitif obsesyon ve kompulsif madde arama davranışı ile seyretmektedir.

Sentetik Eczalar ve Toksikolojik Risk Faktörleri

Sentetik eczalar (yeni psikoaktif maddeler); psikoaktif bitkisel veya kimyasal maddelerin moleküler yapılarının laboratuvar ortamında modifiye edilmesiyle elde edilen,

doğal uyuşturucuların reseptör afinitelerini taklit eden veya çok daha güçlü yanıt oluşturan sentetik bileşiklerdir. Bu maddeler, pazara ilk giriş süreçlerinde legal boşluklardan faydalanılarak ve yanıltıcı etiketlemelerle erişilebilir kılınmış, bu durum özellikle genç popülasyonda kullanım sıklığını artırmıştır.

Sentetik eczaların klinik toksikoloji açısından yarattığı temel risk, içerik heterojenitesi ve etki belirsizliğidir. Standartize edilmemiş merdiven altı üretim süreçleri nedeniyle aynı ürün etiketi altında dahi farklı konsantrasyon ve moleküler yapıda maddeler bulunabilmekte; bu durum öngörülemez akut zehirlenmelere, solunum depresyonuna ve ölümcül tablolara yol açmaktadır. Psikiyatrik açıdan ise bu maddelerin kullanımına

ikincil olarak gelişen akut psikoz, halüsinasyon, paranoid tablolar ve bilişsel disfonksiyonlara sıklıkla rastlanmaktadır.

Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (EMCDDA) ve Türkiye Ulusal Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) verileri; sentetik eczalara bağlı acil servis başvurularında ve aşırı doz ölüm vakalarında belirgin bir artış olduğunu doğrulamaktadır. Bu durum, sağlık hizmeti sunumunda ve sosyoekonomik yapıda ciddi bir yük oluşturmaktadır.

Türkiye ve Dünya Literatüründe Epidemiyolojik Eğilimler

Türkiye'deki güncel epidemiyolojik veriler incelendiğinde, son yıllarda reçeteli ilaç suistimalinin özellikle gabapentinoidler (pregabalin ve





gabapentin), güçlü opioidler ve benzodiazepinler odağında yoğunlaştığı görülmektedir. Resmî reçeteleme verilerindeki artışın yanı sıra, illegal yollarla imal ve tedarik edilen kaçak sentetik ecza yakalamalarında son üç yıllık periyotta 3 katlık bir artış kaydedilmiştir.

Türkiye: Pandemi dönemi ve sonrasında pregabalin ve gabapentin grubu ilaçların reçetelenme oranlarında %10-20 aralığında bir artış saptanmıştır. Kronik ağrı ve anksiyete bozukluklarında reçetelenen benzodiazepin ve opioidlerin izlemi kritik önemini korumaktadır.

Amerika Birleşik Devletleri (ABD): Epidemiyolojik olarak kronik opioid kullanımına bağlı morbidite ve mortalite oranlarının en yüksek olduğu ülkedir. Bunun yanı sıra metilfenidat ve amfetamin türevi MSS uyarıcılarının akademik performans artırma gerekçesiyle suistimali yaygındır.

Avrupa Birliği (AB): Genel opioid suistimal oranları ABD'ye kıyasla daha düşük olmakla birlikte, fentanil türevleri ve ketamin kullanımını artış trendindedir. Fransa ve İngiltere gibi ülkelerde benzodiazepin bağımlılığı öne çıkmakta; gabapentinoidler için ise farmakovijilans kapsamında özel kısıtlamalar uygulanmaktadır.

Risk Altındaki Popülasyonlar ve Endikasyon Dışı (Off-Label) Kullanım

Genç popülasyonda reçeteli ilaç kullanım artışının temelinde; dijital platformlar üzerinden ilaca erişim kolaylığı, akademik/sınav kaygısı, performans artırma beklentisi ve akran etkisi yatmaktadır. Lise ve üniversite çağındaki gençler, uyarıcı ve sedatif ilaç suistimalinde ana risk grubunu oluşturmaktadır. Ayrıca spor yapan gençlerde estetik kaygılar ve performans artırma amacıyla anabolik steroidler ile hormon preparatlarının kontrolsüz kullanımı bağımlılık riskini tetiklemektedir.

Endikasyon dışı (off-label) ilaç kullanımı; yetersiz tedavi seçeneklerinin bulunduğu klinik durumlar, pediatrik/geriatrik hasta grupları ve tıp literatüründeki hızlı gelişmeler karşısında ruhsatlandırma süreçlerinin gecikmesi gibi nedenlerden kaynaklanmaktadır. Hekim özerkliği ve hasta yararı ilkesi çerçevesinde başvurulmuş bu süreç, kanıta dayalı tıp ilkeleri doğrultusunda Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu (TİTCK) tarafından dijital izlem altyapılarıyla sıkı bir şekilde denetlenmelidir.

Terapötik İlaç Düzeyi İzlemi (TDM) ve Önleyici Kurumsal Stratejiler

Reçeteli ilaç suistimalinin önlenmesi ve klinik takibinde Terapötik İlaç Düzeyi İzlemi

(TDM) stratejik bir enstrümandır. TDM; biyolojik örneklerde (kan, plazma, idrar vb.) ilaç ve metabolit konsantrasyonlarının yüksek hassasiyetli analitik tekniklerle ölçülmesi esasına dayanır. Bu uygulamalar sayesinde hastanın tedaviye uyumu değerlendirilmekte, gizli doz artırımları veya reçete dışı madde alımları analitik olarak kanıtlanabilmektedir.

TDM verilerinin Sağlık Bakanlığı e-Nabız ve Renk Kırmızı/Yeşil Reçete Sistemleri ile entegrasyonu, suistimalin önlenmesinde analitik ve idarî bir kontrol mekanizması sağlar.

Türkiye ve dünyada ilaç suistimal ve bağımlılığını önlemeye yönelik stratejiler eş zamanlı yürütülmektedir. Önleyici stratejiler kapsamında, Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından geliştirilen rehberler, E-Derslik platformları

Sentetik eczaların klinik toksikoloji açısından yarattığı temel risk, içerik heterojenitesi ve etki belirsizliğidir. Aynı ürün etiketi altında dahi farklı maddeler bulunabilmekte; bu durum öngörülemez akut zehirlenmelere ve ölümcül tablolara yol açmaktadır.

ve AMATEM/YEDAM gibi klinik ve psikososyal destek merkezlerinin etkin kullanımı, reçeteli ilaç bağımlılığı ile mücadelede bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Reçeteli ilaç suistimalini önlemede uluslararası düzeyde kabul gören başarılı kontrol mekanizmaları da bulunmaktadır: ABD’de uygulanan *Prescription Drug Monitoring Program* (PDMP) entegrasyonu, eyaletler arası veri paylaşımı ve hekim-eczacı çift yönlü doğrulama protokolleri sayesinde opioid reçetelenmesinde anlamlı düşüşler sağlamıştır. Avrupa e-Reçete alt yapıları ise Anomali Tespit Algoritmaları ile şüpheli reçeteleme örüntülerini anlık olarak tespit etmektedir.

Ayrıca bazı ilaçlar için doz ve süre kısıtlamaları uygulanmaktadır. CDC rehberleri akut ağrı yönetiminde opioid kullanımını kısıtlı sürelerle (3–7 gün) sınırlandırmayı önerirken; Fransa’da benzodiazepin reçetelerine yıllık azami doz limiti getirilmiştir.

Önleme politikaları arasında zorunlu klinik eğitimler ve “Erken Uyarı Ağları” önemli yer tutmaktadır. Kanada ve Avustralya’da hekimlerin psikoaktif ilaç reçeteleme yetkileri öncesinde bağımlılık riski değerlendirme eğitimlerini tamamlaması şart koşulmuştur. Türkiye’nin de paydaş olduğu AB Erken Uyarı Sistemi (EWS) aracılığıyla yeni psikoaktif maddeler ve suistimal trendleri küresel ölçekte izlenmektedir.

Sonuç

Toplumda yaygın olarak görülen "hekim tarafından reçete edilen ilacın tamamen güvenli ve zararsız olduğu" yönündeki algı, reçe-

Reçeteli ilaç bağımlılığıyla mücadelede; Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından geliştirilen rehberler, E-Derslik platformları ve AMATEM/YEDAM gibi klinik ve psikososyal destek merkezlerinin etkin kullanımı bütüncül bir yaklaşım sunmaktadır.

Kaynakça

National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2024). *Misuse of Prescription Drugs Research Report*. NIH / NIDA Publications.

World Health Organization (WHO). (2023). *Lexicon of alcohol and drug terms published by the World Health Organization*. WHO Guidelines.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction (EMCDDA). (2024). *European Drug Report 2024: Trends and Developments*. Publications Office of the European Union, Luxembourg.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2022). *CDC Clinical Practice Guideline for Prescribing Opioids for Pain — United States, 2022*. MMWR Recomm Rep, 71(3), 1–95.

Schjerning, O., Rosenzweig, M., Pottegård, A., Damkier, P., & Nielsen, J. (2016). Abuse potential of pregabalin: A systematic review. *CNS Drugs*, 30(1), 9–25.

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). (2023). *Results from the 2022 National Survey on Drug Use and Health*. HHS Publication.

Vowles, K. E., et al. (2015). Rates of opioid misuse, abuse, and addiction in chronic pain: A systematic review. *Pain*, 156(4), 569–576.

Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM). (2023). *Türkiye Uyuşturucu Raporu 2023*. Emniyet Genel Müdürlüğü, Ankara.

Al Noman, A., Chakraborty, A., Akter, H., & Mustafa, R. (2023). Understanding Therapeutic Drug Monitoring (TDM) at a Glance. *Int J Med Pharm Drug Res*, 7(1).

* Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi, Tıbbi Biyokimya Ana Bilim Dalı - Türkiye Yeşilay Cemiyeti Bilim Kurulu Üyesi





UYUŞTURUCU GERÇEĞİ: RİSKLER, YENİ EĞİLİMLER VE KORUNMA

“ Prof. Dr. Mustafa Necmi İLHAN* ”

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) sağlık tanımını, beden, ruh ve sosyal yönlerden tam bir iyilik hâli olarak tanımlamakta; önemli sağlık sorunu tanımını ise sık görülen, sık öldüren, sık sakat bırakan, sık iş gücü kaybı yapan ve önlenabilir olan olarak yapmaktadır. Bağımlılık ise tam iyilik hâlinin üç bileşenini de olumsuz olarak etkilemekte, aynı zamanda da önlenabilir sağlık sorunu tanımına tam olarak uymaktadır.

Uyuşturucu Bağımlılığı, önemli sağlık sorunu olmanın yanında, sadece bireyin kendisini değil; yaşadığı çevreyi, ailesini, iş yeri ortamını ve daha da önemlisi toplumların refahı ve güvenliğini etkileyen en önemli Halk Sağlığı ve Kamu Güvenliği sorunlarından birisidir.

2018 yılında yayınlanan 11. Kalkınma Planında (2018-2023) Sağlıkli Yaşam ve Bağımlılıkla Mücadele Çalışma Grubu Raporunda, ba-

ğımlılığın her türü ile mücadelede ülkemizin tüm Kamu Kurumları, Üniversiteleri ve Sivil Toplum Kuruluşlarına atıflar yapılarak, özellikle kullanımı, bulundurulması, ekimi, satışı yasak olan uyuşturucu ve türevlerinin engellenmesi ve mücadelenin geliştirilmesi için yol haritası belirlenmiştir.

Bunun yanında Devletimizin en üst düzeyinde 2019/2 sayılı Cumhurbaşkanlığı Genelgesiyle Bağımlı- ►►

İlkla Mücadele Yüksek Kurulu'nun (BMYK) Cumhurbaşkanlığı Yardımcısı başkanlığında toplanmasına karar verilmiştir. Bağımlılıkla Mücadele Yüksek Kurulu; Adalet, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler, Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği, Gençlik ve Spor, Hazine ve Maliye, İçişleri, millî Eğitim, Sağlık, Tarım ve Orman, Ticaret, Ulaştırma ve Altyapı Bakanları ile Cumhurbaşkanlığı Sağlık ve Gıda Politikaları Kurulu Başkanvekilinin katılımıyla yeniden oluşturulmuştur. Sağlık Bakan Yardımcısının başkanlığında Bağımlılıkla Mücadele Kurulu ve illerde de Vali başkanlığında il koordinasyon kurullarının oluşturulabileceği, ayrıca Yüksek Kurul tarafından ihtiyaç duyulması hâlinde çalışma gruplarının oluşturulabileceği hükme bağlanmıştır. Bu çatı kapsamında ülkemizdeki uyuşturucu ve uyarıcı maddelerle mücadele 12 bakanlık ve ilgili kurum ve kuruluşlarla çok disiplinli bir yaklaşımla sürdürülmektedir.

Uyuşturucu ile mücadelede başarılı olmak için ilk adım; Sorunun mevcut durumunun ortaya konması ve soruna dair çözümün; arz azaltımı, talep azaltımı, ulusal ve uluslararası işbirliği, bilgi toplama, araştırma, değerlendirme, koordinasyon boyutları ile bir arada değerlendirilmesidir.

Uyuşturucu bağımlılığıyla mücadelede başarılı ülkelerin stratejilerine bakıldığında, Türkiye; uzun dönemdir, hem arz ile mücadelede kolluk güçleri olan polis, jandarma ve sahil güvenliğinin ulusal ve uluslararası yakalama başarısı; önleme alanında Yeşilay'ın başta okullar, öğretmenler, dezavantajlı gruplara yönelik faaliyetleri ve YEDAM'lar; Tıbbi hizmetler alanında Sağlık Bakanlığı'nın hemen her ilde yer alan AMATEM ve ÇAMATEM'leri

ile Uyuşturucu ile Mücadelede örnek gösterilmektedir. Ancak bağımlı olup tedavi olanların aynı riskli ortamlarından çekilmesi, istihdam sağlanması alanında daha alınacak yol vardır.

Bir grup ülkede bağımlılar rehabilitasyon sürecini birlikte yaşadıkları köylerde geçirmekte ve iyi uygulama örneği olarak sunulmaktadır.

Uyuşturucu bağımlılığı; sadece bireyin kendisini değil, yaşadığı çevreyi, ailesini, iş yeri ortamını ve toplumların refahı ile güvenliğini etkileyen en önemli halk sağlığı ve kamu güvenliği sorunlarından biridir.

Bir grup ülke ise zarar azaltma yaklaşımı ile özellikle damara için uyuşturucu bağımlılarına günlük dozlarını sağlamakta ve yine uygulama örneği olarak sunulmaktadır. Keza uyuşturucu kullanımın belli alanlarda sınırlayan ülkeler de mevcuttur. Fakat bu uygulamaların hiçbirisi uyuşturucusuz bir yaşam biçimini benimseyen ülkeler kadar başarılı değildir ve salgın olarak da adlandırılacak uyuşturucu kullanımının artmasına ne-

den olmaktadır.

Türkiye'de ve Dünyada Uyuşturucu Madde Kullanım Eğilimi

Bugün, Dünyada tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar çok ve çeşitli uyuşturucu türü bulunmakta, insanlık ise oldukça karmaşık bir uyuşturucu sorunu ile mücadele etmektedir. Günümüzde uyuşturucudan etkilenmeyen hiçbir coğrafya bulunmamaktadır.

Sürdürülen uyuşturucu mücadelesinin etkinliği, her yıl Dünya ve Avrupa'da yayımlanmakta olan raporlara da yansımaktadır.

Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Dairesine (UNODC) göre 15-64 yaş aralığında; hayatının bir döneminde madde kullandığını beyan eden kişiler Dünya'da %5,6 Avrupa'da %29'dur. Türkiye'de ise "Genel Nüfusta Tütün, Alkol ve Madde Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranış Araştırması" 2011 ve 2018 yıllarında EGM Narkotik Suçlarla Mücadele Başkanlığı TUBİM Şube Müdürlüğü tarafından 15-64 yaş grubunda yapılmış, 2011 yılında hayatında en az bir kere herhangi bir yasa dışı uyuşturucu maddeyi kullanım oranı %2,7 iken, 2018 yılında %3,1 olarak ölçülmüştür.

Kullanılan uyuşturucu madde türleri ülkelere, bölgelere ve kıtalara göre değişkenlik göstermekle birlikte esrar ve türevleri küresel ölçekte en sık kullanılan madde olmayı sürdürmektedir. Örneğin Avrupa'da esrardan sonra en sık tüketilen maddeler kokain, eksta-zi iken Kuzey Amerika'da opioid türevleridir. Madde Kullanıcıları Profil Analizi Narkolog 2025 Raporuna göre ülkemizde en sık kullanılan madde esrardır, bunu metamfetamin, bonzai ve sentetik ecza takip etmektedir.



Uyuşturucu Bağımlılığına Yol Açan Başlıca Bireysel, Sosyal ve Çevresel Faktörler

Uyuşturucu Bağımlılığına somut olarak tek bir nedenin yol açtığını söylemek, genellemeler yapmak doğru değildir. Ancak Türkiye Uyuşturucu Araştırmalarında da kanıtlandığı üzere (2011, 2018); özellikle gençlerde en yakın arkadaşlarında, ailede uyuşturucu kullanan birisinin varlığı ile merak ve kendini ifade etme gereksesi en çok uyuşturucu kullanımına başlama ve devam etme nedenidir. Bunun yanında kişilerin çevresinde uyuşturucunun normalleştirilmesi, hayatın gereklerinden birisi gibi sosyal çevresinde, yaşadığı ortamda, sosyal medya ve geleneksel medyada sık sık kullanıcılara yer verilmesi, özendirilmesi de etkili faktörlerin başında gelmektedir. Ayrıca, suç oranının yüksek bir bölgede yaşamak, eğitim ve okula devam etmemek ile çalışmamak da risk oluşturmaktadır.

Aile içi şiddet ve ihmalin varlığı, aile içi stresin fazlalığı, ailelerin çok baskıcı ya da ilgisiz olması,

“

Bugün dünyada tarihin hiçbir döneminde olmadığı kadar çok ve çeşitli uyuşturucu türü bulunmakta, insanlık ise oldukça karmaşık bir uyuşturucu sorunu ile mücadele etmektedir.

”

ailede gençlerin özdeşim kurabileceği bir bireyin olmaması da etkili olmaktadır. Genel olarak sosyoekonomik yönden dezavantajlı bireyler uyuşturucu bağımlılığı yönünden daha yüksek risk grubunda olsa da, toplumlara göre değişebilmektedir. Eğitim açısından bakıldığında ise daha eğitimsiz grupların en riskli

olduğu, tüm eğitim grupları içerisinde üniversite öğrencilerinin daha fazla riske sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Dijital Çağda Sosyal Medya ve İnternet Uyuşturucu Kullanımına Etkisi ise bir başka önemli ve güncel bir sorundur: Günümüzde uyuşturucu tedarikçileri akla gelmedik yöntemler kullanmaktadır; kargo ile uyuşturucu gönderimi, sosyal medya araçları ile kullanıcıya ulaşma, gizli ya da açık şekilde uyuşturucu kullanımı teşviki, toplumda beğeni alan karakterlerin uyuşturucu kullanımı ve paylaşımı, suç örgütlerini, uyuşturucu çete liderlerini yüceltme, romantikleştirme ve daha fazlası hemen her gün karşımıza çıkmaktadır.

Tüm bunlar için önlem almak mümkün olsa da, asıl olanın bu etkilere dirençli, ne istemediğini bilen, uyuşturucunun zararlarını bilen “hayır” diyebilen şuurlu gençler ve toplumlar oluşturmaktır ve bu çok daha etkin bir

yoldur. Bunun için de toplumu erken yaşlardan başlayarak uyuşturucusuz bir yaşam biçimini benimsetmek, spor, akıl oyunları gibi farklı motivasyon alanlarına gençleri yönlendirmek çok önemlidir.

Bağımlılığın Toplumsal Düzeyde Yol Açtığı Sosyal ve Ekonomik Sorunlar

Bağımlı olan bireyi toplum kaybeder, her bir bireyin toplumdaki kaybı yerine konulamaz sorunlara neden olur; kişinin ailesi, ürettiği işler, toplum her alanda o bireyin katkısından yoksun kalır. Oysaki toplumda her bireyin katkısına ihtiyaç vardır. Üstelik ilerleyen dönemde uyuşturucu bağımlılığının tedavisinin çok da yüz güldürücü olmadığı düşünülüğünde; bireye verilecek sağlık hizmetlerini, bu hizmetlerin maliyetini, ailesi ve toplum göğüslemek zorunda kalır. Yandaş farklı hastalıkların da uyuşturucu bağımlılarında daha sık olduğu düşünüldüğünde, hastane yatak işgalinden, süregelen ve artan maliyetlere, kişinin, üretimde olmamasından kaynaklı ailesinin zor durumda olmasına neden olan bir dizi maliyet de aratarak devam eder. Öte yandan Türkiye Uyuşturucu Raporu Eğilimler ve Gelişmeler 2025 Raporuna göre ülkemizde son 3 yılda 973 kişi uyuşturucu kullanımı nedeni ile hayatını kaybetmiştir. Bu ikamesi yapılmayacak bir durumdur.

Suç Oranları ile Uyuşturucu Kullanımı Arasındaki İlişki

Dünyanın her yerinde uyuşturucu suç örgütleri birbiriyle ve hatta terör örgütleriyle iş birliği yapabilir. Suç ve suç grupları ile hangi uyruktan olursa olsun mü-

“Uyuşturucu ile mücadelede başarılı olmak; sorunun mevcut durumunun ortaya konması ve çözümün arz azaltımı, talep azaltımı, ulusal ve uluslararası iş birliği, bilgi toplama, araştırma, değerlendirme ve koordinasyon boyutlarıyla birlikte ele alınmasını gerektirir.”

cadele edilmektedir. Kolluk birimlerimiz bu konuda da dünyadaki örneklerinden daha üstün şekilde görev yapmaktadır.

Türk Ceza Kanunu 188. Maddesi uyuşturucu veya uyarıcı madde imal ve ticaretini, 190. Maddesi uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanılmasını kolaylaştırma-yı, 191. Maddesi kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın almayı, kabul etmeyi veya bulundurmaya ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanmayı suç olarak tanımlamaktadır.

Son yıllarda, tarihimizin en kapsamlı, planlı ve mücadelecı kurumların koordinasyon içinde olduğu bir uyuşturucu mücadelesi yürütülmektedir. Büyük oranda kolluk gayretiyle ortaya çıkarılabilen uyuşturucu suçlarına mü-

dahalenin artması, birimlerimizin performans, motivasyon, kabiliyet ve mücadele kapasitesinin yükselmesinden kaynaklıdır.

Dünyada cezaevlerinde olan kişilerin fazlaca bir bölümü uyuşturucu ilişkili suçlardan hükümlüdür.

Türkiye Uyuşturucu Raporu Eğilimler ve Gelişmeler 2025 Raporuna göre, 2023 yılında Türkiye’de uyuşturucu madde bağlantılı suçlardan ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlü ve tutuklu oranı %33,7 iken 2024 yılında bu oran %38.92’ye yükselmiştir. Ceza infaz kurumlarında bulunan hükümlü ve tutuklu sayısında bir önceki yıla göre %31,86 oranında artış gerçekleşmiştir. Ceza infaz kurumlarında 2024 yılı itibarıyla uyuşturucu madde bağlantılı suçlardan dolayı 149.523 hükümlü ve tutuklu bulunmaktadır.

Bunun yanında uygulanan başarılı Denetimli Serbestlik çalışmaları da mücadeleye ciddi katkı sağlamaktadır.

Tütün ve Alkol Kullanımı ile Uyuşturucu Kullanımı İlişkisi

Türkiye’deki Uyuşturucu Kullanıcılarının geçmişteki bağımlılık yapıcı maddeleri kullanımına bakıldığında, öncesinde sigara kullanımının 1,5 kat, alkol kullanımının 2,6 kat uyuşturucu kullanımını artırdığı; bu oranların 18 yaş altı gençlerde ise sigara için 16,5 kat, alkol için ise 12 kat olduğu görülmektedir (Türkiye Uyuşturucu Araştırmaları 2011 ve 2018). Bu sonuçlar; Bağımlılık yapıcı maddeler ile topyekün mücadelenin önemini açıkça ortaya koymaktadır. Tütün, alkol ya da uyuşturucu kullanımı konusunda daha serbest politikalara sahip ülkelerin de mücadelede başarısız olacağı aşikardır.



Bağımlılıkla Mücadelede Sivil Toplum Kuruluşlarının ve Bireylerin Rolü

Bağımlılıkla mücadele, arzın azaltılması, talebin azaltılması, bağımlıların erken tanısı, tedavisi ve rehabilitasyon olmak üzere birkaç farklı boyutta değerlendirilebilir. Sivil Toplum Kuruluşlarının desteği, özellikle talep azaltılması aşamasında çok kıymetlidir, ancak uyuşturucu gibi bir kez denemenin %70'e yakın bağımlı olmaya (Türkiye Uyuşturucu Araştırmaları 2011 ve 2018) sebep olacağı gerçeği göz önüne alındığında; Sivil Toplum Kuruluşları ve Çalışanlarının tanımlanmış yeterliliklere sahip olması çok önemlidir. Zira iyi niyetle ama yetkin olmadan yapılan sivil toplum çalışmalarının kimi zaman tam tersine uyuşturucuyu özendirdiği de olmaktadır.

Türkiye'de toplumun %75,2'si sigara kullanmayı "ağır risk" olarak tanımlarken, %82,8'i alkol kullanmayı, %97,3'ü uyuşturucu kullanmayı, ağır risk olarak tanımlamaktadır (Türkiye Uyuşturucu Araştırmaları 2011 ve 2018).

Türkiye'de toplumun bağımlılıklara yönelik bu hassasiyeti de dikkat alındığında, Yeşilay'ın uyuşturucunun da dâhil bağımlılıklar için gerçekleştirdiği mücadelenin önemi özellikle önleme alanındaki faaliyetlerin etkisi bir kez daha ortaya çıkmaktadır. Toplumun konuya bu şekilde bakışı da mücadeleyi desteklemektedir.

2024 yılı itibarıyla YEDAM'A 1 milyon 400 binden fazla başvuru gerçekleşirken; bunların içerisinde de 80 bin kişi danışmanlık hizmetinden faydalanmıştır. Yeşilay sadece bağımlılarla görüşmüyor, bağımlılık riski olan kişilerle de görüşüyor. Kendisi veya çevresinden bağımlı olduğunu düşünen kişiler, Yeşilay Danışmanlık Merkezi için 115 numaralı hattın randevu alıp, ücretsiz olarak bu hizmetten faydalanabilir. Sigara ve tütün bağımlılığı için 2024 yılı içerisinde 20 bin 528 kişi, alkol ve madde bağımlılığında 29 bin 431 kişi, kumar bağımlılığında 17 bin 901 kişiyle görüşme gerçekleşti. Bu sayılar, bilimsel ve kanıta dayalı müca-

Uyuşturucu kullanımına ilişkin güncel eğilimler, bağımlılığa yol açan bireysel, sosyal ve çevresel risk faktörleri ile korunma ve mücadele stratejileri, Türkiye örneği üzerinden değerlendiriliyor.

dele eden başta Yeşilay olmak üzere Sivil Toplum Kuruluşlarının önemini mücadeledeki önemini göstermektedir.

Uyuşturucu Bağımlılığı ile Mücadele Stratejileri
Birincil Korunma Stratejileri; Kullanımı henüz başlamamış olanlara yönelik programlardır.

Aile, okul, öğrenci odaklı çalışmalar olup daha çok eğitim programları şeklinde hazırlanır; uyuşturucusuz bir yaşam biçimi için yerel, bölgesel, ulusal örgütlenmelere önem verilir. Ayrıca kendini ifade edebilen, yeterli, sağlıklı keyif alanları olan, sağlıklı karar verebilen ve hayır diyebilen bireyler yetiştirmek hedeflenir.

İkincil Korunma Stratejileri; Bağımlıların erken tanısı koyularak tedavi ve rehabilitasyonları yapılmaya çalışılır. Madde kullanan kişilerin başkalarını da bu soruna ortak etmeleri deyim yerinde ise "bulaştırıcılıkları" çok kolay olduğundan, etkin bir tedavi ve rehabilitasyon yaklaşımı toplumu da bağımlılıklardan korur.

Üçüncül Korunma Stratejileri;

Bağımlı olup tedavi kabul etmeyenleri, tedavi olduktan sonra rehabilite olanları kapsar. Bu kişilerin çevresindekileri ve tüm toplumu olası zararlardan korumaya yönelik programlardır, İş bulma, yeniden topluma kazandırma, doğru ve güvenli bir sosyal ve aile çevresi sağlanmasını içerir.

Sonuç ve Öneriler

Koruma ve önlemede Kimleri örnek almalı ve nasıl bir model oluşturmaliyiz?

Her ne kadar Avrupa birliği ile işbirliği içinde olsak da uygulamaları bize uygun mu?

Batı/Doğu ülkelerinin uygulamalarına başarılı diyebilir miyiz?

Sorularını düşünerek, kendi ülkemize özgü Millî bir model ile uyuşturucu ile mücadele ederek ilerlemenin en doğrusu olduğunu ifade etmek gerekir. Zira Bağımlılık kavramı çoğu zaman tütün, alkol, uyuşturucu, kumar, teknoloji vb. pek çok alanı kapsasa da; uyuşturucu doğası gereği suç ile ilişkisi, tek kullanımda dahi yüksek bağımlılık riski, sebep olduğu ölümler ile diğer bağımlılıklardan farklı ve uzmanlık gerektiren bir konudur. Uyuşturucu konusuna cümle kurarken dikkatli olmak, süreçleri bilimsel ve kanıta dayalı yaklaşımlar ile sürdürmek gerekir.

Türkiye’de Devletin ve Toplumun bu konuya verdiği önem çok açıktır. Ortak inanç ve değerler yanında kurumlararası işbirliği ile bilimsel temelli olarak mücadeleye devam edilmesi, risklerin izlenerek yeni gelişecek risklere göre yaklaşım gösterilmesi en uygun yöntem olacaktır.

Kaynakça

Anadolu Ajansı Analiz: Uyuşturucu Bağımlılığı ile Nasıl Mücadele Edilmeli. M.N. İlhan. 07/03/2025. <https://www.aa.com.tr/tr/analiz/uyusturucu-bagimlilik-ile-nasil-mucadele-edilmeli/3502719>.

Türkiye Uyuşturucu Raporu Eğilimler ve Gelişmeler. T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Başkanlığı Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi Şube Müdürlüğü ANKARA – 2025 EGM Yayın Katalog No: 778 NSB Yayınları: 62 Yayın No: 2025/4.

Madde Kullanıcıları Profil Analizi Narkotik Raporu. T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Başkanlığı Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi Şube Müdürlüğü ANKARA – 2025 NSB Yayınları: 61 Yayın No: 2025/3.

M.N.İlhan, Z.Arıkan, Z.Kotan ve Ark. “Prevalence and Socio-Demographic Determinants of Tobacco, Alcohol, Substance Use and Drug Misuse in General Population in Turkey”, *Noro Psikiyatr Ars.* 2016 Sep;53(3):205-212.

İçişleri Bakanlığı EGM NMDB, Türkiye Genel Nüfusta Tütün, Alkol ve Madde Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranış Araştırması Raporu, 2011.

İçişleri Bakanlığı EGM NMDB, Türkiye Genel Nüfusta Tütün, Alkol ve Madde Kullanımına Yönelik Tutum ve Davranış Araştırması Raporu, 2018.

M.N. İlhan, “Türkiye’de Uyuşturucu Madde Kullanım Yaygınlığı: Risk Etmenleri ve Algılar”, *ASPB Sağlık ve İnsan Dergisi*, 2014;3(34):32-35.

M.N.İlhan, İ. Ekmekci-Ertek, M.G. Gözükar, Ö.Akıl, P.Ursu, T.Ergüder, S.Polat, M.Y.Şimşek, M.Aktaş, Ö.Bulut-Gazanfer, S.Özger-İlhan, H.Kaptan Substance Use in Refugee Camps and Local Community: Şanlıurfa Sample 17.07.2020 - DOI: 10.29399/npa.24856

Z.Kotan, S.Ozger-İlhan, M.N.İlhan ve Ark. “Fundamental Characteristics, Attitudes and Behaviors Regarding Substance Use Focusing on Cannabis: Findings from the General Populati-

on Survey in Turkey, 2011”, *Community Ment Health J.* 2019 May;55(4):709-713.

M.N. İlhan, “Göç ve Sağlık”, *Kamu’da Sosyal Politika” Dergisi* 2016;9(35):17-22

M.N.İlhan, D.Yapar. Alcohol Consumption and Alcohol Policy. *Turk J Med Sci* (2020) 50: 1197-1202

I.M. Farook, M.N.İlhan, C.Koçak. Determination of epidemiological characteristics of addicts treated in drug addiction clinics in Kabul. *Journal of Ethnicity In Substance Abuse* 2020 Oct 15;1-20.

R. Assi R, S.Özger-İlhan S, M.N.İlhan. Health needs and access to health care: the case of Syrian refugees in Turkey. *Public Health.* 2019 Jul;172:146-152.

M.N. İlhan. Şanlıurfa Valiliği, Şanlıurfa İlinde Uyuşturucu Kullanım Sıklığı ve Risk Etmenlerinin Belirlenmesi Projesi Raporu, 2018.

L.Kraus, G.Hay, C.Richardson, İ.Yargic, M.N.İlhan, P.Ay, F.Karasaşin, M.Pinarci, T.Tuncoglu, D.Piontek, B.Schulte. Estimating high-risk cannabis and opiate use in Ankara, Istanbul and Izmir. *Drug Alcohol Rev.* 2017 Sep;36(5):626-632.

www.yesilay.org.tr

*Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi
İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Başkanlığı Türkiye Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi Bilim Kurulu Üyesi
Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi
Avrupa Birliği Uyuşturucu Ajansı Türkiye Ulusal Uzmanı



"BAĞIMLILIĞA İHTİYAÇ DUYULMAYAN BİR HAYATI İNŞA ETMEK ZORUNDAYIZ"

DOÇ. DR. MEHMET DİNÇ
Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı



Bağımlılık artık yalnızca belirli bireyleri ilgilendiren bir mesele değil aileyi, toplumu ve geleceğimizi doğrudan etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur.



Röportaj: Muhammed Akaydın

► **Yeşilay bugün Türkiye’de bağımlılıkla mücadelede nasıl bir noktada bulunuyor? Son yıllarda en çok hangi alanlarda değişim gözlemliyorsunuz?**

» Bağımlılık, artık yalnızca belirli bireyleri ilgilendiren bir mesele değil; aileyi, toplumu ve geleceğimizi doğrudan etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Dolayısıyla bağımlılıkla mücadele de sadece tedavi hizmetlerinden ibaret

görülemez. Asıl mesele, insanın bağımlılığa ihtiyaç duymayacağı bir hayatın inşa edilmesine katkı sunabilmektir.

Yeşilay bugün tam da bu anlayışla hareket ediyor. 106 yıllık tecrübemiz bize şunu öğretti: Bir toplumu bağımlılıklardan korumanın yolu, sadece bağımlı olan insanlara ulaşmak değil; çocukları, gençleri, aileleri ve eğitimcileri kapsayan güçlü bir koruyucu sistem kura-

bilmektir. Bu nedenle önleme, eğitim, rehabilitasyon ve savunuculuğu birbirinden ayrı değil, birbirini tamamlayan unsurlar olarak görüyoruz.

Bugün Türkiye’nin dört bir yanında yürüttüğümüz eğitim programlarıyla, milyonlarca insana ulaşıyoruz. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimizde (YEDAM) ise bağımlılıkla mücadele eden bireylere ve ailelerine tamamen ücretsiz ►►

psikososyal destek sunuyoruz. Yeşilay Rehabilitasyon Merkezlerimiz (REHAB), bağımlılıktan kurtulmak isteyen insanların yeniden üretken, sağlıklı ve bağımsız bir yaşam kurmalarına eşlik ediyor. Sayılar bizim için elbette önemli; ancak her sayının arkasında yeniden umuda kavuşmuş bir insan, yeniden nefes alan bir aile olduğunu hiç unutmuyoruz.

Son yıllarda dikkat çeken en önemli değişim ise bağımlılıkların biçiminin dönüşmesidir. Sentezik maddelerin artması, çevrim içi kumarın yaygınlaşması ve dijital teknolojilerin hayatın merkezine yerleşmesiyle birlikte bağımlılıklar artık çok daha görünmez, çok daha hızlı ve çok daha erişilebilir hâle geldi. Bu nedenle bugün sadece bağımlılıklarla değil, bağımlılığı üreten şartlarla da mücadele etmek zorundayız.

Çünkü bağımlılık çoğu zaman bir maddenin değil; yalnızlığın, anlamsızlığın, umutsuzluğun ve psikolojik kırılganlığın üzerine tutunduğu bir zeminde gelişir. Bu zemini güçlendirebilirsek, bağımlılıklarla mücadelede en büyük başarıyı elde etmiş oluruz.

► **Toplumda bağımlılık denildiğinde hâlâ çoğunlukla madde bağımlılığı akla geliyor. Oysa bağımlılığın çok farklı türleri var. Siz bağımlılığı nasıl tanımlıyorsunuz?**

» Bağımlılığı yalnızca kullanılan madde üzerinden tanımlamak eksik kalır. Çünkü bağımlılık, özünde insanın bir maddeye ya da davranışa verdiği anlamın değişmesiyle başlayan psikolojik bir süreçtir.

İnsan, hayatındaki bir boşluğu doldurmak, zorlayıcı duygularından uzaklaşmak ya da kısa süreli bir rahatlama yaşamak için bir maddeye veya davranışa yönelir. Başlangıçta bunun kontrol altında

olduğunu düşünür. Ancak zamanla araç amaç hâline gelir; kişi yönettiğini düşündüğü şey tarafından yönetilmeye başlar.

Bu nedenle bağımlılık, aslında kontrol kaybıdır.

Madde bağımlılıkları bunun en görünür örneğidir. Fakat bugün kumar, dijital oyunlar, sosyal medya ve diğer davranışsal bağımlılıklar da aynı psikolojik mekanizmalarla ilerliyor. Beyin açısından bakıldığında, ödül sistemi benzer şekilde çalışıyor; kişi giderek daha fazla uyarana ihtiyaç duyuyor ve hayatının merkezine tek bir davranışı yerleştiriyor.

Burada önemli olan kullanılan nesne değil, insanın onunla kurduğu ilişkidir.

Biz Yeşilay olarak bağımlılığı, insanın özgürlüğünü elinden alan; düşünme, karar verme ve hayatını yönetme kapasitesini daraltan biyopsikososyal bir hastalık olarak değerlendiriyoruz. Çünkü bağımlılık sadece bedeni değil; zihni, ilişkileri, aileyi ve toplumsal hayatı da etkiler.

Bu yüzden tedavi de yalnızca maddeyi bırakmaktan ibaret değildir. Asıl iyileşme, insanın yeniden kendisiyle, ailesiyle ve hayatın anlamıyla sağlıklı bir ilişki kurabilmesidir.

► **Sizce günümüzde bağımlılığı artıran en önemli sosyal, ekonomik ve teknolojik faktörler nelerdir?**

» Bugünün bağımlılıklarını anlamak için bugünün insanını anlamamız gerekiyor.

Modern dünya bize büyük imkânlar sundu; fakat aynı zamanda sabretmeyi zorlaştıran, yalnızlığı artıran ve sürekli daha fazlasını istemeyi teşvik eden bir kültür de

» Doç. Dr. Mehmet Dinç



Bağımlılık çoğu zaman bir maddenin değil; yalnızlığın, anlamsızlığın, umutsuzluğun ve psikolojik kırılganlığın üzerine tutunduğu bir zeminde gelişir.

üretti. Artık hemen her şeye birkaç saniye içinde ulaşabiliyoruz. Bu hız, zamanla sadece teknolojiye değil, duygularımıza da yansıdı. Beklemeyi, emek vermeyi ve derinleşmeyi giderek daha az ister hâle geldik.

Bağımlılık endüstrisi tam da bu noktada devreye giriyor.

İnsan psikolojisini çok iyi analiz eden küresel yapılar; sosyal medya platformlarından çevrim içi ku-

» Dr. Mehmet Dink



mara, dijital oyunlardan bağımlılık yapıcı ürünlere kadar pek çok alanda insanın dikkatini, zamanını ve duygularını ekonomik değere dönüştürüyor.

Algoritmalar artık sadece neyi sevdiğimizi öğrenmiyor; ne zaman zayıf düştüğümüzü de öğreniyor. Bu nedenle bugün bağımlılığı yalnızca bireysel irade üzerinden açıklamak mümkün değildir.

Elbette bireyin sorumluluğu vardır. Ancak insanın karşı karşıya olduğu sistematik etkiyi de görmezden gelemeyiz. Çocuklarımız ve gençlerimiz, tarihte hiçbir neslin karşılaşmadığı kadar güçlü bir bağımlılık endüstrisinin hedefi hâline gelmiş durumda.

Bu tablo bize şunu söylüyor: Mücadeleyi sadece birey üzerinden değil; aileyi, okulu, hukuku, teknolojiyi ve kültürü birlikte ele alan bütüncül politikalarla yürütmek zorundayız.

Biz Yeşilay olarak bağımlılığı, insanın özgürlüğünü elinden alan; düşünme, karar verme ve hayatını yönetme kapasitesini daraltan biyopsikososyal bir hastalık olarak değerlendiriyoruz.

► **Erken yaşta başlayan bağımlılık riskini azaltmak için ailelere, okullara ve kamu kurumlarına düşen önemli görevler nelerdir?**

» Bağımlılıkla mücadele aslında çocuk doğduğu gün başlar.

Bir çocuk, kendisini değerli hissediyorsa, ailesiyle güven ilişkisi kurabiliyorsa, duygularını ifade edebiliyorsa ve hayatında anlam üretebildiği alanlar varsa, bağımlı-

lılıklara karşı doğal bir koruyucu kalkan kazanır.

Bu yüzden aile, bağımlılıkla mücadelenin ilk ve en güçlü kurumu-
dur.

Anne ve babaların en önemli görevi çocuklarını sürekli kontrol etmek değil; onları gerçekten tanımaktır. Çocuklar çoğu zaman sorunlarını kelimelerle değil, davranışlarıyla anlatırlar. İletişimin zayıfladığı yerde risk artar; güvenin güçlendiği yerde ise çocuk yardım istemekten çekinmez.

Okulların görevi sadece akademik başarı kazandırmak değildir. Psikolojik dayanıklılığı, sosyal becerileri, problem çözme kapasitesini ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını da geliştirmek zorundadır. Çünkü bağımlılığa karşı en güçlü koruma, bilgi kadar karakter gelişimidir.

Kamu kurumlarının sorumluluğu ise koruyucu politikaları güçlendirmek, bağımlılık yapıcı ürün ve davranışlara erişimi zorlaştırmak, bilimsel önleme programlarını yaygınlaştırmak ve tedavi hizmetlerini herkes için ulaşılabilir kılmaktır.

Yeşilay olarak biz bütün bu alanlarda çalışıyoruz. Çünkü biliyoruz ki bağımlılıkla mücadelede en büyük başarı, tedavi edilen kişi sayısının artması değil, bağımlılığa hiç başlamayan çocukların çoğalmasıdır.

Koruyucu çalışmaların gerçek hedefi de budur: İnsanlarımıza bağımlılık dokunmadan erişebilmek.

► **Elektronik sigara, nargile ve benzeri ürünlerin gençler tarafından "zararsız" görülmesi nasıl bir risk oluşturuyor?**

» Bugün gençlerin karşı karşıya olduğu en büyük tehlikelerden ►►

biri, zararlı ürünlerin modern ve masum bir görüntüyle sunulmasıdır. Elektronik sigaralar ve yeni nesil nikotin ürünleri; aromaları, tasarımları ve dijital pazarlama yöntemleriyle özellikle gençlerin ilgisini çekecek şekilde kurgulanıyor.

Oysa bilimsel veriler bu ürünlerin zararsız olmadığını açık biçimde gösteriyor. Nikotin, gelişmekte olan beyin üzerinde güçlü etkileri olan bağımlılık yapıcı bir maddedir. Erken yaşta nikotinle tanışan gençlerde bağımlılık daha hızlı gelişebilir ve başka bağımlılık riskleri de artabilir.

Buradaki asıl mesele, ürünün hangi formda olduğu değil; gençlerin zihninde oluşturulan “güvenli” algısıdır. Bir ürün zararsız sanıldığında, ona başlama eşiği düşer. Bu nedenle ailelerin, eğitimcilerin ve sağlık otoritelerinin doğru bilgiyi kararlı biçimde paylaşması büyük önem taşıyor.

► **Sigarayı bırakmak isteyip defalarca başarısız olan kişilere ne söylersiniz? Kalıcı başarı için en önemli unsur nedir?**

» Sigarayı bırakma girişimlerinde yaşanan başarısızlıkları iradesizlik olarak yorumlamak doğru değildir. Bağımlılık, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir hastalıktır; bu nedenle çoğu zaman profesyonel destek gerektirir.

YEDAM’larda kişiye özel bırakma planları oluşturuyor, kriz anlarını yönetme becerileri kazandırıyor ve uzun süreli takip desteği sunuyoruz. Deneyimimiz gösteriyor ki, kalıcı başarının en önemli unsuru yalnız kalmamaktır. İnsan, zorlandığı anlarda destek alabildiğinde, yeniden başlama ihtimali çok güçleniyor.

Bırakma süreci bir sınav değil, bir iyileşme yolculuğudur. Önemli

olan kaç kez düştüğümüz değil, her seferinde yeniden ayağa kalabilmemizdir.

► **Riskli alkol kullanımını gösteren erken belirtiler nelerdir?**

» Alkolle ilgili en önemli yanılgılardan biri, sorunun ancak ağır bağımlılık geliştiğinde başladığını düşünmektir. Oysa riskli kullanım çok daha erken dönemde, bazı işaretlerle kendini gösterir.

Kişinin stresi, üzüntüyü ya da yalnızlığı alkolle bastırmaya başlaması; alkolü düşünme sıklığının artması; aynı etkiyi elde etmek için daha fazla alkol tüketme ihtiyacı hissetmesi ve bırakma girişimlerini sürekli ertelemesi önemli uyarı işaretleridir.

Bağımlılık çoğu zaman bir anda ortaya çıkmaz; küçük tavizlerin zamanla alışkanlığa, alışkanlığın da kontrol kaybına dönüşmesiyle ilerler. Bu nedenle erken farkındalık, tedavinin en güçlü basamağıdır.

► **Alkol bağımlılığı yaşayan bireylerin tedaviye başvurmamasının önündeki en büyük engeller nelerdir?**

» En büyük engel, toplumsal damgalanmadır. Birçok insan alkol bağımlılığının bir sağlık sorunu olarak değil, karakter zayıflığı olarak görüleceğinden korktuğu için yardım istemekten kaçınıyor.

İkinci önemli engel ise inkâr mekanizmasıdır. “İstediğim zaman bırakırım”, “sadece sosyal içiciyim” gibi cümleler, kişinin sorunla yüzleşmesini geciktirebilir.

Bu nedenle toplum olarak yarıl原因an değil, destekleyen bir dil kurmak zorundayız. İnsanlar yardım istediklerinde etiketlenmeyeceklerini hissettiklerinde, tedaviye başvurma oranları da artacaktır.



Bağımlılıkla mücadelede en büyük başarı, tedavi edilen kişi sayısının artması değil bağımlılığa hiç başlamayan çocukların çoğalmasındır.

► **Sentetik uyuşturucuların artışı bağımlılıkla mücadeleyi nasıl değiştiriyor?**

» Sentetik maddeler, bağımlılıkla mücadelenin en dinamik ve en tehlikeli alanlarından birini oluşturuyor. Formüllerin sürekli değiştirilmesi, bu maddelerin tespitini ve kontrolünü zorlaştırıyor; ayrıca çok küçük dozlarda bile ciddi sağlık riskleri oluşturabiliyor.

Dijital iletişim kanalları sayesinde bu maddelere erişim de geçmişe



göre çok daha hızlı hâle geldi. Bu durum, mücadeleyi sadece sokakta değil, dijital ortamda da yürütmeyi zorunlu kılıyor.

Dolayısıyla bugün, güvenlik birimlerinin çalışmaları kadar; erken uyarı sistemleri, dijital izleme, aile farkındalığı ve gençlerin psikolojik dayanıklılığını güçlendiren önleyici programlar da hayati önem taşıyor.

► ***Yalnızca güvenlik politikaları yeterli mi? Önleme, eğitim ve rehabilitasyon dengesi nasıl kurulmalı?***

» Güvenlik politikaları, bağımlılık yapıcı maddelerin topluma ulaşmasını engellemek açısından vazgeçilmezdir. Ancak sadece arzı azaltmaya odaklanmak kalıcı çözüm üretmez.

Kalıcı başarı için üç ayağın birlikte işlemesi gerekir: Önleme, eğitim ve rehabilitasyon. Çocukların ve gençlerin direnç becerilerini güçlendiren eğitim programları talebi azaltır; erişilebilir tedavi ve rehabi-

*Vizyonumuz,
bağımlılık risklerini
taniyan, çocuklarını
ve gençlerini bu
risklerden koruyabilen
bilinçli bir toplum
oluşturmaktır.*

litasyon hizmetleri ise bağımlılığa yakalanan bireylerin yeniden topluma katılmasını sağlar.

Yeşilay'ın yaklaşımı da bu bütüncül denge üzerine kuruludur: Okulda eğitim, toplumda farkındalık, klinikte profesyonel destek ve sonrasında sosyal uyum.

► ***Teknoloji kullanımının hangi noktası bağımlılık olarak değerlendirilmelidir?***

» Burada belirleyici olan yalnızca ekran süresi değildir; teknolojinin kişinin hayatındaki işlevselliği ne ölçüde bozduğudur.

Eğer çocuk ya da yetişkin, teknoloji nedeniyle uyku düzenini, okul veya iş sorumluluklarını, aile ilişkilerini ve sosyal hayatını ihmal etmeye başlıyorsa; ekrandan uzak kaldığında yoğun huzursuzluk, öfke veya kaygı yaşıyorsa, bağımlılık açısından dikkatli olmak gerekir.

Teknoloji hayatı kolaylaştıran bir araç olmaktan çıkıp hayatın merkezine yerleştiğinde, profesyonel değerlendirme ihtiyacı doğar.

► ***Yapay zekâ, sosyal medya algoritmaları ve kısa video içerikleri geleceğin en büyük bağımlılık risklerinden biri olabilir mi?***

» Aslında bu risk geleceğe ait değil; bugün yaşadığımız bir gerçeklik. Yapay zekâ destekli algoritma-

lar, kullanıcıların dikkatini mümkün olduğunca uzun süre ekranda tutmak üzere tasarlanıyor.

Kısa video içerikleri, beynin hızlı ödül beklentisini sürekli uyandırıyor. Bu durum, dikkat süresinin kısalmasına, derin düşünme kapasitesinin zayıflamasına ve zaman kontrolünün kaybedilmesine yol açabiliyor.

Bu nedenle dijital okuryazarlık artık sadece teknik bir beceri değil; ruh sağlığını koruma becerisidir. Gençlere teknolojiyi kullanmayı değil, teknolojiyle sağlıklı ilişki kurmayı öğretmek zorundayız.

► **Çevrim içi bahis ve kumar uygulamalarının yaygınlaşması gençleri nasıl etkiliyor? Aileler hangi işaretlere dikkat etmeli?**

» Çevrim içi kumar, erişim engellerini neredeyse tamamen ortadan kaldırdı. Akıllı telefon taşıyan herkes, günün her saati kumar uygulamalarına ulaşabiliyor.

Gençlerde bu durumun en önemli sonucu, kumarın riskli bir davranış değil, sıradan bir dijital etkinlik gibi algılanmasıdır. Oysa çevrim içi kumar, çok kısa sürede ciddi borçlara, depresyona ve aile içi çatışmalara yol açabilir.

Ailelerin özellikle açıklanamayan para hareketleri, gizlenen dijital işlemler, ani duygu değişimleri, uyku düzenindeki bozulmalar ve sosyal geri çekilme gibi işaretlere dikkat etmesi gerekir. Böyle durumlarda suçlayıcı bir tutum yerine, sakin ve destekleyici bir yaklaşım benimsenmelidir.

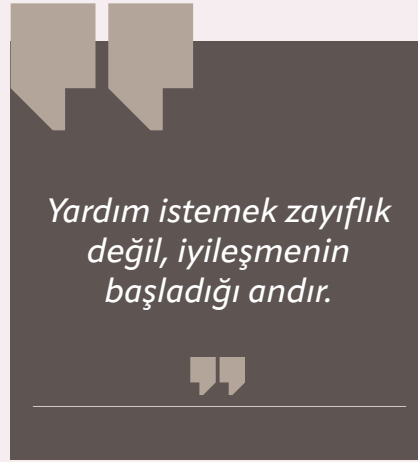
► **Sağlıklı oyun alışkanlığı ile bağımlılık arasındaki çizgi nerede başlıyor?**

» Dijital oyunlar tek başına zararlı değildir. Birçok oyun strateji geliştirebilir, problem çözme ve eğlenme imkânı sunabilir.

Ancak oyun; uyku, beslenme, okul, iş ve sosyal ilişkilerin önüne geçmeye başladığında; kişi oyunu bırakmakta zorlandığında ve gerçek hayattaki sorunlardan kaçmanın temel yolu hâline geldiğinde bağımlılık riski ortaya çıkar.

Sağlıklı kullanımda oyun hayatın bir parçasıdır; bağımlılıkta ise hayat oyunun etrafında şekillenir.

Yardıma ihtiyacı olan kişilerin, ailelerin ve toplumun desteğiyle, bağımlılıktan kurtulmaları mümkündür.



► **“Ben bağımlı değilim, istersem bırakırım” cümlesi ne kadar gerçeği yansıtıyor?**

» Bu cümle, bağımlılıkta en sık karşılaştığımız inkâr biçimlerinden biridir. Kişi çoğu zaman kontrolü kaybettiği gerçeğiyle yüzleşmek istemediği için kullanımını küçümser veya rasyonelleştirir.

Gerçek ölçüt, söz değil davranıştır. Bir insan gerçekten bırakabiliyorsa, bunu kanıtlamak zorunda kalmaz; bırakmıştır. Tekrarlayan başarısız bırakma girişimleri, profesyonel değerlendirme ihtiyacını düşündürmelidir.

İnkârı kırmanın yolu suçlamak değil, kişinin güvenli bir ortamda gerçeği fark etmesine yardımcı olmaktır.

► **Anne babalar çocuklarını korumak isterken en sık hangi hataları yapıyor? Nasıl bir iletişim dili benimsenmeli?**

» En yaygın hata, korkutma, sürekli nasihat verme ve çocuğu de-dektif gibi takip etme eğilimidir. Bu tutumlar çoğu zaman güven ilişkisini zedeler ve çocuğun sorunlarını gizlemesine yol açar.

Bunun yerine açık, empatik ve yargılamayan bir iletişim dili kurulmalıdır. “Sen hep böylesin” demek yerine, “son zamanlarda seni farklı görüyorum, konuşmak ister misin?” diyebilmek çok daha koruyucudur.

Çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey, hata yaptıklarında cezalandırılacaklarını değil, ailelerine sığınabileceklerini bilmeleridir.

► **Bağımlılıktan kurtulan bireylerin yeniden topluma kazandırılması konusunda Türkiye’nin güçlü ve geliştirilmesi gereken yönleri nelerdir?**

» Türkiye’nin en güçlü yönlerinden biri, tedavi sonrası desteği önemseyen bütüncül yaklaşımıdır. YEDAM’larda danışanlarımızın yalnızca maddeyi bırakmasını değil, eğitim, istihdam ve sosyal uyum süreçlerini de desteklemeye çalışıyoruz.

İŞKUR, Millî Eğitim Bakanlığı ve yerel yönetimlerle yürüttüğümüz iş birlikleri; bağımlılıktan arınmış bireylerin yeniden topluma katılımı açısından önemli fırsatlar sunuyor.

Geliştirmemiz gereken en önemli alan ise toplumsal önyargıların azaltılmasıdır. İyileşmiş bireylere ikinci bir şans verilmediğinde, nüksetme riski artar. Topluma kazandırma süreci sadece sağlık kurumlarının değil, işverenlerin, mahallelerin ve hepimizin ortak sorumluluğudur.

» Doç. Dr. Mehmet Dinc



► **“Bağımlılık sadece bireyin değil, toplumun da sorunudur” cümlesini nasıl açıklarsınız?**

» Bağımlılığın etkisi hiçbir zaman yalnızca bağımlı bireyle sınırlı kalmaz. Aile ilişkilerini, çocukların gelişimini, iş hayatını, sağlık sistemini ve kamu kaynaklarını doğrudan etkiler.

Bağımlılığa bağlı hastalıkların tedavisi, acil servis başvuruları, iş gücü kaybı ve sosyal sorunlar toplumun tamamına maliyet yükler. Bu nedenle bağımlılıkla mücadele, bireysel bir tercih meselesi değil, toplumsal bir sorumluluktur.

Bir insanın iyileşmesi yalnızca onun hayatını değil, etrafındaki birçok insanın hayatını da değiştirir.

► **Sizi en çok etkileyen kurtuluş hikâyesi hangisiydi? Toplumun çıkaracağı en önemli ders nedir?**

» Tek bir hikâyeyi diğerlerinden ayırmak çok zor. YEDAM'larımız ve REHAB'larımızda karşılaştı-

Kalıcı başarı için üç ayağın birlikte işlemesi gerekir: Önleme, eğitim ve rehabilitasyon.

mız her insan, umudun ne kadar güçlü olabileceğini bize yeniden hatırlatıyor.

Farklı yaşlardan, farklı mesleklerden ve farklı hayat hikâyelerinden insanlar, doğru destekle hayatlarını yeniden inşa edebiliyor. Bu hikâyelerin ortak mesajı çok açık: Bağımlılık bir son değil, tedavi edilebilir bir hastalıktır.

Yardım istemek zayıflık değil, iyileşmenin başladığı andır.

► **Milyonlarca gence ve aileye tek bir mesaj verme fırsatınız olsa ne söylerdiniz?**

» Şunu söylemek isterdim: Gençlerimizin hepsi birbirinden değer-

lidir. Onların bir tanesinin dâhi kör karanlıklarda kaybolmasına seyirci kalamayız, kalmamalıyız.

Bağımlılıkla mücadelede en büyük hedefimiz, gençlerimizin potansiyellerini korumaktır. Her gencin içinde keşfedilmeyi bekleyen bir yetenek, kurulmayı bekleyen bir hayat vardır.

Bu nedenle çocuklarımızı korkuyla değil; sevgiyle, doğru bilgiyle, güçlü değerlerle ve sağlam ilişkilerle korumalıyız. Ve riskli bir süreç yaşayan hiç kimsenin yalnız olmadığını da unutmamalıyız. Biz varız ve biliyoruz ki bizim bağımsızlık hareketimize gönül vermiş nice insanlar var.

► **Önümüzdeki 10 yılda Yeşilay'ın en büyük vizyonu nedir?**

» Önümüzdeki dönemde en büyük hedefimiz, bağımlılık ortaya çıktıktan sonra müdahale eden değil, bağımlılık oluşmadan önce toplumu koruyan önleyici modeli daha da güçlendirmektir.

Bağımlılık endüstrisi sürekli yeni ürünler, yeni yöntemler ve yeni hedef kitleler geliştiriyor. Bizim de bilimsel veriye dayalı, teknolojiyle uyumlu ve toplumun her kesimine ulaşabilen koruyucu programlarımızı yaygınlaştırmamız gerekiyor.

Vizyonumuz, bağımlılığın hiç konuşulmadığı bir toplum değil; bağımlılık risklerini tanıyan, çocuklarını ve gençlerini bu risklerden koruyabilen bilinçli bir toplum oluşturmaktır.

Yeşilay olarak insanlarımız bağımlılık yapan maddelere erişmeden, kendisine, sevdiklerine ve çevresine zarar vermeden; onlar için aynı kararlılıkla ve ilk günkü heyecanımızla cansiperane çalışmaya devam edeceğiz.

NEVA YEMEK

neva
•YEMEK•

*Her lokmada emek
Her sofrada bereket*

Sağlıklı, helal ve kaliteli
üretim anlayışımızla;
sofraları buluşturan,
bereketi çoğaltan
lezzetler sunuyoruz.



🌐 nevayemek.com
📱 nevayemek
✉ bilgi@nevayemek.com
☎ 0 530 914 73 97



DİJİTAL BAĞIMLILIK: NEREDE BAŞLAR, BİR SONU VAR MI?

Dr. Öğr. Üyesi Alaattin ASLAN*

Bağımlılık deyince aklımıza hep aynı şey gelir: bedene dışarıdan giren bir madde, bir irade çözülüşü. Alkol, tütün, uyuşturucu... On yıllar boyunca bağımlılık, madde karşısında gelişen tolerans, yoksunluk belirtileri ve zarar görmeye rağmen kullanıma devam etme sarmalı üzerinden tarif edildi. Ama 21. yüzyıl, elimize hiç dokunmadığımız, koklamadığımız,

sadece cam bir ekrandan ibaret yepyeni bir bağımlılık türü koydu önümüze: dijital bağımlılık. New York Üniversitesi'nden psikoloji ve pazarlama profesörü Adam Alter, modern teknoloji ürünlerinin tıpkı bir kumar makinesi gibi davranışsal bağımlılığı tetikleyecek şekilde tasarlandığını ortaya koyan isimlerdendir. Cebimizden ayırmadığımız, gece son, sabah ilk baktığımız

o ekranlar nasıl oldu da birer dijital uyuşturucu hâline geldi? Ve daha da önemlisi: bunun bir çıkışı var mı?

Önce en büyük yanılgı düzeltelim Dijital bağımlılığı irade zayıflığı ya da zaman yönetimi sorunu olarak görmek, meseleyi baştan yanlış anlamaktır. Telefonu bırak artık demekle ya da kendi kendimize artık daha az bakacağım sözü vermekle çözülecek bir şey değil

bu. Elbette teknoloji şirketlerinin ürünlerini bizi bağı tutacak şekilde tasarladığı doğru. Google'ın eski tasarım etiği uzmanı ve İnsani Teknoloji Merkezi'nin kurucusu Tristan Harris'in sıklıkla vurguladığı gibi, bu platformlar insan zihnini kaçırmak üzere programlanmıştır. Ve bu programlamanın en acımasız hedefi, bağımlılığa karşı en savunmasız grup olan çocuklardır. Henüz iradesi ve muhakeme yeteneği gelişmemiş bir zihin, şirketler için yalnızca anlık bir kullanıcı değil, 70-80 yıllık potansiyel bir müşteridir. Oyunlardaki ödül mekanizmaları, sosyal medyadaki sonsuz kaydırma döngüsü, çocukların beyin kimyasını yetişkinlerinden çok daha hızlı bir şekilde yeniden yapılandırmak üzere kaset tasarlanmıştır. Ama bu, meselenin sadece görünen katmanı. Asıl kök, çok daha derinde: hayatın bizâtihi kendisinin bizi dijital bir varoluşa mahkûm etmesinde, hatta daha da derinde, gerçekliğe dair anlayışımızın kökten değişmiş olmasında yatıyor.

Bağımlılık bir seçim değil, ontolojik bir zorunlulukla başlıyor

Burada ontolojik ile kastettiğimiz, meselenin doğrudan var oluş biçimimizin temel yapısına, yani varlığımızın en derin zeminine kök salmış olmasıdır. Bugün bir çocuk daha doğmadan dijital bir kayıt sistemine giriyor: ultrason görüntüsü, doğumda kimlik bilgileri, aşı takvimi... Büyüdükçe bu kuşatma katlanıyor. E-devlet, e-nabız, e-okul, online randevu sistemleri, dijital bankacılık — artık bir vatandaş olarak var olabilmenin, sağlık almanın, eğitim görmenin, hatta bir işe başvurmanın yolu bir ekranın karşısına geçmekten geçiyor. Bu, bize sorulmuş bir tercih değil; çoğu zaman manuel yol bile artık



*Dijital bağımlılığı
irade zayıflığı ya da
zaman yönetimi
sorunu olarak
görmek, meseleyi
baştan yanlış
anlamaktır.*



mevcut değil. Bir işlemi elle, yüz yüze, kâğıt üzerinde yapmak istediğinizde sistem sizi dışlıyor, çünkü o yöntem artık yürürlükte değil.

Asıl mesele burada başlıyor. Dijitalleşme, hayatımızın bir aracı olmaktan çıkıp var oluşumuzun koşulu hâline geldiğinde, bağımlılığın zemini de kendiliğinden hazırlanmış oluyor. Bir ebeveyn, çocuğuna telefon vermeden çok önce, çocuğunun doktor randevusunu almak ya da okul kaydını yaptırmak için zaten ekrana mahkûm edilmiş durumda. Alman sosyolog Hartmut Rosa'nın sosyal hızlanma kavramıyla tarif ettiği gibi, modern toplum bireyleri kendi ritmine uymaya zorlayan, uyamayanı dışlayan bir yapıya sahiptir. Dijitalleşme, bu hızlanmanın hem motoru hem de sonucudur. Şirketlerin bağımlılık yapıcı tasarımları elbette bu süreci hızlandırıyor, derinleştiriyor — ama onlar hiç olmasaydı bile, dijitalleşmenin varoluşumuzun zorunlu bir koşuluyla dönüşmesi tek başına yeterliydi bizi ekrana bu kadar bağımlı bir hayata sürüklemeye. Yani me-

sele sadece şirketler bizi kandırıyor değil; mesele, modern hayatın kendisinin bizi ekransız var olamaz hâle getirmiş olması. Asıl ve yapısal neden budur.

Varlık Tasavvurumuzdaki Dönüşüm: Haddini Bilmekten Haddini Aşmaya

Bu dayatmanın neden itirazsız kabul edildiğini anlamak, bizi felsefenin en köklü meselesine götürür: Neyi gerçek sayarız, hakikat nerede konumlanır?

Kadim varlık anlayışının özünde şu ilke yatar: Bizden müstakil, bizim ona bakıp bakmamamızdan etkilenemeyen, kendi başına var olan bir düzen mevcuttur. Basitmiş gibi görünen bu kabul, derin bir önerme barındırır içinde: Zihnimizin ötesinde bir hakikat hüküm sürer ve insan, doğuştan getirdiği yetilerle bu hakikate nüfuz edebilir. Bu çerçevede insana düşen vazife, gerçekliği yoktan var etmek değil, onu sabır ve dikkatle açığa çıkarmaktır. İnsan burada hakikatin efendisi değil, mütevası bir talibidir; sezer, yönelir, kavramaya çalışır — ama keyfince yeniden imal etmeye yeltenmez.

Bugün ise bu telakki temellerinden sarsılıyor. Dijital atılımla birlikte, hakikat mefhumu âdetâ şekilden şekle girebilen, dilediğimiz gibi eğip bükebileceğimiz bir özellik kazandı. Kimliğimizi dijital maskelerle yeniden inşa ediyoruz: Instagram filtreleriyle yüzümüzü anında değiştiriyor, deepfake teknolojisiyle birinin söylemediği sözleri söyletiyor, sanal gerçeklik ortamlarında fizik kurallarından bağımsız yeni dünyalar kuruyor, üretken yapay zekâ sayesinde var olmamış bir manzarayı fotoğraf diye sunabiliyoruz. Bu imkânlar bize öylesine baş döndürücü bir kontrol ve sınırsızlık hissi veriyor ki: Sanki gerçeklik karşımızda di-



kilen bir olgu değil, avucumuzda biçimlenen bir nesne. Modern birey, bilhassa dijital devrim ertesinde, mevcudat üzerinde neredeyse mutlak bir belirleme salahiyetine sahip olduğu yanlışısına kapılıyor.

Çağımızın en sarsıcı çıkmazlarından biri tam olarak burada belirliyor: Günümüz insanı, kâinat ve varlık sahasında sınır tanımaz bir müdahale yetkisi isterken, bu müdahalenin getireceği hiçbir yükü kabul etmiyor. Hudutsuz bir kullanım hakkını, sıfır vecibe ile birleştirmek isteyen bir teknoloji medeniyetinde yaşıyoruz. Devrin ruhuna mesuliyet çağı yerine talepler çağı denmesi bundandır. Daima önce haklarımızdan bahsediyor, ödevlerimizi konuşmaya sıra geldiğinde susuyoruz. Tabiata, diğer insanlara, canlı cansız bütün mevcudata ve bütün bunları var kılan mutlak gerçekliğe, Cenab-ı Hakk'a karşı hangi yükümlülükleri taşıdığımız sorusunu sormaktan bilhassa kaçıyoruz. Oysa vecibe olmadan hak iddia edilemez; üzerinde tasarruf iddia ettiğimiz her alan, beraberinde mutlak bir hesap verebilirlik getirir.

“

*Dijitalleşme,
hayatımızın bir aracı
olmaktan çıkıp var
oluşumuzun koşulu
hâline geldiğinde,
bağımlılığın zemini
de kendiliğinden
hazırlanmış oluyor.*

”

Dijital bağımlılığın en derindeki tohumu da işte buraya ekilir. Ekran, insana fasılasız biçimde bu uydurma yaratıcılık duygusunu, bu ölçsüz hâkimiyet sarhoşluğunu fısıldar: İstediyin kişi ol, geçmişi sil baştan yaz, kendi hakikatini kendin inşa et. Bu davet öylesine cezbedicidir ki bu varlığa keyfince nizam verme oyununa bir kere bulaşan, oradan kopmak istemez.

Çünkü her yeniden inşa girişimi, insana gelip geçici de olsa sınırsız bir kudret vehmi tattırır. Gelgelelim bu kudret yanılmasının en ufak bir mesuliyet duygusuyla dengelenmemesi, bireyi dipsiz bir tekrar çukuruna mahkûm eder: Daima yeniden kurgulamak, asla sahiden var olmamak, asla bir hakikatin huzurunda durup ona boyun eğmemek.

İnsan neden düşkün bir varlığa dönüşüyor?

Peki, bu zorunluluk ve bu sahte tasarruf hissi, insanı nasıl bir varlığa dönüştürüyor? Tam burada, meselenin en can alıcı noktasına geliyoruz.

İnsan, fıtratı gereği yükseğe bakan bir varlıktır. Bir anlam arayışı, bir ideal, bir aşkınlık peşinde koşma kapasitesiyle yaratılmıştır; bilgiye, güzelliğe, hakikate, Allah'a doğru bir yönelim taşır içinde. Klasik ontolojinin öngördüğü o mütevazı konum, aslında insana bir terbiye de verir: kendinden büyük bir hakikatin var olduğunu kabul etmek, ona doğru yürümek, onun karşısında sorumluluk taşımak. Ama gün boyu, iradesi dışında sürekli bir ekranın karşısına itilen ve orada sınırsız bir tasarruf hissiyle beslenen insan, giderek bu yönelimini kaybediyor. Zihni her an parçalanmış, dikkati her an bölünmüş, anlık uyarana tepki vermeye programlanmış bir hâle geliyor. Uzun bir düşünceyi takip edemez, derin bir tefekküre dalamaz, sabır isteyen bir çabaya tahammül edemez oluyor.

Kısacası, yüksek idealler peşinde koşan, kendinden büyük bir hakikate karşı sorumluluk taşıyan bir varlıktan; anlık hazza ve dürtüye teslim olan, nefsinin en alt seviyesinde yaşayan, sınırsız hak talep

edip sıfır sorumluluk taşıyan düş-kün bir varlığa doğru sürükleniyor. Bu, tesadüfî bir yozlaşma değil; hem zorunlu ekran mesaisinin hem de gerçekliği kendi elimizde yoğurabileceğimize dair sahte inancın, farkında olmadan bizi alış-tırdığı bir hâl. Sürekli parçalanmış dikkatle yaşayan ve sürekli kendi gerçekliğini yeniden kuran bir zi-hin, artık büyük sorular sormaz; küçük, anlık tatminlerin ve kendi imajını yeniden düzenlemenin peşinde koşar. Oysa insanı insan ya-pan, tam da bu küçük tatminlerin ötesine geçebilme, sabredebilme, kendinden büyük bir hakikate tes-lim olabilme, bir ideal uğruna anı erteleyebilme kapasitesidir. Dijital zorunluluğun en büyük tahribatı, aslında ekranda geçirdiğimiz saat-lerde değil; bu saatlerin bizi yavaş yavaş bu kapasiteden mahrum bir-rakmasında.

Aynı evde, ayrı ekranlarda: aileler nasıl uzaklaşıyor

Bu düşkünleşmenin en yıkıcı so-nucu ailede görülüyor. Genel-de dijital bağımlılık deyince akla çocuklar gelir, ama madalyonun öbür yüzünde, gün boyu zorunlu ekran mesaisinden sonra telefo-nu elinden bırakamayan yetişkin-ler var. MIT'den klinik psikolog ve sosyolog Sherry Turkle, sürekli bağlantı hâlinde olma vaadiyle hayatımıza giren dijital teknolo-jilerin, bizi birbirimizden kopar-dığını, aynı mekânı paylaştığı-mız insanlardan duygusal olarak uzaklaştırdığını, böylece yepyeni bir yalnızlık biçimi yarattığını göz-ler önüne sermiştir. Aynı koltukta oturup farklı ekranlarda kaybolan, her biri kendi dijital gerçekliği-ni yoğuran aileler artıyor. Çocuk, ebeveyninin yüzünden dünyayı okumak, onun bakışında kendine bir yer bulmak isterken, o yüz bir ekrana kilitlenmiş oluyor. Alman sinirbilimci ve psikiyatrist Manfred

“

*Mesele sadece
şirketler bizi
kandırıyor değil;
mesele, modern
hayatın kendisinin
bizi ekransız
var olamaz hâle
getirmiş olması.*

”

Spitzer, ekran başında geçirilen uzun saatlerin özellikle gelişmekte olan beyinlerde öğrenme ve hafı-za süreçlerini olumsuz etkilediğini, sosyal öğrenmenin yerini sanal ve yüzeysel etkileşimlerin aldığı-nı verilerle ortaya koymuştur. Bu durum ebeveyn-çocuk arasındaki güvenli bağlanmayı zedeliyor, aile içi iletişimi zayıflatıyor, nesiller ara-sı aktarımı koparıyor.

Hz. Ali'ye (ra) atfedilen şu söz, tam da bu kopuşun nasıl önleneyeği-ne dair asırları aşan bir yol haritası sunuyor: Yedi yaşına kadar çocu-ğunuzla oynayınız. Yedi yaşından on dört yaşına kadar ona edep ve terbiye veriniz. On dört yaşından sonra ise onunla istişare ediniz, onu arkadaş edininiz. Bu söz, aileyi bir arada tutan bağın aşama-lı inşasını tarif eder. İlk yedi yılda çocukla oynamazsak, bu boşluğu algoritmaların oyunları doldura-cak. İkinci yedi yılda ona bir anlam çerçevesi, bir sorumluluk bilinci vermezsek, rol modelini ekranın sunduğu yüzeysel ve sorumsuz figürlerden alacak. On dört ya-

şından sonra onunla dertleşmez-sek, varoluşsal sorularının cevab-ını başka yerlerde, kendine göre yoğurduğu sahte gerçekliklerde arayacak. Oysa bu dijital kasırğa-ya karşı en sağlam kale, tam da birbirine sıkı sıkıya bağlı, ortak bir hakikat ve anlam dünyası kurabil-miş bir ailedir. Bağımlılık, tam da bizim bu bağı kurmaktan, çocuğu hem yükseğe bakan hem de so-rumluluk taşıyan bir varlık olarak yetiştirmekten çekildiğimiz yerde başlıyor.

Meselenin özü: insan nedir, hakikat nerede durur?

Buraya kadar anlattıklarım aslında teknik bir sorunun değil, iki fark-lı insan ve hakikat tasavvurunun çatışmasının hikâyesi. Bir tarafta insanı bir veri kümesi, davranış-ları öngörülebilir bir kullanıcı ola-rak gören, gerçekliği onun elinde sonsuzca yoğurulabilir bir hamur gibi sunan, onu düşkünleştirdikçe kârına kâr katan bir mantık var. Bu mantığa karşı durabilecek panze-hir, insana ve hakikate bambaşka bir yerden bakan kadim gelenek-lerde bulunabilir. Bu geleneklerin en güçlü örneklerinden biri, İslâm'ın insan ve varlık anlayışıdır.

Bu bakış açısı insanı araçsallaş-tırmaz, ona eşref-i mahlûkat “ya-ratılmışların en şerefli” der. Ama bu şeref, sınırsız bir tasarruf hakkı olarak değil, tam tersine büyük bir emanet ve sorumluluk olarak insana yüklenir: yeryüzünün ha-lifesi olma sorumluluğu. Klasik ontolojinin bize hatırlattığı o mü-tevazı konum, dışımızda müstakil bir hakikatin var olduğu ve bizim ona doğru yürümekle mükellef olduğumuz bilinci İslâm'ın insan tasavvurunda en olgun ifadesini buluyor. İnsan, gerçekliği kendi keyfine göre yeniden icat eden bir tanrı değil; kendinden büyük bir hakikatin, Cenâb-ı Hakk'ın karşı-

sında sorumluluk taşıyan bir emanetçidir. Bu bilinç, insanı düşkünleştirmeye çalışan her yapıya karşı, onu yeniden yükseğe, aşkın olana, ideale bakan bir varlık hâline getirmeyi amaçlar.

Peki, çözüm ne?

Eğer mücadeleyi sadece ekran süresini sınırlamaya, sosyal medya yasakları koymaya, çocukları tamamen mahrum bırakmaya ya da dijital detoks kampanyalarına indirgersek, bu savaşı kaybederiz. Bu önlemler gerekli ama yeterli değil, çünkü mesele aslında insanı yeniden yükseğe bakan, sorumluluk taşıyan bir varlık hâline getirme meselesi. İnsanı düşkünleştiren, ona sınırsız tasarruf hissi verip hiçbir sorumluluk yüklemeyen bir dünyada, onu yeniden aşkın olana ve mesuliyete yönlendirecek şey de yine derin, kadim bir gelenek olmalı.

İslâm'ın sunduğu yanıtın iki ayağı var: zihni ilimle doldurmak, nefsi terbiye ile iradeyi güçlendirmek. Zamanın ne kadar kıymetli bir emanet olduğunu hatırlatan bir öğreti, insana bu emaneti nasıl koruyacağını da öğretir: zihni sürekli anlamlı bir meşguliyetle, tefekkürle doldurarak, kendinden büyük bir hakikatin var olduğunu her daim hatırd tutarak. Oruç, namaz gibi ibadetler ise özünde hazzı erteleme, anlık dürtüye hayır diyebilme becerisini öğreten birer manevî disiplin; aynı zamanda insana, tasarrufta bulunduğu her şeyden hesaba çekileceğini, sınırsız bir özgürlüğün değil, sorumlu bir özgürlüğün sahibi olduğunu hatırlatan birer alıştırma. Stanford Üniversitesi'nden psikiyatri profesörü Anna Lembke, modern insanın içine düştüğü haz bağımlılığından kurtulmak için önerdiği yöntemlerin özünde, asırlardır

İslâm'ın pratiğinde var olan nefis terbiyesiyle şaşırtıcı bir benzerlik taşıdığını farkında olmadan ortaya koyar. Düşkünleşmeye karşı asıl direnç, buradan doğuyor: insanın kendi nefesine hâkim olabildiği, anlık olanın ötesine geçebildiği, hakikat karşısında mütevazı kalabildiği bir irade eğitimidir.

Bunun yanında toplumsal bir ferberlik de şart. Gençlerin ekran olmadan da var olabileceği, üretebileceği, gerçek bir emek ve sabır gerektiren dijital olmayan vahalar kurulmalı: doğa kampları,



Bağımlılık, tam da bizim bu bağı kurmaktan, çocuğu hem yükseğe bakan hem de sorumluluk taşıyan bir varlık olarak yetiştirmekten çekildiğimiz yerde başlıyor.



sanat ve zanaat atölyeleri, okuma ve tefekkür grupları, takım sporları. Georgetown Üniversitesi'nden bilgisayar bilimi profesörü Cal Newport'un savunduğu gibi, mesele teknolojiyi tamamen reddetmek değil, onu yüksek değerlerimize hizmet edecek şekilde bilinçli ve ölçülü kullanmayı öğrenmektir. Bu tür gerçek ortamlar, algoritma-

ların asla veremeyeceği bir şeyi sunuyor: gerçek bir aidiyet duygusu, gerçek bir emek-mükafat ilişkisi ve yükseğe bakmayı, kendinden büyük bir hakikate teslim olmayı yeniden hatırlatan bir tecrübe.

Son söz

Dijital bağımlılık bir tercihle değil, hayatın bizi dijital bir varoluşa mecbur bırakmasıyla başlıyor. Bu zorunluluk, gerçekliği kendi elimizde sonsuzca yoğurabileceğimize dair sahte bir inançla derinleşiyor ve insanı yavaş yavaş düşkünleştiriyor: yüksek idealler peşinde koşan, kendinden büyük bir hakikate karşı sorumluluk taşıyan bir varlıktan, anlık hazzın ve sınırsız-ama-sorumsuz tasarrufun esiri bir varlığa dönüştürüyor. Yazar Johann Hari'nin bağımlılık üzerine yaptığı kapsamlı araştırmalarda vardığı sonuç tam da budur: Bağımlılığın zıttı ayıklık değil, bağ kurmaktır. İnsanlar, hayatlarında anlamlı bağlar ve bir amaç eksik olduğunda bağımlılıklara daha yatkın hâle gelirler.

Peki, bunun bir sonu var mı? Cevap, vereceğimiz mücadelenin kapsamında saklı. Meseleyi sadece ebeveyn kontrol uygulamalarıyla çözmeye çalışırsak, yangına damlalıklı müdahale etmiş oluruz. Asıl yapmamız gereken, iki katmanlı bir yeniden inşa sürecini başlatmaktır.

Birinci katman, yetişkinler de dâhil olmak üzere bütün insanları kapsar. Bu katmanda hedef, insanın anlam arayışını öne alan ve onu derin bir tefekküre yönlentecek bir yol inşa etmektir. Yetişkinlerin ekrana saplanmasının ardında çoğu zaman doldurulamayan bir anlam boşluğu vardır; bu boşluk kapatılmadıkça hiçbir ekran sınırlaması kalıcı olamaz. Bunun için günde-

“

*Dijital bağımlılık
bir tercihle
değil, hayatın
bizi dijital bir
varoluşa mecbur
bırakmasıyla
başlıyor.*

”

lik hayatın içine yerleştirilmiş tefekkür pratikleri, okuma halkaları, sanat ve zanaat atölyeleri, doğayla yeniden bağ kuran inziva kampları devreye sokulmalıdır. Kalabalık şehirlerde dahi insanın durup nefes alabileceği, kendine ve kendinden büyük hakikate yönelebileceği mekânlar ve zaman dilimleri yaratılmalıdır. Ekranın sahte tasarruf hissine karşı, gerçek bir emeğin ve sabrın sonucunda ortaya çıkan ürünün hazzı sunulmalıdır.

İkinci katman ise en savunmasız kesim olan çocuklara odaklanır. Çocuklar için mesele yalnızca ekranı yasaklamak değil, onlara daha güçlü bir alternatif sunmaktır. Bunun yolu, çocukları yüksek sorularla ve ideal kişiliklerle muhatap kılacak yapısal zeminler inşa etmekten geçer. Tarihteki büyük şahsiyetlerin, bilim insanlarının, sanatkârların, manevî önderlerin hayatları çocuklara rol model olarak sunulmalı; onların nasıl bir hakikatin peşinde koştukları, ne tür fedakârlıklar yaptıkları, hangi sorumlulukları üstlendikleri canlı hikâyelerle anlatılmalıdır. Okullarda ve ailelerde, çocukları büyük

sorularla tanıştıracak programlar yaygınlaştırılmalıdır: Ben kimim? Bu dünyadaki yerim ne? Neyi niçin yapıyorum? gibi sorular, çocuk yaştan itibaren doğal bir sohbetin parçası hâline gelmelidir. Çocukların gerçek bir bağ kurabilecekleri, sabrı ve emeği tadabilecekleri topluluk temelli yapılar; izci grupları, spor müsabakaları, geleneksel sanat atölyeleri, gençlik kampları bu zeminin taşıyıcı kolonları olarak düşünülmelidir.

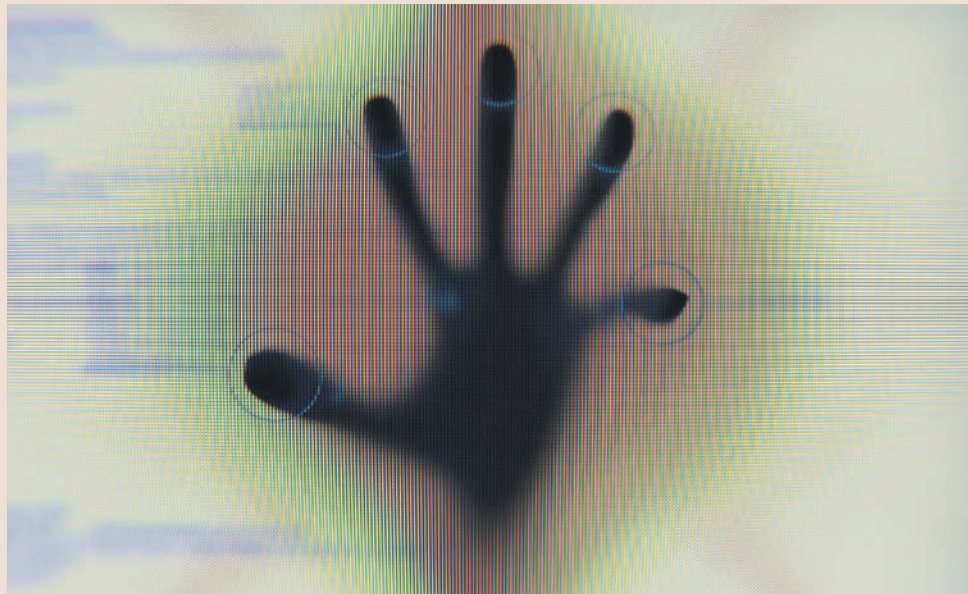
Bu iki katman birlikte çalıştığında, asıl dönüşüm başlar. Yetişkinler anlam arayışını kuşandıkça çocuklara canlı birer rol model olur; çocuklar ideal kişiliklere ve yüksek sorulara muhatap oldukça bağımlılığın kök salabileceği boşluk kendiliğinden kapanır. Elimizdeki cihazlara ve o cihazların bize vaat ettiği sahte tasarruf hissine yüklediğimiz anlamı değiştirdiğimizde; onu bir amaç olmaktan çıkarıp ailemize, topluma ve yüksek ideallerimize hizmet eden sıradan bir araca dönüştürdüğümüzde bu sarmal kırılmaya başlayacak. Çocuklarımıza sadece ekranı yasaklamak yerine, onlara daha büyük bir anlam, daha sıcak bir bağ ve kendinden büyük bir

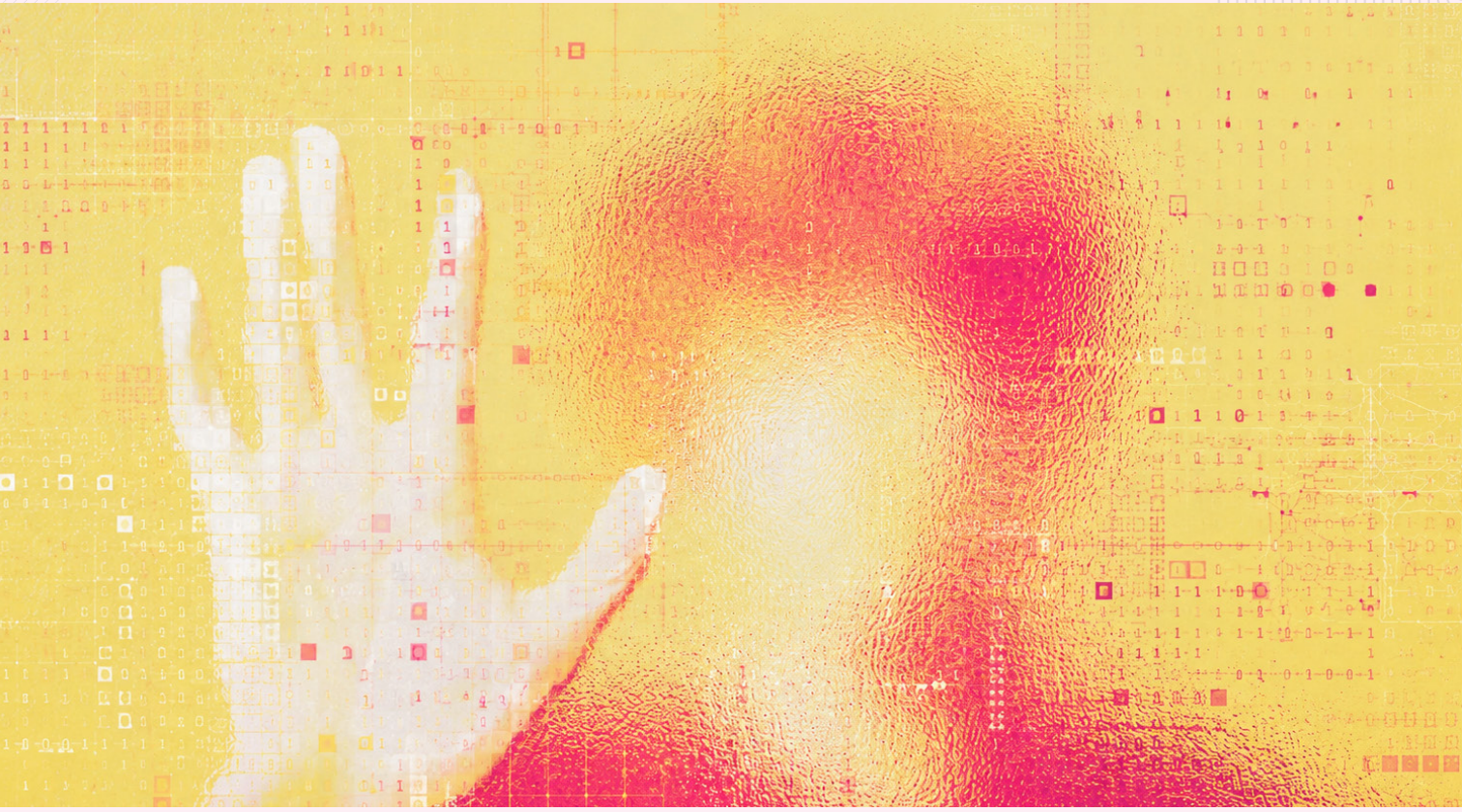
hakikat karşısında durabilme bilinci sunduğumuzda; bu savaşı, algoritmaların soğuk matematiğine ve sınırsız-sorumsuz tasarruf iddiasına karşı, insan ruhunun yükseğe bakan ve mesuliyet taşıyan doğası kazanacak.

Kaynakça

- Adam Alter, *Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked* (2017)
- Anna Lembke, *Dopamine Nation: Finding Balance in the Age of Indulgence* (2021)
- Cal Newport, *Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World* (2019)
- Hartmut Rosa, *Social Acceleration: A New Theory of Modernity* (2013)
- Jean M. Twenge, *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy--and Completely Unprepared for Adulthood* (2017)
- Johann Hari, *Lost Connections: Uncovering the Real Causes of Depression – and the Unexpected Solutions* (2018)
- Manfred Spitzer, *Digitale Demenz (Dijital Demans)*, 2012
- Sherry Turkle, *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other* (2011)
- Tristan Harris, *Center for Humane Technology* kurucusu, *Time Well Spent* hareketi

* Marmara Üniversitesi, İletişim Fakültesi





ALGORİTMALARIN GÖLGESİNDE DİJİTAL BAĞIMLILIK

 Selman MALTAS*

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi, bireylerin bilgiye erişim, iletişim kurma, eğlenme ve çalışma biçimlerini köklü şekilde değiştirdi. Akıllı telefonlar, yüksek hızlı internet, sosyal medya platformları, çevrim içi oyunlar, dijital alışveriş uygulamaları ve son yıllarda hızla yaygınlaşan yapay zekâ sistemleri, bireylerin

yaşam kalitesini artıran önemli araçlar olarak öne çıkıyor. Bununla birlikte, bu teknolojilerin kontrolsüz, yoğun ve amaç dışı kullanımı, dijital bağımlılık olarak adlandırılan davranışsal bağımlılık türlerinin gelişmesine zemin hazırlıyor. Dijital bağımlılık, bireyin dijital araçları kullanma davranışı üzerinde kontrolünü kaybetmesi, kullanım süresini sınırlayamaması

ve bu kullanımın bireyin sosyal, akademik, mesleki ya da psikolojik yaşamını olumsuz etkilemesine rağmen davranışı sürdürmesi olarak tanımlanıyor.

Dijital bağımlılık, tek bir davranıştan oluşan bir sorun değil. Aksine farklı dijital platformların sunduğu özelliklere bağlı olarak çeşitli bağımlılık biçimleri ortaya çıkıyor. ►►

“

Dijital bağımlılık; sosyal medya, çevrim içi oyunlar, dijital alışveriş, yapay zekâ ve diğer dijital platformların kontrolsüz kullanımıyla gelişen, bireyin sosyal, akademik, mesleki ve psikolojik yaşamını olumsuz etkileyen davranışsal bir bağımlılık türü olarak öne çıkıyor.

”

Sosyal medya bağımlılığı, çevrim içi oyun bağımlılığı, dijital alışveriş bağımlılığı, video izleme platformlarına bağımlılık, çevrim içi kumar bağımlılığı ve son dönemde giderek daha fazla tartışılan yapay zekâ bağımlılığı bu kapsamda değerlendiriliyor. Her bir bağımlılık türü farklı motivasyonlardan beslenmesine rağmen ortak özellikleri; kontrol kaybı, zaman yönetiminde bozulma, psikolojik bağımlılık ve günlük yaşam işlevlerinde aksamalar olarak öne çıkıyor.

Sosyal medya bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, dijital bağımlılık türleri arasında en yaygın görülen davranış biçimlerinden biri. Instagram, TikTok, X, YouTube, Facebook ve benzeri platformlar kullanıcıların sürekli içerik tüketmesini, paylaşım yapmasını ve diğer kullanıcılarla etkileşim kurmasını teşvik edecek şekilde tasarlanıyor. Bu platformlarda yer alan beğeni, yorum, paylaşım ve bildirim sistemleri bireylerde ödül beklentisini artırıyor ve

kullanım sıklığını önemli ölçüde yükseltiyor.

Sosyal medya bağımlılığı gelişen bireylerde platformları kontrol etme isteği gün içerisinde defalarca tekrarlanıyor ve kısa süreli kullanımlar zamanla saatler süren çevrim içi etkinliklere dönüşebiliyor. Kullanıcılar sosyal medya hesaplarından uzak kaldıklarında huzursuzluk, kaygı ve eksiklik hissi yaşayabiliyor. Özellikle gençlerde sosyal medya üzerinden onay alma ihtiyacı, benlik saygısının dijital geri bildirimlere bağlı hâle gelmesine neden olabiliyor. Beğeni sayılarının kişisel başarı göstergesi olarak algılanması, bireyin psikolojik dayanıklılığını zayıflatabiliyor.

Sosyal medya bağımlılığı aynı zamanda sürekli karşılaştırma davranışını da beraberinde getiriyor. Kullanıcılar diğer bireylerin idealize edilmiş yaşamlarını kendi gerçek yaşamlarıyla kıyaslayarak yetersizlik, mutsuzluk ve değersizlik duyguları yaşayabiliyor. Bu durum depresyon, kaygı bozuklukları, yalnızlık hissi gibi psikolojik etkilerle ilişkilendiriliyor. Ayrıca uzun süreli sosyal medya kullanımı uyku düzeninin bozulmasına, dikkat süresinin azalmasına ve yüz yüze sosyal ilişkilerin zayıflamasına neden olabiliyor.

Çevrim içi oyun platformlarına bağımlılık

Çevrim içi oyun bağımlılığı, dijital bağımlılık alanında en çok dikkat çeken konular arasında yer alıyor. Çok oyunculu çevrim içi oyunlar, mobil oyunlar ve rekabet temelli elektronik spor oyunları milyonlarca kullanıcıya ulaşıyor. Oyunlar yalnızca eğlence amacı taşıyor; başarı hissi, sosyal aidiyet, rekabet ve ödüllendirme mekanizmaları sayesinde kullanıcıların platformda daha uzun süre kalmasını sağlayabiliyor.



Oyun bağımlılığı yaşayan bireyler günlük yaşam sorumluluklarını ikinci plana atarak oyun oynama davranışını öncelik hâline getirebiliyor. Aile ilişkilerinde bozulma ve fiziksel aktivitenin azalması bu bağımlılık türünün en sık görülen sonuçları arasında yer alıyor. Oyun oynanmadığında sinirlilik, huzursuzluk ve yoğun oyun oynama isteği ortaya çıkabiliyor.

Özellikle çevrim içi çok oyunculu oyunlarda birçok kişi dijital kimlikler oluşturarak gerçek yaşamda elde edemedikleri başarı duygusunu sanal ortamda deneyimlemeye çalışıyor. Bu durum gerçek yaşamdan kaçış davranışını güçlendirebiliyor. Günümüzde oyunların önemli bir kısmında kullanılan günlük ödüller, görev sistemleri, rastgele ödül kutuları ve sezonluk ilerleme mekanizmaları kullanıcıların platforma düzenli olarak dönmelerini sağlayan psikolojik pekiştirme yöntemleri olarak değerlendiriliyor.



Dijital alışveriş bağımlılığı

Elektronik ticaret platformlarının yaygınlaşması alışveriş davranışlarını önemli ölçüde değiştirdi. Çevrim içi alışverişin hızlı, kolay ve erişilebilir olması tüketicilere önemli avantajlar sunarken, bazı bireylerde kontrolsüz satın alma davranışlarının gelişmesine neden olabiliyor. Dijital alışveriş bağımlılığı, bireyin çevrim içi alışveriş davranışını kontrol etmekte zorlanması ve ihtiyaç dışı satın alma eğilimi göstermesi şeklinde değerlendirilebilir.

Alışveriş uygulamalarında sunulan kişiselleştirilmiş öneriler, indirim bildirimleri ve sınırlı süreli kampanyalar gibi pazarlama stratejileri satın alma davranışını sürekli teşvik ediyor. Özellikle mobil uygulamalar sayesinde alışveriş günün her anında gerçekleştirilebiliyor ve satın alma işlemi birkaç saniye içerisinde tamamlanabiliyor. Bu kolaylık dürtüsel satın alma davranışlarını artırıyor.

Dijital alışveriş bağımlılığı yaşayan bireylerde satın alma işlemi kısa süreli mutluluk ve rahatlama

sağlarken, sonrasında pişmanlık ve ekonomik kaygılar ortaya çıkabiliyor. Zamanla finansal sorunlar ve aile içi çatışmalar gelişebiliyor. Bu nedenle dijital alışveriş bağımlılığı yalnızca psikolojik değil, aynı zamanda ekonomik sonuçları olan davranışsal bağımlılıklar arasında bulunuyor.

Yapay Zeka Bağımlılığı

Son yıllarda üretken yapay zekâ teknolojilerinin hızla gelişmesi, dijital bağımlılık tartışmalarına yeni bir boyut kazandırdı. Büyük dil modelleri, sohbet botları, yapay zeka destekli arama motorları, görsel üretim sistemleri ve kişisel dijital asistanlar bireylerin eğitim, çalışma ve günlük yaşam süreçlerinde yoğun olarak kullanılmaya başlandı. Bu gelişmeler önemli kolaylıklar sağlamakla birlikte yapay zeka sistemlerine bağımlılık riski de gündeme geliyor.

Yapay zekâ bağımlılığı, bireyin problem çözme, karar verme, bilgi üretme ve düşünme süreçlerinde yapay zekâ sistemlerine aşırı düzeyde güvenmesi ve bu sistemleri sürekli kullanma ihtiyacı hissetmesi olarak tanımla-

nabilir. Bu bağımlılık yalnızca kullanım süresinin artmasıyla sınırlı değil. Aynı zamanda bilişsel bağımlılık biçiminde de ortaya çıkıyor. Bazı kullanıcılar basit kararlar dâhil olmak üzere pek çok konuda yapay zekaya danışmadan hareket etmekte zorlanabiliyor.

Öğrenciler açısından yapay zeka bağımlılığı, araştırma yapma ve eleştirel düşünme becerilerinin zamanla zayıflamasına neden olabiliyor. Eğitim süreçlerinde yapay zeka araçlarının bilinçsiz kullanımı bireyin öğrenme sorumluluğunu teknolojiye devretmesine yol açabiliyor.

Psikolojik açıdan değerlendirildiğinde, bazı kullanıcılar yapay zeka sohbet sistemlerini yalnızca bilgi kaynağı olarak değil, aynı zamanda sosyal destek sağlayan bir araç olarak kullanabiliyor. Özellikle yalnızlık yaşayan bireyler, yapay zekâ ile uzun süreli sohbetler gerçekleştirebiliyor, duygusal sorunlarını paylaşabiliyor ve zamanla insan ilişkileri yerine yapay zekâ etkileşimlerini tercih edebiliyor. Bu durum ger-



Platformların kullandığı algoritmalar, bildirim sistemleri, kişiselleştirilmiş öneriler ve ödül mekanizmaları; kullanıcıların çevrim içi kalma süresini artırırken, kontrol kaybı, dikkat dağınıklığı, sosyal ilişkilerde zayıflama ve zaman yönetiminde bozulmaya yol açabiliyor.





Yapay zekâ sistemlerinin yaygınlaşmasıyla dijital bağımlılık yeni bir boyut kazanırken; bireylerin düşünme, karar verme ve problem çözme süreçlerinde teknolojiye aşırı bağımlı hâle gelmemesi için dijital araçların bilinçli, dengeli ve amaç odaklı kullanımı büyük önem taşıyor.



çek sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve sosyal izolasyonun artmasına neden olabilecek potansiyel bir bağımlılık riski olarak tartışılıyor.

Yapay zekâ bağımlılığı aynı zamanda bireylerin karar verme özerkliğini de etkileyebilir. Sürekli yapay zeka önerilerine başvuran bireyler zamanla kendi değerlendirme becerilerine olan güvenlerini kaybedebilir ve teknolojiye aşırı bağımlı hâle gelebilir. Bu nedenle yapay zekanın insan düşüncesinin yerine geçen bir sistem olarak değil, insan kararlarını destekleyen yardımcı bir araç olarak kullanılması önemli arz ediyor.

Diğer dijital bağımlılık türleri

Dijital bağımlılık yalnızca sosyal medya, oyun ve alışveriş ile sınırlı değildir. Çevrim içi kumar platformları, dijital bahis uygulamaları, haber akışlarını sürekli takip etme davranışı, kısa video platformları ve sürekli mesajlaşma uygulamalarını kontrol etme alışkanlığı da dijital bağımlılık kapsamında değerlendiriliyor.

Özellikle akıllı telefonların sürekli erişilebilir olması, bireylerin bildirimleri kontrol etme davranışını otomatik hâle getirebiliyor.

Bazı bireylerde “kaçırma korkusu” olarak tanımlanan olgu nedeniyle telefon gün içerisinde yüzlerce kez kontrol edilebiliyor. Yeni bir mesaj, bildirim ya da güncelleme kaçırma endişesi dijital platform kullanımını sürekli artırıyor. Bu davranış dikkat dağınıklığını artırıyor ve bireyin farklı alanlara odaklanmasını güçleştiriyor.

Dijital bağımlılık türlerini birleştiren ortak dinamikler

Her ne kadar dijital bağımlılık türleri farklı platformlar üzerinden gelişse de ortak psikolojik mekanizmalara sahip. Bu bağımlılıkların temelinde ödül beklentisi, sürekli uyarılma, alışkanlık oluşumu ve davranışın tekrar edilmesini sağlayan pekiştirme süreçleri bulunuyor. Platformların büyük bölümü, kullanıcıların mümkün olduğunca uzun süre çevrim içi kalmasını sağlamak amacıyla çeşitli algoritmik sistemler kullanabiliyor. Kişiselleştirilmiş öneriler, bildirim sistemleri, değişken ödüller ve sonsuz kaydırma özellikleri kullanıcı davranışlarını yönlendiren tasarım unsurları olarak dikkat çekiyor.

Ortak sonuçlar arasında zaman yönetiminde bozulma, sosyal ilişkilerin zayıflaması, uyku kalitesinin azalması, fiziksel hareketsizlik ve dikkat sorunları gibi meseleler bulunuyor. Bunun yanında bireyler dijital platformlardan uzak kaldıklarında huzursuzluk ve gerginlik yaşayabiliyor.

Geleceğe Bakış

Dijital bağımlılık, teknolojinin sunduğu olanakların bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımından kaynaklanan çok boyutlu bir

davranışsal bağımlılık problemi. Sosyal medya, çevrim içi oyunlar, dijital alışveriş, video platformları ve yapay zekâ sistemleri farklı ihtiyaçlara hitap etseler de aşırı kullanıldıklarında bireylerde psikolojik ve sosyal olumsuz etkiler oluşturabiliyor. Özellikle yapay zekâ teknolojilerinin hızla gelişmesiyle birlikte dijital bağımlılık kavramı yeni bir boyut kazandı, yalnızca zaman yönetimi değil, bilişsel süreçler ve karar verme becerileri açısından da bağımlılık riskleri tartışılmaya başlandı.

Bu nedenle dijital teknolojilerin tamamen reddedilmesi yerine bilinçli, dengeli ve amaç odaklı kullanımı teşvik edilmeli. Dijital okuryazarlığın geliştirilmesi, bireylerin teknoloji kullanım alışkanlıklarını düzenlemeleri, ekran sürelerini kontrol etmeleri ve çevrim dışı sosyal etkinliklere daha fazla zaman ayırmaları dijital bağımlılık riskinin azaltılmasında önemli rol oynayacaktır. Gelecekte dijital teknolojilerin yaşamın her alanında daha fazla yer alacağı düşünüldüğünde, sağlıklı teknoloji kullanımını destekleyen bireysel, eğitimsel ve toplumsal yaklaşımların geliştirilmesi büyük önem taşıyor.

* Gazeteci





SOSYAL MEDYA VE ONAYLANMA İHTİYACI: DİJİTAL ÇAĞDA SOSYAL ONAYIN DEĞİŞİMİ

Dr. Figen KAYIŞ*

Sabah gözlerimizi açar açmaz elimize aldığımız telefon, günün ilk saatlerinden itibaren bizi dijital bir dünyanın içine çeker. Yatağımızdan kalkmadan önce bakılan sosyal medya uygulamaları, âdeta güne başlama ritüelimi-

zin bir parçası olmuştur. Bir kahve molasında, yolculukta hatta bir arkadaş sohbeti sırasında bile ekranlara göz atmak, çoğumuz için farkına varmadan gerçekleşen bir davranışa dönüşmüştür. Peki, bu ekranlarda ne arıyoruz? Haberleri

mi takip ediyoruz, bir yakınımızın düğün fotoğraflarına mı bakıyoruz, yoksa aslında çok daha derin ve temel bir ihtiyacın peşinde mi koşuyoruz? İnsan, doğuştan getirdiği sosyallik içgüdüleriyle çevresine yayılan, başkalarıyla bağ ►►

kuran ve onların gözünde kendini görmeye çalışan bir varlıktır. Bu temel ihtiyaç, yüzyıllar boyu değişmez bir şekilde süregelmiştir. Ancak iletişim araçları değiştikçe onaylanma arzusunun ifade biçimleri de farklılaşmıştır. Eskiden mahalle baskısı, aile çevresi ve komşu ne derdi söz konusuysa, bugün bu alan dijital platformlara taşınmıştır. Sosyal medya, âdeta modern çağın büyük aynası hâline gelerek, insanın kendini başkalarına sunma, beğenilme ve kabul görme arzusunu hiç olmadığı kadar görünür kılmıştır. Öyle ki bir fotoğrafın altına gelen beğenme sayısı, bazen kişinin kendini ne kadar değerli hissettiğinin ölçüsü gibi algılanabilmektedir. İşte tam bu noktada, modern çağın en sıradan ama bir o kadar da derin sorularından biriyle yüzleşiriz: Sosyal medya, gerçekten bizi birbirimize yakınlaştıran bir köprü müdür, yoksa onaylanma ihtiyacımızı sömüren bir pazara mı dönüştürmüştür?

Onaylanma arzusunun kökleri, insanın en derin psikolojik katmanlarına uzanır. Psikolog Abraham Maslow, ihtiyaçlar hiyerarşisinde bireyin kendini gerçekleştirebilmesi için önce aidiyet, sevgi ve saygı ihtiyaçlarının karşılanması gerektiğini belirtmiştir.¹ Maslow'a göre insan, fizikî varlığını sürdürmekle kalmaz; aynı zamanda toplum içinde değerli bulunmak, başkalarının takdirini kazanmak ve saygınlık elde etmek ister. Henry Murray ise yakınlaşma ve gösteriş gibi temel ihtiyaçların insan davranışlarını şekillendirdiğini ileri sürmüştür.² Murray'a göre birey, başkalarıyla iş birliği yapma, bağlanma ve onların gözünde olumlu bir izlenim bırakma arzusuyla hareket eder. Bu ihtiyaçlar, bireyin çevresiyle sağlıklı bağlar kurmasını ve kendini güvende hissetmesini

ni sağlar. Sosyal onay, aslında gelişimsel bir gereklilikten beslenir. İlk insan topluluklarında gruptan dışlanmak, yalnızlık, açlık ve tehlike anlamına gelirdi. Dolayısıyla başkaları tarafından kabul edilmek, hayatta kalmanın bir koşuluymdu. Geleneksel toplumlarda bu onay, yüz yüze ilişkiler, aile çevresi, komşuluk ve mahalle baskısı gibi somut alanlarda karşılık bulurdu. İnsan, kendi davranışlarını ve kimliğini bu çevrenin beklentilerine göre şekillendirir; onay aldığı ölçüde kendini güvende hissederdi. Günümüzde bu biyolojik ve psikolojik altyapı hâlâ işlemekte; fakat sosyal medya, bu doğal ihtiyacı yapay bir hız ve yoğunlukla karşılayarak bireyi farklı bir tuzağa sürüklemektedir.

Sosyal Onayın Dönüşümünde Sosyal Medya başlıklı çalışmada, geleneksel toplumdaki dijital topluma geçiş sürecinde sosyal onay mekanizmalarının nasıl dönüştüğü kapsamlı bir şekilde ele alınmıştır.³ Geçmişte yüz yüze iletişim ve fiziksel yakınlık üzerinden sağlanan sosyal onay, dijitalleşme sürecinde ekranlar aracılığıyla sanal bir boyut kazanmıştır. Bu dönüşüm, onayın sadece bir ihtiyaç olmaktan çıkıp; sürekli takip edilmesi, sayısallaştırılması ve performans dönüştürülmesi anlamına gelmektedir. Geleneksel toplumda onay, samimi bir bakış, takdir dolu bir söz veya sıcak bir tebesümle ifade edilirken; dijital çağda bu duygu, beğenme düğmesi, yorum sayısı ve takipçi rakamlarına indirgenmiştir. Bu süreç bireyin kimlik algısını derinden etkilemiştir. Çünkü dijital ortamda onay, çoğu zaman gerçekliğin kendisinden çok, gerçekliğin en estetik, en kusursuz, en çekici versiyonuna verilen bir tepkidir. Filtreler, düzenlemeler, özenle seçilmiş açılar ve ışıklandırmalarla kurgulanan bir

“

*Gerçek onay,
başkalarının parmak
hareketlerinden değil;
kendi kendimizle barışık
olmaktan, yaptığımız
işten duyduğumuz
huzurdan ve yüz yüze
kurduğumuz samimi
bağlardan gelir.*

”

“ben”, başkalarının beğenisine sunulur. Bu noktada önemli bir soru belirir: Biz, gerçekten kendimizi mi paylaşıyoruz, yoksa onay alacağını bildiğimiz bir maskenin arkasına mı saklanıyoruz?

Sosyal medya uygulamaları, kullanıcılarına anlık geri bildirim olanağı sunan mekanizmalar üzerine kuruludur. Bir fotoğraf paylaştığımızda, bir düşüncüyü dile getirdiğimizde ya da günlük hayatımızdan bir kesiti sergilediğimizde, saniyeler içinde karşılık alabiliriz. Beğenme, yorum, paylaşma ve kaydetme gibi etkileşim araçları, beynimizin ödül sistemini harekete geçirir. Dopamin salgısıyla birlikte hissedilen o kısa süreli haz, bizi tekrar paylaşım yapmaya iter. Bu döngü, zamanla bir alışkanlık hâline gelir; hatta bazı durumlarda bağımlılık düzeyine ulaşabilir. Nitekim yapılan araştırmalar, sosyal medya kullanımı ile sosyal onay ihtiyacı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.⁴ Sosyal medya algoritmaları, yük-



sek etkileşim alan içerikleri öne çıkararak kullanıcıları daha fazla beğeni peşinde koşmaya teşvik



Sosyal medya, âdeta modern çağın büyük aynası hâline gelerek, insanın kendini başkalarına sunma, beğenilme ve kabul görme arzusunu hiç olmadığı kadar görünür kılmıştır. Öyle ki bir fotoğrafın altına gelen beğenme sayısı, bazen kişinin kendini ne kadar değerli hissettiğinin ölçüsü gibi algılanabilmektedir.



eder. Böylece platform, bir iletişim aracı olmaktan çıkıp; sürekli performans sergilememiz gereken bir sahneye dönüşür. Anlık bildirimler, kaçırma korkusu ve sürekli yenilenen içerik akışı, zihnimizi meşgul tutarak gerçek dünyadan uzaklaşmamıza neden olabilir. Dijital onayın bu yapısı bireyi sürekli bir bekleme ve değerlendirme içinde tutar. Bu durum zamanla kimlik karmaşasına ve içsel çatışmalara yol açabilir.⁵

Sosyal medyada onaylanma arzusunun en belirgin yansımalarından biri, karşılaştırma kültürünün yaygınlaşmasıdır. Leon Festinger'in sosyal karşılaştırma teorisi, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyas ederek değerlendirme eğiliminde olduğunu ortaya koyar.⁶ Dijital platformlar, bu eğilimi âdeta körükleyen bir zemin sunar. Her an, başkasının en güzel anlarını, tatillerini, başarılarını, mutluluklarını görmeye maruz kalırız. Yukarı yönlü sosyal karşılaştırma dediğimiz bu süreç, bireyde yetersizlik, kıskançlık ve değersizlik hissi yaratabilir. "Ben neden onun kadar be-

ğenme alamıyorum?", "Onun hayatı benimkinden çok daha güzel" gibi düşünceler, öz saygıyı zedeler. Özellikle genç bireyler, kimlik gelişiminin en kritik döneminde bu dijital baskıyla karşı karşıya kalır. Sosyal medyada alınan her olumsuz geri bildirim veya görmezden gelinme, reddedilme duygusunu tetikler. Bu da kaygıyı ve içe kapanıklığı beraberinde getirebilir. Dış onaya olan bu aşırı bağımlılık, içsel motivasyonun azalmasına, bireyin kendi değerini başkalarının yorumlarına bağlamasına yol açar. Kimi zaman bireyler, daha fazla onay görmek için kendilerini olduklarından farklı göstermeye başlarlar. Bu durum, içsel çatışma ve kimlik karmaşası yaratarak bireyin hem dijital hem de gerçek dünyada kendini yabancılaşmış hissetmesine neden olabilir. Sosyal medyada herkesin en iyi versiyonunu sergilediği bir vitrinde, kendi hayatımızın sıradanlığı bize çok daha ağır gelebilir.

Onaylanma ihtiyacının bir başka boyutu, sosyal kanıt arayışıdır. İnsan, belirsiz durumlarda doğru ►►

davranışı belirlemek için çevresindekilerin tercihlerine bakma eğilimindedir. Sosyal medya, bu içgüdüyü sayısallaştırarak daha da güçlendirir. Yüksek etkileşim alan bir gönderi, doğru ve değerli olarak algılanır. Az etkileşim alan ise göz ardı edilir. Bu durum, bireyleri popüler görüşlere uyma, trendleri takip etme ve kendi özgün düşüncelerini geri planda tutma yönünde zorlar. Zamanla bu, yankı odası olarak adlandırılan ortamların oluşmasına ve toplumsal fikir ayrılıklarının derinleşmesine katkıda bulunur. Daha da vahim olanı, bireyin kendi kimliğini, beğenme sayısına göre şekillendirmeye başlamasıdır. Paylaşım silme, stratejik zamanlama, içerik üretme baskısı gibi davranışlar, sosyal medyanın bir ifade aracı olmaktan çıkıp bir performans alanına dönüştüğünün göstergesidir. Bir fotoğrafın beğenilmemesi üzerine silinmesi, aslında bireyin kendini reddetmesi anlamına gelebilir. Bu noktada sosyal medya, bizi birbirimize bağlayan bir ağ olmaktan ziyade; her an başkalarının gözünde değerlendirildiğimiz bir gözetlenme mekanizması hâline gelir. Her paylaşım, bir nevi halka açık bir sınavdır ve bu sınavın notu, başkalarının parmaklarıyla verilir.

Peki, bu döngüden kurtulmak mümkün mü? Elbette. İlk adım, farkındalıktır. Sosyal medyada gezinirken neler hissettiğimizi, hangi gönderilerin bizi nasıl etkilediğini sorgulamak gerekir. Eğer bir paylaşım bizi değersiz, yetersiz veya kaygılı hissettiriyorsa, orada bir durup düşünelim! Beni ne, neden mutsuz ediyor sorusunu soralım. İkinci adım, dijital detokstur. Belirli aralıklarla sosyal medyadan uzaklaşmak, zihinsel sağlığı güçlendirir ve gerçek hayatın kıymetini hatırlatır. Üçüncü ve en önemli adım ise içsel değerimizi yeniden inşa

etmektir. Gerçek onay, başkalarının parmak hareketlerinden değil; kendi kendimizle barışık olmak, yaptığımız işten duyduğumuz huzurdan ve yüz yüze kurduğumuz samimi bağlardan gelir. Sosyal medya, doğru kullanıldığında ilham veren, bilgilendiren ve birleştiren güçlü bir araçtır. Ancak onaylanma arzusunun sınırlarını aşması, bizi hem dijital hem de gerçek dünyada yalnızlaştırabilir. Unutmayalım ki gerçek değer, ekranın öte yakasındaki bir beğenme düşmesinde değil kendimizi nasıl gördüğümüzde ve neyi hak ettiğimizi bildiğimizde gizlidir. Bağımlılıkla mücadele etmenin en etkili yolu, özgürlüğümüzü kendi içimizde yeniden keşfetmektir. Kendimize şunu sormalıyız: Bugün hiçbir şey paylaşmasak da, hiçbir beğenme almasak da kendimizi yine de değerli hissedebiliyor muyuz? Bu sorunun cevabı evetse,

dijital dünyanın gölgesinde kendi ışığımızı yakmışız demektir.

Dipnot

1 Abraham H. Maslow, *Motivation and Personality*, New York: Harper and Row, 1954, s. 35-47.

2 Henry A. Murray, *Explorations in Personality*, New York: Oxford University Press, 1938, s. 120-145.

3 Figen Kayış, *Sosyal Onayın Dönüşümünde Sosyal Medya*, Ankara: Nobel Bilimsel, 2024.

4 Burcu Karaşar, "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Onay İhtiyacının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi", *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara, 2014, s. 45.

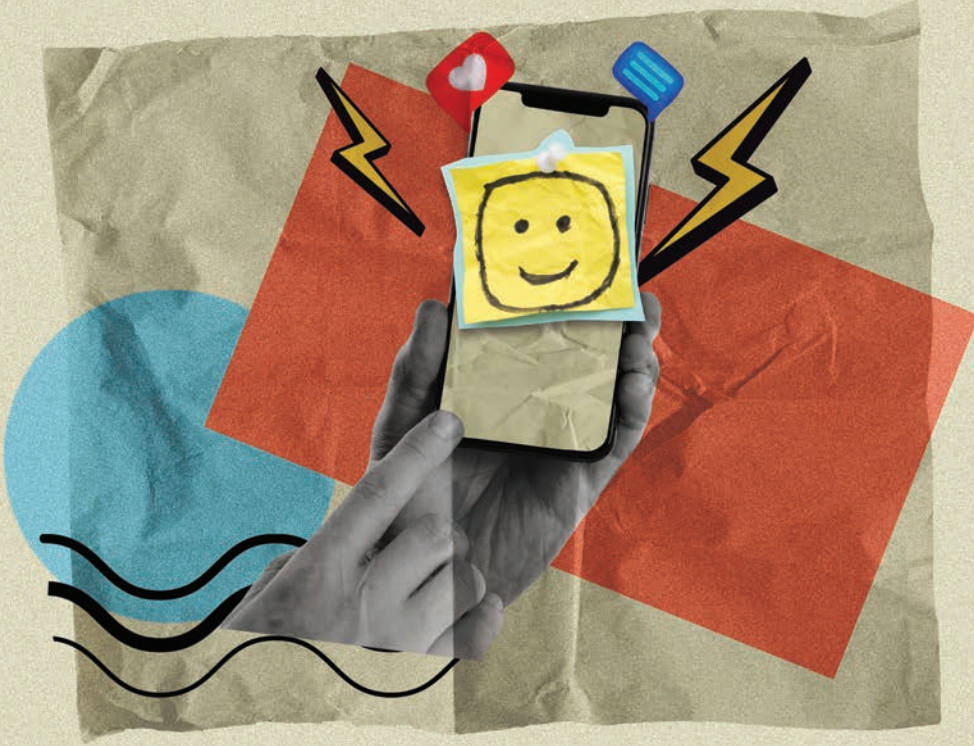
5 Figen Kayış, a.g.e., s. 112.

6 Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes", *Human Relations*, c. 7, sy. 2, 1954, s. 117-140.

7 Gülden Çağır ve Uğur Gürkan, "Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Problemlili İnternet Kullanım Düzeyleri ile Algılanan İyilik Halleri ve Yalnızlık Düzeyleri Arasındaki İlişki", *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, c. 13, sy. 24, 2010, s. 89-102

* Araştırmacı, uzman.





"SADECE YENİ GELEN MESAJA BAKACAKTIM"

Hatice Büşra ARISIN*

Abdullah UÇAR**

Bu cümle, rehin düşmüş bireyin eller havadayken mırıldandığı teslimiyet itirafıdır. "Sadece mesajlara bakacaktım, saatlerim su gibi akıp gitti?" dediğiniz oldu mu? Bu durum tekrarladığında suçluluk duygusuyla kendinize "Acaba bende dikkat eksikliği mi var?" diye sormuş ola-

bilirsiniz. Hatta bir kliniğe başvurmuş ama kapısından tıbbî bir tanı da almadan dönmüş de olabilirsiniz. İkna olmayıp başka danışmanlara, psikologlara, doktorlara gitmiş ama soruna bir teşhis koyamamış olabilirsiniz. Peki ya karşı karşıya olduğunuz hile, biyolojinizde değil de kendi rızanızla avu-

cunuzun içinde beslediğiniz bir nesnede saklıysa? Peki ya bugün insanlık, insan bedeninden ziyade insan şuurunu sömürgeleştirmeyi hedefleyen yeni bir tahakküm biçimiyle karşı karşıyaysa?

İnsanı hayvandan ayıran pek çok nitelikten biri de irade. Yani bir eylemi yapıp yapmama, gidece-

“

Bugün insanlık, insan bedeninden ziyade insan şuurunu sömürgeleştirmeyi hedefleyen yeni bir tahakküm biçimiyle karşı karşıya. Algoritmalar yalnızca vaktimizi değil neye inandığımızı, kime kızdığımızı ve hatta kararlarımızı da şekillendirebiliyor.

”

ği yolu seçme kudreti. İnsan akıl sahibi varlık olduğu için “muhtar”-dır; tercihinden sorumlu varlıktır. Oysa bugün yürürken cebimizde, işteyken elimizde, boş vakitlerimizde ise zihnimizde taşıdığımız telefonlarımız, tam da bu muhtariyete kasteder hâle gelmiştir. Teknoloji insan için değil de insana karşı/insana rağmen geliştiğinde sorgulanmalıdır. Alet olarak kalması ve kullanılması gereken nesne, artık bizi kullanmaya çalışan bir özneye dönüşmüştür. Tıpkı bir ağa takılmış sinek misali, çırpındıkça daha çok sarıldığımız bir ağın içindeyiz. Bu ağdan kurtulmak için; ağın kimin elinden çıktığına, nasıl örüldüğüne, kimi daha çok sardığına ve en çok ne zaman gerildiğine bakalım.

Dizginler Kimin Elinde?

Bir alet düşünün ki sahibi onu satın aldığı hâlde, asıl müşterisi o

alet değil aletin sahibinin dikkati. Cep telefonlarının ve üzerlerinde çalışan bilgi aktarım sistemlerinin (sosyal medya, video akışları, haber uygulamaları vs.) iş modeli, aslında bize sattıkları hizmette değil, bizden aldıkları şeydedir: zaman ve dikkat. Bu durumda satılan ürün biziz, satıcı bilişim ve medya devleri, müşteriler ise satın alma davranışlarımızı öngörerek reklam veren şirketler, her nefesimizi takip etmek isteyen istihbarat teşkilatları, yüzümüzü sözümüzü tenimizi eğitiminde kullanacak yapay zekâ motorları

Sosyal İkilem (The Social Dilemma, 2020) belgeselinde; bu sistemleri kuran eski Google ve Facebook çalışanlarının itirafı yüzümüze çarpar: Sistemi kuranlar bile kendi çocuklarına ekran yasası koymaktadır. Bireysel hesabın bittiğini sandığımız yerde, toplumsal hesap yeni açılıyor: Dikkatimizi ele geçiren bilgi aktarım sistem-

lerinin sahipleri, yalnızca vaktimizi değil; neye inandığımızı, kime kızdığımızı, hatta sandıkta kime elimizi kaldıracağımızı da şekillendirmeye başlıyor. Hangi bilginin ne kadarının nasıl ve kimlere aktarılacağı, hangi haberin öne çıkacağı, hangi duygunun tetikleneceği, hangi görüntünün bir saniye daha ekranda kalacağı aslında çoktan belirlenmiş gözüküyor Büyük Hile. (The Great Hack, 2019) belgeseli bunun en açık çıplak delilidir.

Büyük Hile belgeselinde, Cambridge Analytica adlı şirketin, 87 milyon Facebook kullanıcısının verisinden psikolojik profiller çıkardığı; 2016 ABD seçimlerinde ve Brexit kampanyasında, kararsız seçmenlerin korkusunu, önyargısını, zaafını hedef alacak şekilde kişiye özel video içerikler pazarladığı belgelenmektedir. Bu skandalla gücün siyasî iradeyi bile nasıl yönlendirebildiği gözler önüne serilmektedir. Verimiz, bizim bilmediğimiz şekil-





Cep telefonlarının ve bilgi aktarım sistemlerinin iş modeli, bize sattıkları hizmette değil; bizden aldıkları zaman ve dikkattedir. Bu durumda satılan ürün biziz, asıl müşteri ise dikkatimizi satın alan sistemlerdir.



de bize karşı kullanılabilir. Demek ki mesele yalnız “vaktimi çalan bir oyalanma” değil; bilgiye erişimimizin, gündemimizin, hatta bazen oyumuzun kimin tasarımından geçtiği meselesidir.

Eli Pariser’in adlandırdığı “filtre balonu” etkisi de aynı mantığın devamıdır. Bu etkiye göre, algoritma bize katlanamayacağımız değil, alıkışayacağımız şeyi sunar; böylece

herkes kendi doğrusunun yankılandığı bir odaya kapanır. O odanın duvarları öyle kalındır ki karşı tarafın sesini duymak bir yana, onun var olduğunu bile unuturuz. “Eskiden böyle değildik, şimdi çok kutuplaştık.” cümlelerinde bu etkinin izini aramak gerekir.

Peki, algoritma niçin böyle davranır? Çünkü onun ölçütü doğruluk değil, etkileşimdir; öfke ve korku en hızlı tıklanan duygulardır. MIT (Massachusetts Institute of Technology) geniş çaplı bir araştırması, yalan haberin X’te doğru haberden altı kat daha hızlı yayıldığını göstermiştir. Sonuçta aynı sokakta, aynı sofrada oturan insanlar artık aynı gerçekliği görmüyor ve hatta gördükleri gerçekliğin belirli parçaları üzerinden birbirlerine düşman olabilmektedir.

Zihnin Mimarisi: Algoritma Nasıl İşler?

Algoritmanın temel gayesi bizi ekranda tutmaktır. Bunu başarmak için ise kendine 4 ana yol belirler;

Değişken ödül: B. F. Skinner, güvercinlerle yaptığı deneylerde çar-

pıcı bir şey keşfetti: Bir güvercine her gagalayışında ödül verirsiniz, gagalama davranışı zamanla sön-ner. Ama ödülü *ne zaman geleceği belirsiz* bir şekilde verirsiniz, güvercin durmadan gagalar. Bildirim ikonundaki o küçük kırmızı nokta, tam olarak bu ilkeyle tasarlanmıştır. Yeni mesajı açtığımızda bizi ne beklediğini bilmeyiz: sıradan bir bildirim mi, yoksa beklediğimiz o cevap mı? Bu belirsizlik, bağımlılığın temel mekanizmasıdır.

Kanca modeli: Nir Eyal bu döngüyü dört basamağa indirir: *tetikleyici* → *eylem* → *değişken ödül* → *yatırım*. Bir bildirim (tetikleyici) bizi uygulamayı açmaya (eylem) iter; içerik akışı bize belirsiz bir tatmin (ödül) sunar; biz de beğeni bırakarak, yorum yazarak, profilimizi güncelleyerek sisteme kendi emeğimizi (yatırım) eklemiş oluruz. Bu yatırım bizi bir sonraki tetikleyiciye daha bağlı kılar. Döngü, her turda biraz daha sıkılaşır.

Sonsuz kaydırma: Adam Alter ise bir “durma işareti” nin yokluğundan söz eder. Eski bir dergi bitince kapanır, hâlbuki telefonda akış hiç bitmez, parmağınız kaydıldıkça yeni içerik doğar. Alter’ın benzetmesiyle: önündeki çorba tabağı hiç boşalmayan kullanıcı, doyduğunu fark edemeden içmeye devam eder.

Kişiselleştirilmiş akış: Algoritma, zaafımızı bizden daha iyi bilir. Herkesin akışı kendi zaafına göre kurulur, kiminin akışı merakı, kiminin yalnızlığı, kiminin öfkesi üzerine inşa edilir. Çünkü sistem doğru bilgiyi değil, duygusal tepkiyi ödüllendirir. Algoritma ahlâkî bir hüküm vermez yalnız “hangi içerik seni daha çok ekranda tutar” sorusuna cevap arar.

Örümcek Ağına En Çok Yakalanan

Hiçbir tuzak, her canlıyı eşit kolaylıkla yakalamaz; örümcek ağı, zayıf kanatlı sineği güçlü olandan daha çabuk sarar. Bu algoritmalar karşısında da herkes aynı direnç gücüne sahip değildir.

En hassas grup, hiç şüphesiz **çocuklar ve ergenlerdir**. Nöro-bilimin gösterdiği üzere, dürtü kontrolünden sorumlu prefrontal korteks yirmili yaşların ortasına kadar olgunlaşmaya devam eder yani bir yetişkinin “artık bırakayım” diyebildiği yerde, bir ergenin beyni bu freni henüz biyolojik olarak tam kuramamıştır. *Childhood 2.0* (2020) belgeseli, ekran çağında büyüyen bir neslin ebeveynlerle yaşadığı gerilimi anlatır.

İkinci hassas grup, **yalnızlık ve onay arayışı içinde olanlardır**. Beğeni, dijital çağda yeni bir var olma biçimine dönüşmüştür. Black Mirror’ın “Nosedive” (2016) bölümü, herkesin birbirine 1 ile 5 arasında puan verdiği bir toplumu anlatarak bu durumun distopik sonucunu gözler önüne serer. Öyleki Instagram’ın CEO’sunun, beğeni sayılarını gizleme kararında bu bölümden esinlendiğini söylemesi, kurmacanın gerçeğe ne kadar etkilediği ve yönettiğinin bir kanıtıdır. Yalnızlığını dolduracak bir bağ arayan insan için teknoloji, bazen gerçek ilişkinin yerine geçen sahte bir sıcaklık sunar; *Her* (2013) filmindeki karakterin yapay zekâya âşık olması, bu ihtiyacın ne denli derin ve ne denli istismara açık olduğunu anlatır. Kaygı, öfke ya da tatminsizlik eğilimi taşıyanlar da bu ağa daha çabuk düşer; çünkü algoritma, sükûneti değil dalgalanmayı teşvik eder.

Tuzağın En Sık Kurulduğu An

Avcı, av en dikkatsizken pusuya yatar. Bu sistemler için de en verimli



Dijital bağımlılıkla mücadelede esas mesele yalnızca ekran süresini azaltmak değil; dijital şuur geliştirmek, dikkati yeniden kazanmak ve çocukları yasaklarla değil, rehberlik ve güçlü aile bağlarıyla gerçek hayatın öznesi hâline getirmektir.

an, zihnimizin en boş, en yorgun ya da en kırılgan olduğu andır. Bir otobüs beklerken, asansörde, sıkılmaya bir saniye bile tahammülümüz kalmadığı için elimiz cebe gider. Oysa sıkılma, zihnin kendi kendine düşünmesi için gerekli bir aralıktır; o aralığı doldurmadan duramayan dünyamızda insanlar artık kendi başına kalmayı korku dolu bir kâbus gibi düşlemektedir. Yahut duygusal düşüş anlarımız da bu tuzaklardan biridir. Üzgün, yalnız ya da kaygılı hissettiğimiz anlarda telefona sarılma eğilimimiz artar; algoritma da bu anları fark edip devreye girer. Black Mirror’ın “Smithereens” (2019) bölümünde, bir bildirime bakarken hayatı altüst olan adamın, şirketin CEO’suna ulaşınca duyduğu itiraf, tasarımın baştan sona dikkat çekmek, elde tutmak üzere kurulduğu itirafı, bu mekanizmanın kurgudaki en açık ifadesidir.

Algoritma bizi kaybetmeye başladığını fark ettiğinde daha güçlü, daha uç, daha kişiselleştirilmiş içerikler sunarak bizi geri çekmeye çalışır, tıpkı bir kumarhanenin, masadan kalkmaya yeltenen oyun-

cuya bir sonraki elin daha büyük olacağını fısıldaması gibi. Black Mirror’ın “Fifteen Million Merits” bölümündeki, dört bir yanı ekranla çevrili ve durmadan içerik tüketmeye zorlanan insanlar, bu doygunluğu bilmeyen ortamı yüzümüze çarpar.

Son Pişmanlık Neye Yayar, Her Şeyin Bedeli Var

Her akit bir bedel doğurur; algoritmayla ilişkimiz de okumadan imza attığımız anlaşmalardan biri. Şimdi algoritmanın faturasına bakalım. Bilişim uzmanı Gloria Mark, yirmi yıldır aynı soruyu soruyor: bir ekranda ne kadar kalabiliyoruz? 2004’te cevap **iki buçuk dakikaydı**. Bugün: **kırk yedi saniye**. Zihnimiz bir şeye tutunamadan kaymaya başlamış ve tam doğrulacakken ıslak bir fayansa denk gelmişiz ve çaresizce “düşme hâline” devam ediyormuşuz gibi...

Telefon kapalı, sessiz, hatta başka bir odada bile dursa fark yaratıyor. Psikolog Adrian Ward’ın “Brain Drain” deneyinde, telefonunu masasında bırakanlar, aynı telefonu başka bir odaya bırakanlara göre daha düşük zihinsel performans gösteriyor. Cihazı kullanmamak yetmiyor; onun yalnızca “orada olması” bile zihnin bir kısmını rehin alıyor. Mesele artık sosyal medya hesabına bakmak değil sosyal medya hesabının var olduğunu bilmek. Kimi çalışmalar akıllı telefonun yaygınlaştığı 2012’den sonra, gençlerdeki kaygı ve depresyon oranlarının bir kırılganlık noktası gösterdiğini vurguluyor. Kontrolsüz kullanıldığında telefon bizi hem ele geçiriyor hem de paranoyak, anksiyöz ve depresif hâle getiriyor...

Türkiye de bu tablonun dışında değil. Yakın tarihli verilere göre ülkemizde kullanıcılar haftada sosyal medyada 25 saatten fazla vakit



geçiriyor, dünya ortalamasının (18 saat 36 dakika) hayli üzerinde. Yeşilay'ın çocuklar için önerdiği günlük ekran süresi sınırları ise okul çağındaki neslin büyük bölümünde çoktan aşılmış durumda.

On sekiz saat, kırk yedi saniye, boş bir oda, ikiye katlanan kaygı, ruh sağlığı bozulmaları, yirmi beş saat... Ama asıl fatura, rakamlarda değil. Çünkü sürekli bölünen, kaydırması gereken, başkalarını izleyen, gerçeklik ile yanılgı algılayamayan zihin ne istediğine yönelemez ve tefekkür edemez; tefekkür edemeyen kalp ise çıkmaz sokağın en ışsız köşesinde oturmuş çaresizce yardım bekler. "O gemi bir gün gelecek" belki ama o yardımın geleceği tek yer; kendi iç yolculuğumuzu okumaya başlamaktan geçer, yani kendimizden.

Ortada beliriveren bu sarsıcı teşhis, insanı çaresizliğe sevk etmek için değil; kaybolan insani haysiyeti ve iradeyi yeniden ikame etmek içindir. Çünkü insan, maruz kaldığı dijital rüzgârların kölesi değil, kendi idrak gemisine yön veren

“
Algoritmalar
doğruluğu
değil etkileşimi
ödüllendiriyor.
Değişken ödüller,
sonsuz kaydırma
ve kişiselleştirilmiş
içerik akışı, kullanıcıyı
ekranda daha uzun
süre tutmak için
tasarlanmış psikolojik
mekanizmalarla
çalışıyor.”

dümenin yegâne sahibidir. Bu kuşatmadan kurtulmak, aklın muhafazası adına verilmesi gereken bir millî mücadele meselesidir. Reçete ise iki temel üzerine kurulabilir: ferdî şuur ve nesli muhafaza.

Bireysel Katman: Savrulan/Dağılan Dikkatin Geri Getirilmesi

Cal Newport'un dijital minimalizm felsefesi ve Catherine Price'ın dikkat detoksu teorileri, özünde zihnimizin ve ruhumuzun mekanik uyarılardan arındırılmasının karşılığıdır. İnsanın kendi dikkatinin öznesi olabilmesi için atacağı pratik adımlar şunlar olabilir:

Esaret İpliğini Çözmek: Bildirimleri tamamen kapatmak ve ekranı gri tona ayarlamak, dijital illüzyonun o cezbedici renklerini soyup alarak zihni sürekli dışarıdan gelen dürtüsel uyarılardan kurtarır.

Mahrem Alanları Korumak: Bir dost buluşmasında, bir yemek sofrasında, aileyle geçirilen vakitlerde odamızı/mekânı telefondan mutlak surette arındırmak, insanın hem kendisiyle hem de muhatap olduğu insanlarla kurduğu irtibatı yeniden anlamlı kılar.

Niyet Mekanizması ve Can Sıkıntısı: Ekranı amaçsızca değil, net bir "niyetle" eline almak, uygulama süreleriyle yüzleşmek ve

zihnin boşluk anlarında beliren “can sıkıntısına” izin vermek, derin tefekkürün kapısını yeniden aralar.

Sosyal psikologların gelişimsel çalışmalarları, çocukların zihniyet inşasında “yasakların” değil, ebeveynin aktif “refakatinin” dönüştürücü olduğunu gösterir. Çocuğu dijital ağın yalnızlığından korumak, ona kapıları kapatmakla değil; gerçek dünyanın kapılarını onunla birlikte aralamakla mümkündür. Aile içi yönlendirici ve paylaşımcı reçete şu davranış değişikliklerine dayanır:

Rol Model Olmak: Ailesi, aşırı derecede bal yiyen ve bir türlü vazgeçiremedikleri çocuklarını tavsiye üzerine İmam-ı Azam’a götürür. İmam-ı Azam aileyi dinler ancak çocuğa hiçbir şey söylemeden “40 gün sonra gelin” der. 40 gün sonra tekrar geldiklerinde çocuğu sever ve sadece “Bundan sonra bal yeme evladım” der. Ailenin merak edip sorduğu bu gecikmenin sebebi ise İmam-ı Azam’ın aslında kendisinin de bal yiyor olmasıdır. Yaşamadığımız bir gerçekliği çocuğa kural olarak sunamayız, sunarsak da çocuğumuzun bize saygısı kalmayacaktır. Değişim insanın kendinden başlamalıdır.

Kademeli ve Güvenli Bir Refakat: Akıllı cihazların karmaşık dünyasına adım atmayı, çocuğun prefrontal korteksinin (mantıklı karar verme merkezi) olgunlaşma seyrine göre, onunla konuşarak ve paylaşarak ertelemek gerekir. Bu süreçte çocuğu teknolojiden koparmak yerine; dijital dünyayı anlamlı, üretken ve sınırlı bir araç olarak kullanmayı ona rehberlik ederek birlikte öğrenmek önemlidir.

Dijital Meydanlardan Önce Evde Ünsiyet Kurmak: Genç zihinlerin sahte beğeni algoritmalarında kaybolmasını engellemenin

yolu, evde aidiyet ve kabul görme duygusunu inşa etmektir. Sosyal medyanın yapay onay mekanizmalarına ihtiyaç duymayacakları güçlü bir şahsiyet zemini oluşturmak; çocuğun yeteneklerini, merakını ve duygularını yakından ilgilendirerek ve onunla ortak hikâyeler üretmek beslemek gerekir.

Okul ve Akran İletişiminde Yüz Yüze Bağ Teşvik Etmek: Eğitim ortamlarında dikkati bölen unsurları azaltmak adına okulla iş birliği yapmak; çocukları dijital ekranda değil, bahçede, kütüphanede, göz göze ve gönül gönüle konuşabilecekleri yüz yüze ünsiyet alanlarına yönlendirmek gerekir.

Gerçek Dünyayı Birlikte Keşfetmek: Dijital simülasyonların sahte vaatleri yerine; çocuğu tabiatla, eşyayla, toprakla ve gerçek arkadaşlıklarla buluşturmak. Serbest oyuna, düşmeye, kalkmaya ve dünyayı dokunarak keşfetmesine alan açarken, bu keşif yolculuğunda onun en yakın sırdaşı ve oyun arkadaşı olmak önemlidir.

Dümeni geri almak; aileyi bir yasaklar mekanizmasına dönüştürmek değil, çocuğu koruyucu bir şefkatle sarmalayıp, dijital bir “nesne” olmaktan çıkararak hayatın ahlâkî ve fikrî bir “öznesi” kılma kılavuzluğudur. Özetleyecek olursak, çevremizde pek çok enfeksiyon etkeni var olmasında rağmen güçlü bir bağışıklık sistemi neyse, dijital bağımlılıklar konusunda dijital bağışıklık kazanmak da benzerdir. Elbette çevre temizliği ve sağlığı önemlidir, bu bağlamda dijital çevre temizliği de kritik öneme sahiptir. Ancak çevre ne kadar temiz olursa olsun insanı enfeksiyondan koruyan sağlıklı bir bağışıklık mekanizması hayati öneme sahiptir. İnsanı dürtülerini hedef alan, henüz dürtü kontrolünün biyolojik ola-

“

En hassas grup çocuklar ve ergenlerdir. Dürtü kontrolünden sorumlu beyin bölgeleri henüz tam olgunlaşmadan algoritmaların hedefi hâline gelen genç zihinler, dijital dünyanın etkilerine karşı daha savunmasız kalıyor.

”

rak dahi olgunlaşmadığı evrede insanı yakalayan algoritmaya karşı sevdiklerimizi bilinçlendirmek, küçüklerimizi korumak ve uzak tutmak, davranışları üzerinde kontrol kazandırmak dijital bağışıklığımız için önceliklidir.

Dijital iyilik hâlini koruyan ve geliştiren, dijital şuur sahibi insanlardan olmak duasıyla.

Dipnot

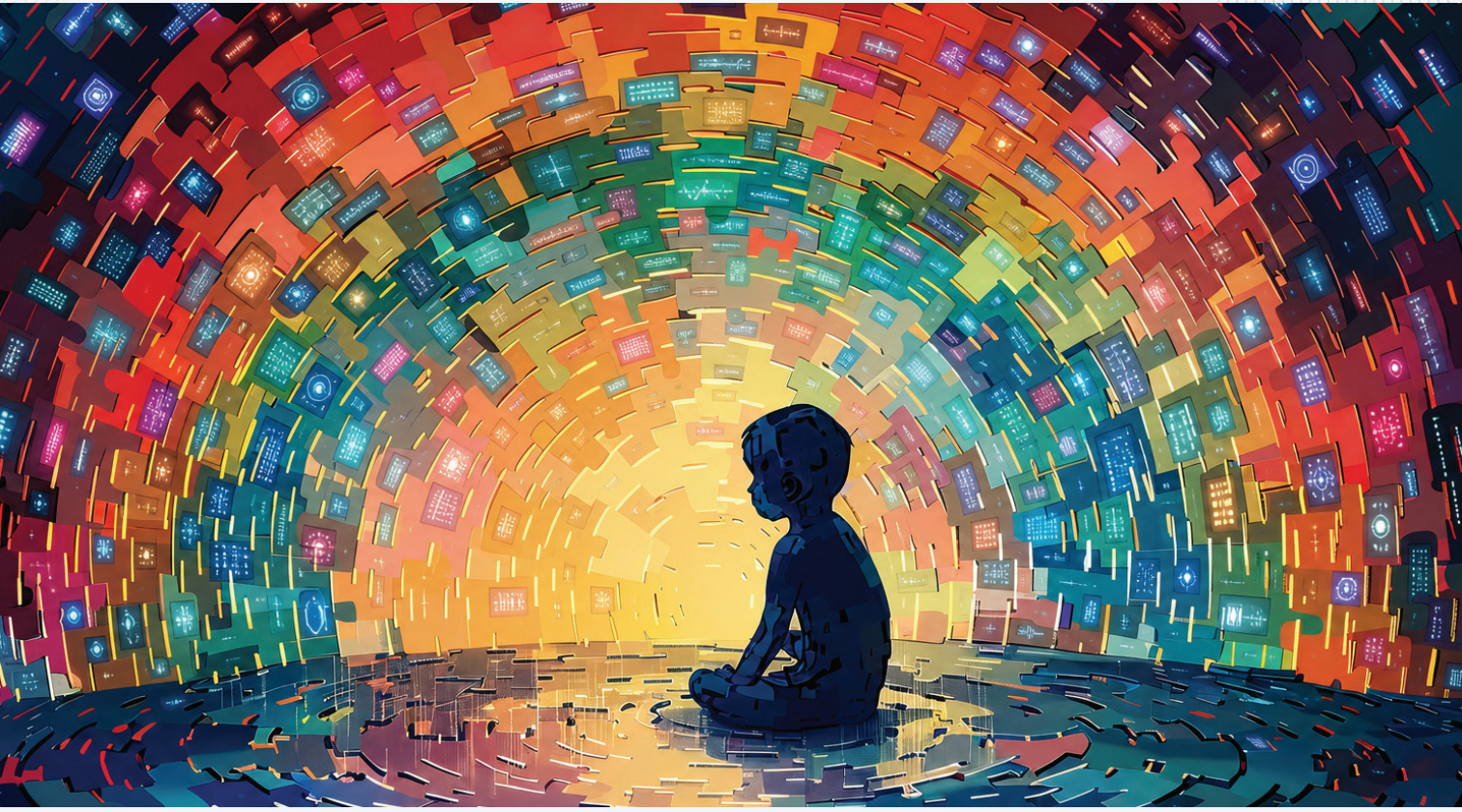
1 Zor, baskı ve emir altında bulunmayan, dilediği gibi hareket edebilen, istediğini yapabilen. (Bkz. Kubbealtı)

2 <https://www.anthropic.com/news/whe-re-stand-department-war>

*Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı AD Araştırma Görevlisi

**Sakarya Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı AD. Dr. Öğr. Üyesi





BAĞLANMA, TRAVMA VE BAĞIMLILIK: ÇOCUK VE ERGEN PSİKİYATRİSİ

Prof. Dr. Şaziye Senem BAŞGÜL*

Bağlanma, çocuğun yaşamının ilk yıllarında bakım veren kişiyle kurduğu duygusal ilişkinin niteliğini ifade eder ve bireyin yaşam boyu kuracağı tüm ilişkilerin temelini oluşturur. Erken dönemde gelişen bağlanma örüntüsü yalnızca çocuğun duygusal gelişimini değil, stresle baş etme becerilerini, benlik algısını, kişi-

lerarası ilişkilerini ve ruh sağlığını da belirleyen temel etmenlerden biridir. Çocuk ve ergen psikiyatrisi açısından değerlendirildiğinde bağlanma, travma ve bağımlılık birbirinden bağımsız kavramlar olmayıp, gelişimsel süreç içerisinde birbirini etkileyen dinamik yapılarıdır. Güvenli bağlanmanın oluşturulamadığı durumlarda çocukların

travmaya karşı daha kırılgan hâle geldiği, ilerleyen dönemlerde ise psikiyatrik bozukluklar ve bağımlılık davranışları açısından risk altında oldukları bilinmektedir.

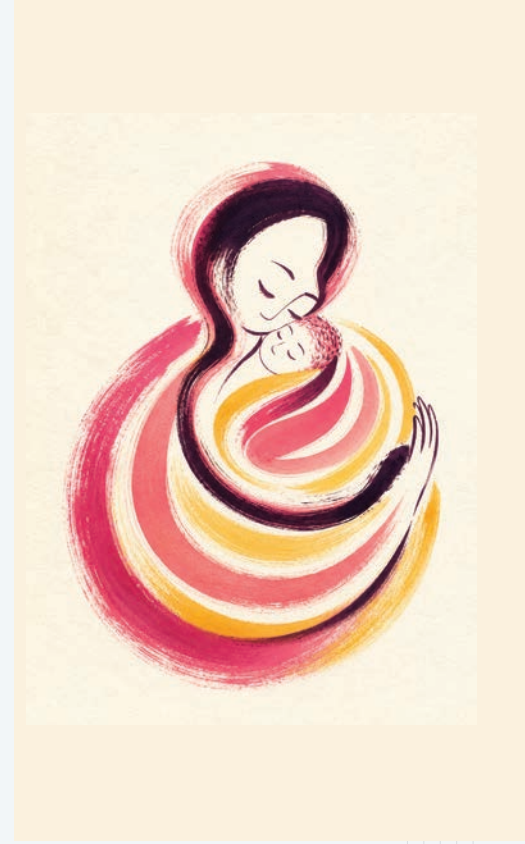
Bağlanmanın Gelişimi ve Güvenli Bağlanma

Bağlanma kavramı ilk olarak Bowlby tarafından ortaya konmuş

ve yaşamın erken dönemlerinden itibaren çevreyle kurulan etkileşim sonucu gelişen bir süreç olarak tanımlanmıştır. Ainsworth ise bağlanmayı bireyin bakım veren kişiyle kurduğu duygusal bağ olarak açıklamış ve güvenli bağlanmanın oluşabilmesi için bakım verenin çocuğun ihtiyaç duyduğu anlarda ulaşılabilir ve duyarlı olması gerektiğini vurgulamıştır. Çocuk için bağlanma figürü yalnızca bakım sağlayan kişi değil, aynı zamanda güvenli bir üs işlevi gören kişidir. Çocuk bu güvenli üs sayesinde çevreyi keşfetme cesareti kazanır, stresli durumlarda ise tekrar bakım verenine yönelerek güven duygusunu yeniden oluşturur.

Bağlanma süreci doğumla başlamaz; anne karnında şekillenmeye başlar. Gebelik döneminde

annenin yalnızca fiziksel sağlığı değil, ruhsal durumu da bebeğin gelişimini doğrudan etkiler. Annenin yoğun stres yaşamaması durumunda kortizol düzeylerinin yükselmesi hem anneyi hem de fetüsü etkileyerek amigdala, hipokampus ve prefrontal korteks bağlantıları üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilir. Benzer şekilde gebelikte depresyon yaşayan annelerde artan kortizol düzeyinin bebeğin serotonin sistemi üzerinde etkili olduğu ve ilerleyen dönemlerde depresyona yatkınlığı artırabileceği belirtilmektedir. Bununla birlikte doğum sonrası ilk yıl, anne bebek ilişkisinin yeniden yapılandırılabilirdiği ve beynin deneyimlere bağlı olarak şekillenmeye devam ettiği kritik bir dönemdir. Sevgi, duyarlılık ve tutarlı bakım sayesinde olumsuz prenatal etkilerin önemli ölçüde telafi edilebilmesi mümkündür.



“
Çocuğun yetiştiği aile ortamı, ebeveyn tutumları ve özellikle anne baba ile çocuk arasında kurulan bağlanma ilişkisi ileriki yaşlarda gelişebilecek bağımlılık davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar stresle daha etkili baş edebilmekte, duygularını daha iyi düzenleyebilmekte ve riskli davranışlara daha az yönelmektedir.
”

Erken çocukluk döneminde yaşanan deneyimler beynin olgunlaşmasını doğrudan etkiler. Özellikle orbitofrontal korteks doğumdan sonra gelişmeye devam eder ve insan ilişkileriyle şekillenir. Travmatik yaşantılar orbitofrontal korteks hacminde küçülmeye neden olabilirken, amigdala ile prefrontal korteks arasındaki bağlantıların zayıflaması depresyon ve anksiyete gelişimine zemin hazırlayabilir. Buna karşılık sevgi dolu bir bakım ortamı kortizol düzeylerini azaltır, güven duygusunu artırır ve sağlıklı nörogelişimi destekler. Bu nedenle deneyimler beynin psikoneurobiyolojik gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde şekillendiren temel belirleyiciler arasındadır. Güvenli bağlanma sağ beyin fonksiyonlarının düzenlenmesini desteklerken, travmatik bağlanma bu düzenleyici sistemlerin gelişimini bozarak çocuğun stres karşısındaki uyumunu olumsuz etkiler.

İnsan yavrusu bağlanmayı kolaylaştıracak biyolojik bir davranış repertuarıyla dünyaya gelir. Meme arama, emme, yakalama refleksi, anneye yönelme ve beslenme zamanlarını sezebilme gibi davranışlar bağlanmayı destekleyen doğal mekanizmalardır. Bebek, bakım veren kişinin tutarlı ve öngörülebilir tepkileri sayesinde çevresini anlamlandırmaya başlar. Bu dönemde diğer insanların nasıl davranacağına ilişkin beklentiler, bilinçli farkındalık olmaksızın bebeğin zihnine kaydedilir ve yaşam boyu sürdürülecek ilişkilerin temelini oluşturur. Anne ve babanın bu süreçte üstlendiği rol, yalnızca fiziksel bakım vermek değil, aynı zamanda çocuğun duygu eğitmesini olmaktadır. Bebeğin duygularını fark edebilmesi, isimlendirebilmesi ve düzenleyebilmesi için ebeveynlerin onun duygularını anlayıp aynalayabilmesi gerekir.



Winnicott'un tanımladığı "yeterince iyi anne" kavramı bağlanmanın gelişiminde önemli bir yere sahiptir. Yeterince iyi anne, bebeğin yalnızca fiziksel gereksinimlerini karşılayan kişi değil, aynı zamanda onu zihninde taşıyan, duygularını anlayan ve kendi yokluğuna yavaş yavaş uyum sağlayabilmesine fırsat tanıyan kişidir. Bu süreçte anne bebeğe bir "tutma ortamı" sunar. Bion'un tanımladığı "kapsayan-kapsanan" işlevi ise annenin bebeğin ilkel duygularını anlamlandırarak bebeğin tolere edebileceği bir biçime dönüştürmesini ifade eder. Böylece çocuk zamanla kendi duygularını düzenleyebilme becerisi kazanır. Kohut'un kendilik kuramına göre ise anne ve babanın sakin, destekleyici ve güven veren tutumu çocuğun sağlıklı benlik gelişiminin temelini oluşturur. Aynalama, idealizasyon ve bütünleşme süreçleri de bu gelişimin önemli yapı taşlarıdır. Lacan'ın belirttiği gibi çocuk, kendisini büyük ölçüde bakım

veren kişinin bakışı aracılığıyla tanımlar ve benlik algısını bu ilişki üzerinden oluşturur.

Ainsworth'un geliştirdiği "Yabancı Durum Testi" bağlanma örüntülerinin değerlendirilmesinde temel yöntemlerden biridir. Bu çalışmada çocuklar güvenli, kaygılı/kararsız ve kaçınan bağlanma olmak üzere üç temel grupta incelenmiştir. Güvenli bağlanan çocuklar annelerinden ayrıldıklarında huzursuzluk yaşasalar da yeniden bir araya geldiklerinde kolaylıkla sakinleşebilir ve çevreyi keşfetmeye devam ederler. Kaygılı/kararsız bağlanan çocuklar ise ayrılık sırasında yoğun kaygı yaşar, yeniden birleşme sonrasında bile sakinleşmekte güçlük çeker ve annelerine aşırı bağımlı davranışlar sergilerler. Kaçınan bağlanan çocuklar ise ayrılıktan etkilenmiyormuş gibi görünmelerine rağmen yeniden birleşme sonrasında bakım verenden uzak durmayı tercih ederler. Bu bağlanma örüntüleri ilerleyen yaşamda kurulacak ilişkilerin ve

stresle baş etme biçimlerinin önemli belirleyicileri arasında yer almaktadır.

Bağlanma Travması, Bağımlılık ve Koruyucu Yaklaşımlar

Güvenli bağlanma yalnızca çocukluk dönemindeki duygusal gelişimi desteklemekle kalmaz, aynı zamanda bireyin yaşam boyunca karşılaşılabilecek travmatik olaylara karşı koruyucu bir işlev de görür. Güvenli bağlanan bireylerde “Dayanabilirim”, “Baş edebilirim”, “Üstesinden gelebilirim”, “Zamanla geçer” ve “Yine güvende olabilirim” şeklindeki temel inançlar gelişir. Bu bilişsel yapı, olası travmatik yaşantıların ruhsal etkilerini azaltan önemli bir koruyucu faktördür. Bu nedenle güvenli bağlanmanın travmaya karşı âdeta bir “anti-kor” etkisi gösterdiği söylenebi-

“

*Güvenli bağlanma
yalnızca çocukluk
dönemindeki duygusal
gelişimi desteklemekle
kalmaz, aynı zamanda
bireyin yaşam boyunca
karşılaşacağı travmatik
olaylara karşı koruyucu
bir işlev de görür.
Bu nedenle güvenli
bağlanmanın travmaya
karşı âdeta bir "antikor"
etkisi gösterdiği
söylenebilir.*

“

“

Güvenli bağlanmanın kurulamaması sonucunda 'İnsanlar güvenilmezdir,' 'Dünya güvensizdir,' 'Ben değersizim.' ve 'Çaresizim.' gibi olumsuz temel inançlar gelişebilmektedir.

”

lir. Buna karşın güvenli bağlanmanın gelişmediği çocuklarda travmatik yaşantılar çok daha derin izler bırakmakta ve psikiyatrik gelişme riski belirgin şekilde artmaktadır.

Bağlanma travması yaşayan çocuklarda tek bir psikiyatrik bozukluk yerine çok sayıda tanının bir arada görülmesi dikkat çekicidir. Reaktif Bağlanma Bozukluğu, Travma Sonrası Stres Bozukluğu, Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu, Karşıt Olma Karşı Gelme Bozukluğu ve Davranım Bozukluğu bu çocuklarda sık karşılaşılan klinik tablolardır. Araştırmalar çocukluk çağı kötü muamelesine maruz kalan bireylerde depresyon, anksiyete bozuklukları, madde kullanımı, yeme bozuklukları, intihar girişimleri, psikoz ve kişilik bozukluklarının daha yüksek oranlarda görüldüğünü ortaya koymaktadır. Benzer şekilde çocukluk ve ergenlik dönemindeki travmatik yaşantılar; dikkat sorunları, davranış problemleri, ayrılık anksiyetesi, iletişim sorunları ve reaktif

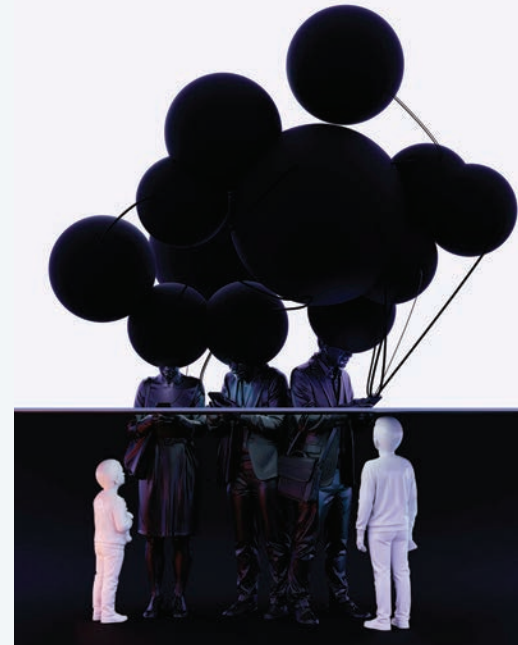
bağlanma gibi birçok psikiyatrik bozukluğun gelişimine zemin hazırlayabilmektedir.

Travmanın gelişim üzerindeki etkilerini açıklayan kavramlardan biri de gelişimsel travma bozukluğudur. Bu çocuklarda kendini düzenleme becerilerinde yaygın bozulmalar görülür. Duygularını tanımlamakta ve yatıştırmakta güçlük yaşarlar; öfke nöbetleri, panik belirtileri, dissosiyatif tepkiler ve hızlı duygu durum değişimleri ortaya çıkabilir. Dikkat ve odaklanma sorunları, uyku problemleri, açıklanamayan fiziksel yakınmalar, dokunmaya veya strese aşırı duyarlılık, dil gelişimi ve ince motor becerilerde gecikmeler de tabloya eşlik edebilir. Bazı çocuklarda kronik mastürbasyon, sallanma ya da kendine zarar verme davranışları gerginliği azaltmaya yönelik uyumsuz baş etme yolları olarak gelişebilmektedir. Bu nedenle gelişimsel travma yalnızca ruhsal belirtilerle değil, bilişsel, davranışsal ve bedensel belirtilerle birlikte değerlendirilmelidir.

Erken dönemde bakım veren den uzun süreli ayrılık da çocuk üzerinde ağır sonuçlar doğurabilir. Anaklitik depresyon olarak tanımlanan tabloda uzun süreli ağlama, yemeyi reddetme, kilo kaybı, fiziksel gelişimde gerileme, kusma, ishal ve ağır olgularda ölümle sonuçlanabilecek ciddi belirtiler görülebilmektedir. Benzer şekilde bakım verenin çocuğun duygusal ve fiziksel ihtiyaçlarını yeterince karşılamaması sonucunda gelişen Reaktif Bağlanma Bozukluğunda beslenme sorunları, empati eksikliği, akran ilişkilerinde güçlük, depresyon ve kaygı belirtileri, bilişsel sorunlar ve DEHB ile birlikte dikkat çekmektedir. Sürekli sakinleşememe, uyku problemleri,

inatçı ağlamalar, göz temasından kaçınma, huzursuzluk, yeme güçlükleri ve psikosomatik belirtiler bağlanma sorunları açısından önemli klinik sinyaller olarak değerlendirilmelidir. Güvenli bağlanmanın kurulamaması sonucunda ise “İnsanlar güvenilmezdir.”, “Dünya güvensizdir.”, “Ben değersizim.” ve “Çaresizim.” gibi olumsuz temel inançlar gelişebilmektedir.

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir madde, nesne ya da davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel bağımlılık organizmanın maddeye fizyolojik uyum geliştirmesini ifade ederken, ruhsal bağımlılık kişinin duygusal gereksinimlerini karşılamak amacıyla maddeye ya da davranışa yönelmesini ifade eder. Günümüzde bağımlılıklar yalnızca alkol, tütün ve madde kullanımı ile sınırlı olmayıp; kumar, internet, sosyal medya, bilgisayar oyun-





ları, alışveriş, yeme, egzersiz, iş, pornografi ve ilişki bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları da kapsamaktadır. DSM-5'te madde kullanım bozuklukları ve kumar bozukluğu için tanı ölçütleri yer almakta; tolerans gelişimi, yoksunluk belirtileri, bırakma girişimlerinin başarısız olması, kullanımın planlanandan uzun sürmesi ve zararlarına rağmen devam edilmesi temel tanı ölçütleri arasında bulunmaktadır.

Bağımlılığın gelişiminde biyopsikososyal model geçerlidir. Genetik yatkınlık, bazı kişilik özellikleri, dürtüsellik ve nörobiyolojik mekanizmalar bağımlılığın oluşumunda önemli rol oynar. Dopaminerjik ödül sistemi özellikle ventral tegmental alan, nükleus akkübens, amigdala, hipokampus ve prefrontal korteks arasındaki etkileşim üzerinden çalışmaktadır. Doğal ödüllerden yeterli doyum alamayan bireyler, ödül sistemini daha güçlü

“

*Güvenli bağlanma
geliştiren çocuklar
stresle daha etkili
baş edebilmekte,
duygularını daha iyi
düzenleyebilmekte
ve riskli davranışlara
daha az
yönelmektedir.*

”

uyanaran madde ya da davranışlara yönelmektedir. Dürtüsellik, olumsuz duygularla baş etmede güçlük, stresi azaltma bek-

lentisi ve sosyal çevrenin etkisi bağımlılık davranışını sürdüren önemli mekanizmalardır. Kaotik aile ortamı, sağlıksız ebeveyn tutumları, zayıf sosyal beceriler ve problem davranışları olan arkadaş grupları da bağımlılık riskini artırmaktadır.

Bağımlılık aynı zamanda bir aile hastalığı olarak değerlendirilmektedir. Aile çoğu zaman bağımlı bireye uyum sağlamaya çalışırken, bu uyum bağımlılığı sürdürme riskini de beraberinde getirebilir. Çocuğun yetiştiği aile ortamı, ebeveyn tutumları ve özellikle anne baba ile çocuk arasında kurulan bağlanma ilişkisi ileriki yaşlarda gelişebilecek bağımlılık davranışlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Güvenli bağlanma geliştiren çocuklar stresle daha etkili baş edebilmekte, duygularını daha iyi düzenleyebilmekte ve riskli davranışlara daha az yönelmektedir. Buna karşılık bağlanma sorunları

Erken çocukluk dönemine yapılan her yatırım, yalnızca bireyin ruh sağlığını değil, toplumun geleceğini de olumlu yönde etkileyecektir.

yaşayan çocuklar duygusal boşluklarını doldurabilmek amacıyla madde kullanımına ya da davranışsal bağımlılıklara daha yatkın hâle gelebilmektedir. Bağlanma ile bağımlılık arasındaki ilişkide genetik yatkınlık, anne karnından itibaren başlayan nörobiyolojik süreçler, model alma, travma, ihmal, dürtüsellik, DEHB, kişilik örüntüleri ve artmış yenilik arayışı gibi birçok etken birlikte rol oynamaktadır.

Çocuk ve ergen psikiyatrisinde bağımlılığın önlenmesinde ebeveyn eğitimi önemli bir koruyucu ruh sağlığı uygulamasıdır. Ebeveynlerin çocuklarının duygusal gereksinimlerini anlayabilmeleri, güvenli bağlanmayı destekleyen tutumlar geliştirebilmeleri ve çocuklarına sağlıklı duygu düzenleme becerileri kazandırabilmeleri bağımlılık riskini azaltmaktadır. Ayrıca ebeveyn eğitimi, çocuklardaki davranış değişikliklerinin erken fark edilmesini sağlayarak

zamanında profesyonel destek alınmasına olanak tanımaktadır. Anne ve babaların çocuklarına olumlu rol model olmaları, bağımlılık yapıcı maddeler ve davranışlar konusunda doğru tutum geliştirmeleri hem bireysel hem de toplumsal düzeyde koruyucu etki oluşturmaktadır.

Sonuç

Bağlanma ilişkisi bireyin yaşamının bütün dönemlerini etkileyen temel gelişimsel süreçlerden biridir. Anne karnında başlayan ve yaşamın ilk yıllarında şekillenen bağlanma örüntüsü; çocuğun duygusal gelişimini, stresle baş etme becerisini, travmaya karşı dayanıklılığını ve ilerleyen yıllardaki bağımlılık riskini belirlemektedir. Güvenli bağlanmanın desteklenmesi, travmanın erken dönemde fark edilmesi ve ebeveyn eğitimlerinin yaygınlaştırılması çocuk ve ergen psikiyatrisinde koruyucu ruh sağlığı hizmetlerinin temel hedefleri

arasında yer almalıdır. Erken çocukluk dönemine yapılan her yatırım, yalnızca bireyin ruh sağlığını değil, toplumun geleceğini de olumlu yönde etkileyecektir.

Kaynakça

- Ainsworth, M. D. S. (1973). *The development of infant-mother attachment*.
- Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*.
- Schindler, A., & Bröning, S. (2015). *A review on attachment and adolescent substance abuse. Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*.
- Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2000). *From Neurons to Neighborhoods: The Science of Early Childhood Development*.

* Hasan Kalyoncu Üniversitesi Psikoloji ve Güneş Çocuk Akademisi





DİJİTAL TOPLUMDA ÇOCUK (SAHİBİ) OLMAK: DİJİTAL EBEVEYNLİĞİN 5G'Sİ

Doç. Dr. Zeynep Esra ABAY ÇELİK*

İnternet ve mobil iletişim teknolojileri 1990'lardan itibaren dünya genelinde hızlı bir yayılım göstermiştir. Teknolojik gelişmeler sadece teknik bir ilerleme olarak kalmamış; dijital dönüşümü ve toplumsal dönüşümü de beraberinde getirmiştir. Sonuç olarak; iletişimden eğitime, çalışma hayatından kamu hizmetlerine,

sosyal ilişkilerden eğlenceye kadar gündelik yaşamın tekrar şekillendiği yeni bir toplumsal yapı oluşmuştur. Bu dijital toplumun içine doğanlara "dijital yerliler", bu toplumun içinde birden kendini bulanlara da "dijital göçmenler" adı verilmiştir. Bu çağın ebeveynleri de "dijital ebeveynler" olarak anılmaya başlanmıştır.

Bugün Türkiye'de 16-74 yaş grubunun yüzde 90,9'u internet, yüzde 97,7'si ise cep telefonu kullanmaktadır. 6-15 yaş arası çocukların ise yüzde 91,3'ü internet, yüzde 76,1'i cep telefonu kullanmaktadır. Bu rakamlar toplumun dijital ağlarla nasıl örüldüğünü göstermektedir. Bugün düzenli internet kullanan çocukların öncelikli internet kul-

lanım amacı; yüzde 83,9 "internet üzerinden video izleme", yüzde 75 "Ödev, öğrenme veya çevrimiçi derslere katılma amacıyla internete girme", yüzde 72,7 "Oyun oynama veya oyun indirme" ve yüzde 72,6 "Sosyal medya"dır. Düzenli cep telefonu kullanan 6-15 yaş



Çocuklar oyunu, eğlenceyi, öğrenmeyi, arkadaşlık kurmayı artık dijital ortamlarda deneyimlemektedir. Çocuğun ekranda geçirdiği süre kadar ekranda kimlerle ilişki kurduğu da önemlidir.



arası çocukların ise, yüzde 77,3'ü "konuşma", yüzde 68,2'si "mesajlaşma", yüzde 69,8'i "müzik dinleme", yüzde 73,6'sı "sosyal medya", yüzde 72,5'i "oyun oynama", yüzde 77,9'u "internette gezme", yüzde 71,2'si "ders çalışma,ödev/sunum hazırlama", yüzde 75'i "Film/Dizi/TV Yayınları/Video İzleme", yüzde 15,6'sı "çevrim içi derse katılma" amacıyla cep telefonu kullanmaktadır. Özellikle 6-10 yaş aralığındaki çocukların her 5 çocuktan 3'ünün sosyal medya kullanıyor ve neredeyse her 4 kişiden 3'ünün de dijital oyunlar oynuyor olması uyarı niteliğinde bir veridir. Nitekim internet ve mobil teknolojiler bilgiye erişimi ve iletişimi kolaylaştı-

tırırken eğlence, sosyalleşme ve oyun anlayışını da dönüştürmüştür. Çocuklar oyunu, eğlenceyi, öğrenmeyi, arkadaşlık kurmayı artık dijital ortamlarda deneyimlemektedir. Bu manâda çocuğun ekranda geçirdiği süre kadar ekranda kimlerle ilişki kurduğu, hangi içeriklere maruz kaldığı ve bundan duygusal, düşünsel ve davranışsal olarak nasıl etkilendiği önemlidir.

Sosyal Medyanın ve Dijital Oyunların 5G'si

Bugün veriye 5G hızında erişirken kendimizi aynı hızda bir devrimin içinde buluyoruz. Zira sosyal medyanın 5G gücündeki dönüştürme gücü, çocuklarımızın tasavvurları üzerinde etkili olmaktadır. Sosyal medya; çocuklarımızın "gerçeklik", "güzellik" algısını tahrip ederken, dayattığı temsiller ve hayatlar ile meşrulaştırdığı davranış kalıplarıyla çocuklarımızın "görgüsünü" şekillendiren, ekranda gördüklerine ikna ettiği çocukları yetersizlik hissi ile "gelecek kaygısına" sürükleyen ve paylaşımcı(!) bir mantık ile "gizliliği" ihlal ederek çocukları da bu gönüllü gözetim kültürüne kurban eden efsunlu bir mecradır. Öte yandan benzer bir yaklaşımla, dijital oyunların potansiyel risklerini "Dijital Oyunların 5G'si" formülü üzerinden "Güvenlik, Görüşme, Görev, Görünüm, Ganimet" şeklinde sıralamaktayız. Dijital oyunlarda, veri hırsızlığı ve kötü amaçlı yazılımlar bir "güvenlik" açığı oluştururken, çevrim içi oyunların aynı zamanda bir "görüşme" platformuna dönüşmesi (cinsel) istismara, manipülasyona ve çocukların kolaylıkla kandırılmasına kapı aralamaktadır. Öte yandan tanımlı "görevlerle" çocukların zaman ve gerçeklik algısı tahrip olurken çocuklarda oyun bağımlılığının gelişmesine ve çocukların şiddete yönelen-



mesine, intihara sürüklenmesine sebep olmaktadır. Dijital oyunlardaki kurgusal fizikî "görünüm" ise, çocuklara güç ve güzellik kriterleri dayatırken, bir yandan da çocuğu avatarlar ile kurgusal bir dünyanın içinde yaşamaya hapsetmektedir. Oyun içindeki "ganimetler" de sıradan bir eğlencenin(!) kumara dönüşmesine aracılık ederek davranışsal bağımlılığa ikinci bir davetiye çıkarmaktadır. Özetle sosyal medya ve dijital oyunlar davranışsal bağımlılık gelişmesine zemin açmakla beraber çocukların davranış ve düşünce kalıplarını kendi algoritmalarına göre inşa etmeye teşnedir.

Bugün çocukların bir dijital kuşatma altında olduğu aşikârdır. İçinde bulunduğumuz çağın dinamikleriyle internetin her alandaki yaygın kullanımı; zamanın, iradenin ve dikkatin yönetilmesini zorlaştırmaktadır. Örneğin; düzenli olarak dijital oyunlar oynayan çocukların yüzde 40'nın planladığı zamana riayet etmediği ve yüzde 35,6'sının sorumluluklarını aksattığı,



yüzde 23,4'ünün de oyun bağımlısı olduğu nettir. Ayrıca 6-10 yaş grubu çocukların yüzde 19,6'sının her yarım saate bir telefonunu kontrol etme ihtiyacı hissettiği, 11-15 yaş grubundaki çocukların yüzde 42,8'nin bu kısır döngüye ram olduğu anlaşılmaktadır.¹ Buna karşın çocuklar için interneti barındırdığı riskler ve sunduğu fırsatları ile birlikte konumlandırmak ve kullanım süresini ve niteliğini tek başına yönetmek kolay değildir. Bu sebeple ebeveynlerin süreçteki merkezi konumunu güçlendirmek için ebeveynlerin dijital becerilerinin artırılmasına dair çalışmalar yürütülmesi gerekir. Özellikle "dijital göçmen" ebeveynlerin bu konudaki yetersiz bilgisi, süreçteki kritik rolünü ifa etmesi adına bir handikaptır.

Dijital Ebeveynlerin 5G'si

Sonuç olarak "Sosyal Medya'nın 5G'si" ile "Dijital Oyunların 5G'si"ni birlikte değerlendirdiğimizde; çocukların zamanlarının

Sosyal medya ve dijital oyunlar davranışsal bağımlılık gelişmesine zemin açmakla beraber çocukların davranış ve düşünce kalıplarını kendi algoritmalarına göre inşa etmeye teşnedir.

ve iradelerinin ipotek altında olduğu, hızlı ve sürekli akışlarla/görevlerle gerçeklikten koparak odaklanma sorunları yaşadığı, buna karşın kurgusal içerikler-

le odaklarının değişebildiği ve ait olmadığı hayatlarda emanet kaygılar üstlendiği anlaşılmaktadır. Ebeveynlerin "dengeleyici" ve "yönlendirici" öge olarak süreçte varlıkları mukim olmalıdır. Bu manâda çözüm yolunu "Dijital Ebeveynlerin 5G'si" formülüyle aktarmak daha açıklayıcı olacaktır: Gelişim, Gözlem, Güven, Güvenlik ve Görgü.

Gelişim: Dijital ebeveynlik salt anlamda ekran süresini kontrol eden bir "denetleyici" değildir. Bilakis "gelişim"e açık, yenilikleri takip eden, dijital dünyanın algoritmasını anlayan, teknolojiyi etkili kullanabilen ve çocuğunu da bu doğrultuda yönlendirebilen aktörlerdir. Bu bağlamda ebeveynlerin kullandıkları dilin de taşıdıkları sorumlulukla uyumlu olarak yönetmeye değil, yönlendirmeye dayalı olması, iletişim sürecinin etkinliğini artıracaktır. Bu, çocuğun süreçte iş birliğine

açık olması adına önemli bir iletişim stratejisidir.

Gözlem: Dijital ebeveynlerin en önemli sorumluluklarından biri de çocuklarını dijital alemde takip etmektir. Eğer bu takip, göz hapsinde bir denetim havası estiriyor ve müdahaleci bir tavır ile sürdürülüyorsa “gözetim”; çocuğun hâl-davranışlarını sorgulayıcı bir dikkatle izlemeye talipse “gözlem” oluyor. Birinde çocuk kendini göz hapsinde hissederek rahatsız olabileceken, diğerinde ebeveynlerin kullandığı dile ve gösterdiği tavra bağlı olarak çocuk kendini emniyette hissederek iş birliğine açık hâle gelebilir.

Güven: Dijital ebeveynliğin öncelikli sorumluluğu çocuğunu dijital alemde her türlü olumsuzluktan korumaktır. Ebeveynler çocuklarını ne kadar iyi takip edecek olsalar da en birincil haber kaynağı çocuğun kendisidir. Çocuğun dijital ortamda yaşadığı taciz, tehdit gibi sorunları ebeveyniyle paylaşabilmesi, hiç şüphesiz güvene dayalı bir iletişim ortamına bağlıdır. Eleştirilme, cezalandırılma, başa kakılma veya cihazından mahrum bırakılma kaygısı, çocuğun yaşadıklarını gizlemesine neden olabilir. Bu da mevcut sorunun yönetilmesinin daha zor bir hâl almasına neden olabilmektedir. Bu manâda çocuklar her ne yaparlarsa yapsınlar ailelerinin onları yargılamadan koruyacağını bilmeli ve emin olmalıdır. Aile içi sağlıklı ilişkiler dijital risklere karşı en iyi kalkanlardır.

Güvenlik: Dijital güvenlik, çocuğun hem kişisel bilgilerinin hem de psikolojik ve ekonomik bütünlüğünün korunmasını kapsar. Bu manâda güven aile içi ilişkilerle ilintiliyken, güvenlik daha çok çocuğun dijital platformdaki



*Ebeveynlerin
“dengeleyici” ve
“yönlendirici” öge
olarak süreçte
varlıkları mukim
olmalıdır. Çözüm
yolunu “Dijital
Ebeveynlerin 5G’si”
formülüyle aktarmak
daha açıklayıcı
olacaktır.*



ilişkileri nasıl yöneteceğine dair teknik desteği tanımlar. Zira anonim kişilerin nasıl bir risk oluşturabildiği, tıklanan linklerin nelere sebep olabileceği, izinsiz oyun yüklemenin nasıl bir maliyete dönüşebileceği, sosyal medyanın nasıl kurgusal bir dünya olduğu çocuğa anlatılmalı ve öğretilmelidir.

Görgü: Dijital platformlar toplumsal kuralların ve ahlâkî değerlerin askıya alındığı mecralar değildir. Bu manâda ebeveynler “dijital görgü” kurallarını da çocuklarına aktarmalıdır. Çocuk “anonimlik” üzerinden güç devşirilmesinin yanlış ve maliyetli bir davranış olduğunu öğrenmelidir.

Ez cümle, dijital toplumda çocuk (sahibi) olmak; dijital dünyanın risk-fırsat dengesini kurabilecek

bilgi ve beceriye sahip olmayı gerektirir. Bu süreçte en büyük sorumluk da dijital ebeveynlere düşmektedir. Dijital dünyayı anlamaları için “gelişime” açık olmaları, çocukları ile sağlıklı iletişim kurarak “güven” tesis etmeleri, çevrim içi risklere karşı “güvenlik” tedbirleri oluşturmaları, çocuklarını “gözlemleyerek” takipte kalmaları ve dijital “görgü” kurallarını aktararak çocuklarda bir bilinç inşa etmeleri gerekmektedir.

Dipnot

1 Marc Prensky, “Digital Natives, Digital Immigrants”, On the Horizon 9, sayı 5 (2001): 1-6.

2 <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53925>

3 https://www.tuik.gov.tr/media/announcements/istcocuk_2024.pdf

4 https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/databrowser/tuik/categories/2/2_1/2_1_3/TR,DF,COCUK-LARAD_BILISIM_TEKNOLOJILERI_T5,10

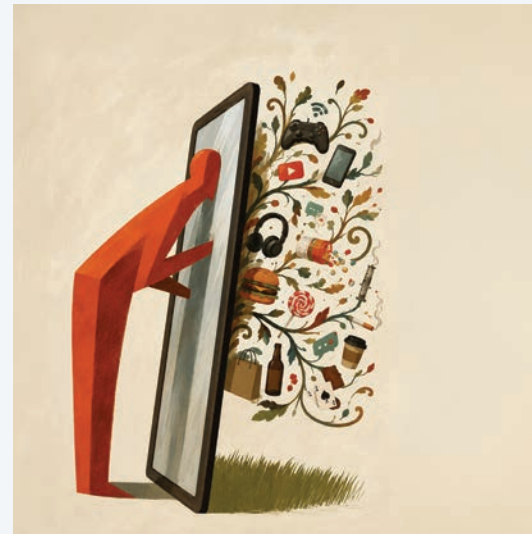
5 <https://www.sabah.com.tr/yazarlar/perspektif/zeynep-esra-abay-celik/2026/04/25/sosyal-medyanin-5gsi-ve-sosyal-medya-bagimliliği>

6 <https://kriterdergi.com/yazar/zeynep-esra-abay-celik/dijital-oyunlarin-5gsi-ve-dijital-ebeveynlik>

7 https://ankahaber.net/haber/tuik_cocuklarin_internet_kullanim_orani_yuzde_913_oldu_202023

8 <https://veriportali.tuik.gov.tr/tr/press/53638>

* Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi





ÇOCUKLARI BAĞIMLILIKTAN KORUYAN FAKTÖRLER

Uzm. Gel. Psk. Merve FİDAN*

Çocukları bağımlılıklardan koruyabilmek için öncelikle bağımlılığın ne olduğunu doğru anlamamız gerekir. Bağımlılık; sigara, alkol ve uyuşturucu gibi maddelerin ya da kumar, dijital oyun ve sosyal medya gibi davranışların zamanla kişinin yaşamını kontrol etmeye başlamasıdır. Kişi, bu maddeyi ya da davranışı

giderek daha fazla kullanır, kontrol etmekte zorlanır ve zararlarını fark etmesine rağmen bırakmakta güçlük çeker. Bu nedenle bağımlılık, toplumda zaman zaman düşünüldüğü gibi sadece kötü bir alışkanlık değil, tedavi edilmesi gereken kronik bir beyin hastalığıdır.

Bağımlılıkla ilgili en yaygın yanlış inanışlardan biri ise çocukların

bağımlı olmayacağı düşüncesidir. Pek çok anne baba "Benim çocuğum bağımlı olmaz." diye düşünür. Oysa bağımlılık riski çocukluk ve özellikle ergenlik döneminde başlayabilir. Bu nedenle çocukların da risk altında olabileceğini kabul etmek ve gerekli önlemleri erken dönemde almak büyük önem taşır.

Peki, çocuklar nasıl bağımlı olur? Aslında bunun tek bir cevabı yoktur. Çünkü bağımlılık tek bir nedenle ortaya çıkmaz. Biyolojik, psikolojik ve çevresel birçok etken bir araya geldiğinde risk artar. Örneğin, ailede bağımlılık öyküsünün bulunması genetik açıdan bir yatkınlık oluşturabilir. Bazı çocuklar ise daha dürtüsel bir mizaca sahip olabilir. Bu durum da sonuçlarını yeterince düşünmeden hareket etme, yenilik arayışı ve risk alma eğilimini artırır.

Çocuğun yetiştiği aile ortamı da bağımlılık riskini etkileyen önem-



Koruyucu faktörler, çocukların risklerle karşılaştıklarında sağlıklı kararlar vermelerini destekleyen ve onları bağımlılığa karşı güçlendiren bir kalkan görevi görür. Bu koruyucu faktörler ne kadar güçlüyse bağımlılık olasılığı da o kadar azalır.



li unsurlardan biridir. Aile içinde iletişimin zayıf olması, çocuğun duygusal ihtiyaçlarının yeterince karşılanmaması, sınırların tutarsız olması veya ebeveynlerin bağımlılık yapıcı davranışlar açısından olumsuz rol model olması riski artırır. Bunun yanında arkadaş çevresi de özellikle ergenlik döneminde daha belirleyici hâle gelir. Bir gruba ait olma isteğinin güçlenmesi ve akran baskısının artması, çocukların riskli davranışlara

yönelmesine neden olabilir.

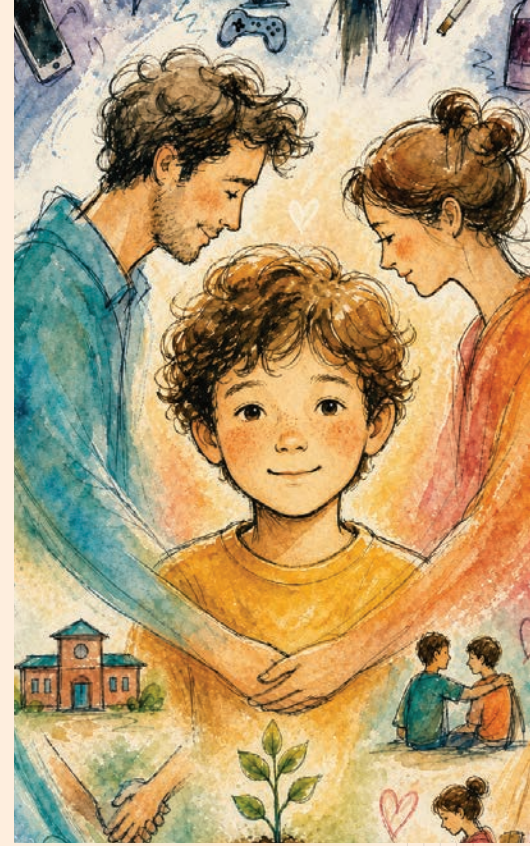
Ancak bu risk faktörlerinden birine veya birkaçına sahip olmak, bir çocuğun mutlaka bağımlı olacağı anlamına gelmez. Çünkü bağımlılıkta risk faktörleri kadar koruyucu faktörler de önemlidir. Koruyucu faktörler, çocukların risklerle karşılaştıklarında sağlıklı kararlar vermelerini destekleyen ve onları bağımlılığa karşı güçlendiren bir kalkan görevi görür. Bu koruyucu faktörler ne kadar güçlüyse bağımlılık olasılığı da o kadar azalır.

Çocuğun bireysel özellikleri, aile ilişkileri, arkadaş çevresi ve içinde yaşadığı sosyal ortam hem risk hem de koruyucu özellikler taşır. Önemli olan, bu alanları çocuk lehine güçlendirebilmektir. Çocukları bağımlılıklardan korumak için atılabilecek pek çok adım vardır ve bu süreçte en önemli sorumluluklardan biri ebeveynlere düşmektedir. Çünkü çocuk, yaşamın ilk yıllarında davranışlarını en çok ailesini gözlemleyerek öğrenir. Bu nedenle, aile ortamı bağımlılığa karşı en güçlü koruyucu faktörlerden biridir.

Ailenin koruyucu rolü ile çocuğun yaşam becerileri, arkadaş çevresi, okul yaşantısı ve içinde bulunduğu sosyal ortam da bağımlılık riskini azaltmada önemli bir rol oynar. Bu nedenle çocukları bağımlılıklardan korumak, onların yaşamının farklı alanlarını birlikte güçlendirmeyi gerektirir.

Aile: En Güçlü Koruyucu Faktör

Sosyal medya, dizi ve filmler, arkadaş çevresi ve diğer pek çok dış etkene karşı ailenin koruyucu gücü yadsınamaz. Ebeveynler, çocukların ilk rol modeli ve onları en iyi tanıyan kişilerdir. Peki, çocukları bağımlılıklara karşı güçlendiren aile özellikleri nelerdir?



Bu noktada öne çıkan ilk koruyucu faktör güçlü aile içi iletişimdir. Aile bireyleri arasındaki güçlü bağlar, çocukları ve gençleri bağımlılıktan koruyan en önemli unsurlardan biridir. Bu bağların temelinde koşulsuz sevgi, kabul ve sağlıklı iletişim yer alır. Güçlü iletişim, ebeveynlerin çocuklarının yaşadığı sorunları ve bağımlılık açısından risk oluşturabilecek değişimleri daha erken fark etmelerini sağlar. Örneğin daha önce keyifle okula giden bir çocuğun derslere ilgisinin azalması, arkadaş çevresini gizlemeye başlaması ya da zamanının büyük bölümünü çevrim içi oyunlarda geçirmesi aile tarafından daha erken fark edilebilir. Böylece sorun büyümeden gerekli destek sağlanır.

Etkili iletişim yalnızca konuşmak değil, çocuğu gerçekten dinleyebilmektir. Sürekli öğüt vermek, yargılamak, küçümsemek ya da



tehdit etmek yerine çocuğun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışmak güven duygusunu güçlendirir. Kendini anlaşılmış hissedenden çocuklar ve gençler, karşılaştıkları riskli durumları ailelerinden saklamak yerine paylaşmayı seçerler.

Bir diğer önemli koruyucu faktör ise sınır koymaktır. Çocukların yaşlarına uygun, net ve tutarlı kurallara ihtiyaçları vardır. Kuralların belirlenme sürecine çocukları da dâhil etmek ve bu kuralların neden gerekli olduğunu açıklamak, onların kuralları daha kolay benimsemelerini sağlar. Örneğin ekran kullanım sürelerinin belirlenmesi, yaşa uygun olmayan oyun ve uygulamalarla ilgili sınırlar konulmasına yönelik ortak kurallar oluşturulması çocukların öz denetim becerilerini destekler.

Çocukları koruyan bir diğer unsur ebeveynlerin izleme ve rehberlik becerisidir. İzlemede asıl amaç, çocuğun yaşamıyla ilgilenmek ve onu tanımadır. Çocuğun kim-

lerle vakit geçirdiğini, nerelere gittiğini, boş zamanlarını nasıl değerlendirdiğini bilmek önemlidir. Oynadığı oyunları, kullandığı uygulamaları, takip ettiği içerikleri ve çevrim içi ortamda kimlerle etkileşim kurduğunu bilmek ebeveynlere önemli ipuçları sağlar.

Koruyucu faktörler arasında belki de en etkili olanlardan biri ise ebeveynlerin rol model olmasıdır. Çocuklar çoğu zaman anne babalarının söylediklerinden çok yaptıklarını örnek alırlar. Ebeveynlerin stresle nasıl başa çıktıkları, duygularını nasıl ifade ettikleri ve bağımlılık yapıcı maddeler ya da davranışlar karşısındaki tutumları çocukları doğrudan etkiler. Örneğin stresli bir günün ardından sigaraya yönelen ya da boş zamanının büyük bölümünü ekran karşısında geçiren bir ebeveyn, farkında olmadan çocuğuna da benzer mesajlar verir. Buna karşılık sorunlarla konuşarak baş eden, spor yapan, hobilerine zaman ayıran ve sağlıklı alışkanlıklar geliştiren ebeveynler çocuklarına olumlu örnek olurlar.

Çocuklarda Geliştirilmesi Gereken Beceriler

Çocukları bağımlılıklardan korumada aile kadar önemli bir diğer konu da onların yaşam becerilerini geliştirmektir. Her çocuk belirli becerilerle dünyaya gelir ancak pek çok beceri zaman içinde öğrenilir ve güçlenir. Bağımlılık açısından bakıldığında, erken yaşlardan itibaren desteklenmesi gereken bazı temel beceriler bulunmaktadır.

Bunlardan ilki öz denetim becerisidir. Öz denetim, çocukların duygu ve davranışlarını kontrol edebilmesini ifade eder. Öz denetimi gelişmiş çocuklar davranışlarının sonuçlarını değerlendirebilir ve anlık dürtülerine göre hareket etmek yerine daha sağlıklı seçimler yapabilirler. Örneğin dijital oyun oynamayı erteleyebilmek ya da arkadaşlarının sigara teklifini kabul etmek yerine sonuçlarını değerlendirebilmek öz denetim becerisiyle ilişkilidir.

“

*Güçlü aile ilişkileri,
sağlıklı yaşam
becerileri, olumlu
arkadaşlıklar,
destekleyici bir okul
ortamı ve anlamlı boş
zaman etkinlikleri
bir araya geldiğinde
çocuklar bağımlılıklara
karşı daha dirençli
ve sağlıklı seçimler
yapabilecek bireyler
olarak yetişirler.*

”

Problem çözme ve karar verme becerileri de çocukların riskli durumlarda doğru seçimler yapmalarını sağlar. Bu becerileri gelişmiş çocuklar karşılaştıkları seçeneklerin olası sonuçlarını değerlendirebilirler. Örneğin bir arkadaş grubu tarafından elektronik sigara ya da madde teklif edildiğinde, uzun vadeli sonuçları düşünerek doğru kararı verebilirler.

Bir diğer önemli beceri stresle başa çıkabilmektir. Çocuklar da tıpkı yetişkinler gibi zaman zaman stres, kaygı, üzüntü ve hayal kırıklığı yaşayabilirler. Bu duygularla sağlıklı yollarla baş etmeyi öğrenen çocukların bağımlılık yapıcı davranışlara yönelme riski daha düşüktür. Örneğin sınav kaygısı yaşayan bir çocuğun saatlerce oyun oynayarak kaçmak yerine ailesiyle konuşması, spor yapması ya da farklı etkinliklerle rahatlaması daha sağlıklı bir baş etme yöntemidir.

Günümüzde giderek daha fazla önem kazanan becerilerden biri de eleştirel düşünmedir. Eleştirel düşünebilen çocuklar ve gençler, sosyal medyada karşılaştıkları her bilgiyi doğru kabul etmek yerine sorgularlar. Böylece elektronik sigaranın zararsız olduğu, bahis oynayarak kolay para kazanılabileceği ya da bazı maddelerin risk taşımadığı yönündeki yanlış mesajlara karşı daha dirençli olurlar.

Son olarak çocukların hayır diyebilme ve sınır koyabilme becerilerinin desteklenmesi gerekir. Hayır diyebilen çocuklar akran baskısına karşı kendilerini daha iyi koruyabilirler. "Bir kereden bir şey olmaz." ya da "Herkes yapıyor." gibi söylemler karşısında kendi kararlarını koruyabilmeleri, bağımlılık riskini azaltan önemli bir güçtür.

“

Çocukları bağımlılıklardan korumak, onları tüm risklerden tamamen uzak tutmak anlamına gelmez. Önemli olan, bu risklerle karşılaştıklarında doğru kararlar verebilecek bilgiye, beceriye ve desteğe sahip olmalarını sağlamaktır.

”

Okulun Koruyucu Gücü

Bu becerilerin gelişmesinde aile temel role sahip olsa da okulun katkısı da oldukça önemlidir. Aileden sonra çocukların en fazla zaman geçirdiği ortam okuldur. Bu nedenle okul yalnızca akademik öğrenmenin gerçekleştiği bir yer değil, aynı zamanda önemli bir koruyucu çevredir. Okulda kendini değerli hisseden, öğretmenleriyle olumlu ilişkiler kuran, sosyal etkinliklere katılan ve geleceğe dair hedefi olan çocukların riskli davranışlarda bulunma ihtimali azalır.

Öte yandan öğretmenler ve okul çalışanları, çocuklardaki değişimleri fark etme konusunda önemli bir konuma sahiptir. Çocuğun akademik performansında ani düşüş yaşanması, sık devamsızlık yapması, sosyal ilişkilerden uzaklaşması, içine kapanması ya da davranışlarında belirgin değişiklikler görülmesi bazı risklerin habercisi olabilir. Bu gibi durumlarda öğretmenlerin uyarı işaretlerini fark etmesi, aile ile iş birliği içinde hareket etmesi ve uygun destek hizmetlerine yönlendirmesi önemlidir.

Okullar, çocukları bağımlılıklardan korumaya yönelik önleyici eğitimlerin uygulanması açısından da önemli bir fırsat sunmaktadır. Bu kapsamda Yeşilay tarafından geliştirilen ve Millî Eğitim Bakanlığı iş birliğiyle yürütülen Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) ile çocuk ve gençlerin bağımlılıklar konusunda doğru bilgi edinmeleri hedeflenmektedir. Yine Yeşilay tarafından geliştirilen Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programı (YYBE) ile öz denetim, problem çözme, stresle başa çıkma ve sağlıklı karar verme gibi bağımlılığa karşı koruyucu yaşam becerileri desteklenmektedir. Riskli davranış gösteren





öğrenciler için geliştirilen Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM) ise okul, aile ve uzman iş birliğiyle erken müdahale sürecini desteklemektedir. Bilimsel temele dayanan bu tür önleme programlarının yaygınlaştırılması, çocukların bağımlılıklara karşı daha dirençli bireyler olarak yetişmelerine önemli katkı sağlamaktadır.

Çocukları bağımlılıklardan korumak, onları tüm risklerden tamamen uzak tutmak anlamına gelmez. Çünkü çocuklar ve gençler yaşamlarının farklı dönemlerinde çeşitli risklerle karşılaşacaktır. Önemli olan, bu risklerle karşılaştıklarında doğru kararlar verebilecek bilgiye, beceriye ve desteğe sahip olmalarını sağlamaktır. Güçlü aile ilişkileri, sağlıklı yaşam becerileri, olumlu arkadaşlıklar, destekleyici bir okul ortamı ve anlamlı boş zaman etkinlikleri bir araya geldiğinde çocuklar bağımlılıklara karşı daha dirençli ve sağlıklı seçimler yapabilecek bireyler olarak yetişirler.

Kaynakça

Belintxon, Maider - Osorio, Alfonso - Irala, Jokín de - Van Riper, Marcia - Reparaz, Charo - Vidaurreta, Marta, "Connections between

Family Assets and Positive Youth Development: The Association between Parental Monitoring and Affection with Leisure-Time Activities and Substance Use", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17/21 (2020), 8170.

Centers for Disease Control and Prevention, "School Connectedness and Risk Behaviors and Experiences Among High School Students — Youth Risk Behavior Survey, United States, 2021", *MMWR*, 72/1 (2023).

Centers for Disease Control and Prevention, "Youth High-Risk Drug Use", <https://www.cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/youth-high-risk-drug-use.html> (Erişim Tarihi: 10.07.2026).

Griffin, Kenneth W. - Botvin, Gilbert J., "Evidence-Based Interventions for Preventing Substance Use Disorders in Adolescents", *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 19/3 (2010), 505-526.

Haug, Severin - Paz Castro, Raquel - Wenger, Andreas - Schaub, Michael P., "A Mobile Phone-Based Life-Skills Training Program for Substance Use Prevention Among Adolescents: Cluster-Randomized Controlled Trial", *JMIR mHealth and uHealth*, 9/7 (2021), e26951.

Mihic, Josipa - Skinner, Martie - Novak, Miranda - Ferić, Martina - Kranželić, Valentina, "The Importance of Family and School Protective Factors in Preventing the Risk Behaviors of Youth", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19/3 (2022), 1630.

Mills, Rosalina - Mann, Michael J. - Smith, Megan L. - Kristjansson, Alfgeir L., "Parental Support and Monitoring as Associated with Adolescent Alcohol and Tobacco Use

Çocukların yaşlarına uygun, net ve tutarlı kurallara ihtiyaçları vardır. Kuralların belirlenme sürecine çocukları da dâhil etmek ve bu kuralların neden gerekli olduğunu açıklamak, onların kuralları daha kolay benimsemelerini sağlar.

by Gender and Age", *BMC Public Health*, 21 (2021).

National Institute on Drug Abuse, "Preventing Drug Misuse and Addiction: The Best Strategy", 8 Ocak 2025, <https://nida.nih.gov/publications/drugs-brains-behavior-science-addiction/preventing-drug-misuse-addiction-best-strategy> (Erişim Tarihi: 10.07.2026).

National Institute on Drug Abuse, "Preventing Drug Use among Children and Adolescents: A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders", 2. bs., https://nida.nih.gov/sites/default/files/redbook_O.pdf (Erişim Tarihi: 10.07.2026).

National Institute on Drug Abuse, "Understanding Drug Use and Addiction", 30 Ocak 2025, <https://nida.nih.gov/publications/drug-facts/understanding-drug-use-addiction> (Erişim Tarihi: 10.07.2026).

Nawi, Azmawati Mohammed - Ismail, Rozmi - Ibrahim, Fauziah - Hassan, Mohd Rohaizat - Manaf, Mohd Rizal Abdul - Amit, Noh - Ibrahim, Norhayati - Shafurdin, Nurul Shafini, "Risk and Protective Factors of Drug Abuse among Adolescents: A Systematic Review", *BMC Public Health*, 21 (2021), 2088.

Tobler, Amy L. - Komro, Kelli A., "Trajectories of Parental Monitoring and Communication and Effects on Drug Use Among Urban Young Adolescents", *Journal of Adolescent Health*, 46/6 (2010), 560-568.



İsrail Neden Filistin'den Korkuyor?

Modern zamanların en uzun süreli adaletsizliğinin, işgalin hukuki kılıflarının, Filistin halkının eşsiz direnişinin keskin bir değerlendirmesi.

T A R İ H



BAĞIMLILIKTA ÖNLEME NEDEN ÖNEMLİ?

Uzm. Psk. Dan. Melek Senem ŞAPÇI*

Önleme, ortaya çıkması muhtemel bir tehlikeyi durdurmak, önüne geçmek anlamına gelir. Sağlık literatüründeki bir tanımla ise gelecekteki hastalık riskini düşürmek amacıyla alınan tedbirlerdir. Konu, hem tedavisi birey için oldukça yıpratıcı hem de aile ve toplum için çok maliyetli bir süreç olan bağımlılık olduğunda, bu tedbirler hayati bir önem kazanır. Çünkü bağımlıların tedavisi ve topluma yeniden kazandırılması için harcanan emek ve maliyet, önleme boyutunda

harcanan emek ve maliyetten çok daha fazladır. Ancak bağımlılığın getirdiği yük sadece rakamlar veya ekonomik verilerle ölçülemez. Her aile ve aile üyesi de bağımlılıktan etkilenir. Öyle ki bağımlılık, karşılanamayan gelişimsel ihtiyaçlardan zedelenen bağlanma ilişkilerine, ekonomik kayıplardan yasal süreçlere, derin duygusal krizlerden ev içi şiddete uzanan yapısal sorunları beraberinde getirir. Bağımlılığın sadece bireyi değil, aileyi ve toplumu da bu şekilde olumsuz etkilemesi, önlemenin neden bu

kadar önemli bir mesele olduğunu açıklar.

Bağımlılıkta önleme, toplumun sağlıklı ve üretken yaşamasını sağlamaya yönelik strateji ve etkinliklerin tümünü ifade eder. Biyolojik, psikolojik ve sosyal etkenlerin bir araya gelmesiyle oluşan karmaşık bir tablo olduğu için de onunla mücadele ederken tek bir yöntemle güvenmek yerine, çok boyutlu ve bilimsel yolları izlemek gerekir. Bu çok boyutlu yaklaşımın odağında ise müdahalenin



Erken yaşta başlayan sistemli eğitim, farkındalık ve beceri kazandırma çalışmaları, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimini destekleyerek onları gelecekteki bağımlılık risklerine karşı koruyan en güçlü korumayı oluşturur.



zamanlaması ve gelişimsel döneme uygunluğu ile risk faktörlerini azaltarak, koruyucu faktörleri arttırmak yer almaktadır.

Bağımlılıkta Kritik Zaman

Kuşkusuz bağımlılığı önleme çalışmaları yaşamın her yaş döneminde uygulanabilir ve her yaş grubu için farklı kazanımlar hedefler. Ancak gelecekte ortaya çıkabilecek risklerin önüne geçmek, çocuk ve ergenlerin gelişim kapasitelerini erkenden desteklemekle mümkündür. Alışkanlıkların, kişisel değerlerin ve davranış örüntülerinin şekillendiği bu kritik evrelerde kazanılan sosyal, duygusal ve bilişsel beceriler, bireyin ilerleyen yaşamında risklere karşı ne kadar dirençli olacağını doğrudan belirler.

Beynin gelişimi bu noktada önemli bir ayrıntıdır. Planlama, dürtü kontrolü ve karar verme gibi işlevleri yürüten ön beyin bölge-

si-bilimsel adıyla prefrontal korteks- yetişkinliğe kadar gelişimini tamamlamaz. Dolayısıyla on üç ila on dokuz yaş arasındaki gençler bir karar anında bu iç denetim merkezini değil, beynin duygusal tepkilerden sorumlu bölgelerini devreye sokma eğilimindedir. Bu yüzden özellikle ergenler gibi bu işlevleri henüz tam gelişmemiş gruplar bağımlılığa dair daha savunmasız kalır. Bu nedenle günümüzdeki bilimsel araştırmalar, bağımlılıkla mücadelede en etkili ve sürdürülebilir yaklaşımın çocukluk ve ergenlik yıllarında yürütülen koruyucu müdahaleler olduğunu göstermektedir. Erken yaşta başlayan sistemli eğitim, farkındalık ve beceri kazandırma çalışmaları, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişimini destekleyerek onları gelecekteki bağımlılık risklerine karşı koruyan en güçlü korumayı oluşturur.

Bağımlılık için Risk Faktörleri

Önleme çalışmalarının temel mantığı için risk faktörlerini azaltarak, koruyucu faktörleri arttırmak gerektiğinden bahsedilmiştir. Risk faktörlerine göz atacak olursak, biyolojik yatkınlıklardan psikolojik yapıya ve çevresel şartlara kadar pek çok dinamiğin bir araya gelmesiyle oluştuğundan bahsedebiliriz. Bu risk zincirinin en başında, aslında hepimizin doğuştan getirdiği biyolojik temeller yer alır. Bilim insanları uzun zamandır bağımlılığın arkasındaki ödül ve zevk mekanizmalarını inceliyor ve bunu genetik etkilerle birleşen bir beyin hastalığı olarak dile getiriyor. Öyle ki bu süreçte beynimizin en ön kısmında bulunan ve mantıklı düşünme, plan yapma ile dürtüleri frenleme gibi görevleri üstlenen bölge başroldedir. Bu fren mekanizması yetişkinliğe kadar gelişimini tamamlamadığı için, başta ergenler olmak üzere

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) ya da antisosyal kişilik bozukluğu olan kişiler bağımlılık riskine çok daha açıktır.

Biyolojik altyapının üzerine eklenen dürtüsellik ve heyecan arayışı, bağımlılık riskini artıran faktörler olarak karşımıza çıkan psikolojik özelliklerdendir. Ayrıca kişinin riski nasıl algıladığı da dikkate alınmalıdır. Düşük risk algısına sahip kişiler potansiyel faydalara odaklanma eğilimindedir ve belirsiz sonuçlu durumlarda olumsuz sonuçları göremeyebilirler. Ek olarak, eşlik eden bir ruh sağlığı sorunu olan kişilerde de bağımlılık riski daha yüksektir.

Biyolojik ve psikolojik kırılganlıklar ne kadar belirleyiciyse, çevresel risk faktörleri de bir kişinin bağımlılık riskinde bir o kadar belirleyicidir. Bu dışsal özellikler arasında aile dinamikleri, sosyal ve kültürel çevre, barınma, okul, iş durumu, ekonomik seviye ve arkadaş çevresi yer alır. Özellikle okul değiştirme, taşınma, boşanma ve ergenlik gibi kritik zamanlarda uyuşturucu





bağımlılığı riski önemli ölçüde artar. Gençler için en büyük tuzaklardan biri de bağımlılık yapan davranışlarda bulunan arkadaşlara sahip olmaktır. Gençler, sınıflarındaki öğrencilerin tamamının veya çoğunun uyuşturucu kullandığına inandıklarında esrar kullanma olasılıkları altı kat daha fazla hâle gelir. Ailelerin uyuşturucu ve alkole karşı kayıtsız tutumları, aile içinde madde kullanımı, işlevsiz ebeveynlik ve ebeveyn istismarı da bu süreci doğrudan besler. Eğer anne baba alkol, tütün ürünleri veya diğer maddeleri kullanıyorsa, çocukların da bunları kullanma olasılığı doğal olarak yükselir. Sonuçta ise kültürel inançlar, toplumda maddelerin kolayca bulunabilmesi ve kişinin sosyal çevresi içinde kullanımın kabul edilebilir bir şey gibi görülmesi, bağımlılığı tetikleyen bu geniş çevresel tabloyu tamamlar.

Bağımlılığı Önlemeye Dair Yapılabilecekler

Peki, bu bilgiler ışığında elimizde somut olarak ne var? Aslında bağımlılığı önlemenin amacı, bir şeyi

Etkili bir önleme çalışması, çocukların, gençlerin ve hatta yetişkinlerin ailesiyle, okuluyla, iş yeriyle ve içinde yaşadığı topluluğuyla sağlıklı bir ilişki kurmasına da doğrudan katkı sağlar.

engellemekten ötedir. Çok daha kapsamlı bir hedefe hizmet eder. Çocukların ve gençlerin sağlıklı, güvenli bir şekilde büyüyebilmesi, kendi yeteneklerini ve potansiyellerini keşfedebilmesi ve topluma

katkı sunan bireyler hâline gelebilmesi amaçlanır. Etkili bir önleme çalışması, çocukların, gençlerin ve hatta yetişkinlerin ailesiyle, okuluyla, iş yeriyle ve içinde yaşadığı topluluğuyla sağlıklı bir ilişki kurmasına da doğrudan katkı sağlar.

Bu noktada bazı etkenler öne çıkıyor: yüksek öz saygı, sağlıklı akran ilişkileri, güçlü öz denetim, ebeveyn gözetimi, akademik yeterlilik, uyuşturucuya karşı net kurumsal politikalar, güçlü mahalle bağları ve olumlu aile ilişkileri. Bu etkenlerin her biri, bir gencin risklerle karşılaştığında ne kadar dirençli olacağını şekillendiriyor. Peki, aileler ve yakın çevre günlük hayatta somut olarak ne yapabilir?

Ebeveyn olarak, çocuğunuz ile aranızda güçlü bir bağ kurun ve sürdürün: Çocuğunuzla sadece konuşmayın, onu gerçekten ve yargılamadan dinleyin. Güçlü bir aile bağı, ergenlik döneminde dışarıdan gelebilecek olumsuz arkadaş baskılarına karşı en büyük koruyucudur. Çocuğun kendini güvende ve sevildiğini hissetmesi-

“

Bağımlılığın sadece bireyi değil, aileyi ve toplumu da bu şekilde olumsuz etkilemesi, önlemenin neden bu kadar önemli bir mesele olduğunu açıklar.

”

ne yardımcı olacak yapı ve beklentiler ekleyin.

Hayatında güvenilir yetişkinlerin bulunmasını sağlayın: Çocuğun hayatında ebeveynlerinin yanı sıra ona doğru rehberlik edecek, ihtiyaç duyduğunda ulaşabileceği öğretmen, antrenör veya aile büyüğü gibi tutarlı rol modellerin olması riskleri azaltır.

Net beklentiler ve sağlıklı sınırlar belirleyin: Aşırı baskı da aşırı kuralızsızlık da risk doğurur. Evde sevgi dolu ama kuralları ve sınırları net olan bir düzen kurun. Çocuk, hangi davranışın nasıl bir sonucu olacağını önceden öngörebilmelidir. Bu konuda da tutarlı olunması kafa karışıklığını engelleyecektir.

Zor zamanlarda başa çıkma becerileri öğretin/öğrenmesi için profesyonel destek alın: Hayat her zaman sorunsuz akmaz. Çocuğunuza öfke, başarısızlık, hayal kırıklığı veya yoğun stres anlarında zararlı alışkanlıklara sığınmak yerine; sorun çözme, yardım isteme gibi sağlıklı yollarla bu duyguları nasıl yöneteceğini öğretin veya öğrenmesini sağlamak için okul psikolojik danışmanınızdan/ bir ruh sağlığı profesyonelinden destek alın.

Boş zamanları doldurun: Amaçsız ve yönlendirilmemiş boş zamanlar, çocukların ve gençlerin merak duygusu ile zararlı alışkanlıklara veya riskli arkadaş ortamlarına yönelme ihtimalini doğrudan artırır. Bu nedenle boş zamanlarınızı hem kendiniz hem de çocuklarınız için gelişimsel aktiviteler ile doldurun. Çocukların enerjilerini doğru yere yönlendirebilmeleri için spor ve sanat faaliyetleri veya toplumsal duyarlılık kazanabilecekleri gönüllülük çalışmaları araştırın ya da yerel yönetimlerin/gençlik merkezlerinin sunduğu güvenli sosyal alanlardan yararlanın.

Dipnot

Türk Dil Kurumu. “Önleme”. Güncel Türkçe Sözlük. Erişim 16 Temmuz 2026. <https://sozluk.gov.tr/?ara=%C3%B6nleme>

2 Gordon Jr, Robert S. “An Operational Classification of Disease Prevention”. *Public Health Reports* 98/2 (1983), 107-109.

3 Lander, Laura - Howsare, Janie - Byrne, Marilyn. “The Impact of Substance Use Disorders on Families and Children: From Theory to

Practice”. *Social Work in Public Health* 28/3-4 (2013), 194-205.

4 Dinç, Mehmet. “Bağımlılıkla Mücadelede Sivil Toplum Kuruluşlarının Rolü”. *Ulusal Halk*

Sağlığı ve Güvenlik Sorunu: Bağımlılık. ed. Celalettin Şahin. 467-493. Ankara: TASAV

Yayınları, 2026.

5 Çorapçı, Feyza - Doğan, Aysun (ed.). *Çocuk Gelişimi*. İstanbul: Nobel Akademik Yayıncılık, 2. Basım, 2024.

6 Woldin, Barbara. “Risk Factors for Addiction”. *Research Starters - Psychology*. Erişim

12 Temmuz 2026. <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/risk-factors-addiction>

7 Sönmez, Nihan. “Sağlıklı Nesiller İçin Bağımlılığı Önleme Çalışmalar”. *Yeşilay Dergisi* 1107

(Nisan 2026).

8 Woldin, Barbara. “Risk Factors for Addiction”. *Research Starters - Psychology*. Erişim 12 Temmuz 2026. <https://www.ebsco.com/research-starters/psychology/risk-factors-addiction>

* Türkiye Yeşilay Cemiyeti, İçerik Geliştirme ve Değerlendirme





NEFİS, ARZU VE BAĞIMLILIK...

Abdulaziz TANTİK*

Nefis, arzu ve bağımlılık kavramları, birbirleri ile irtibatları kadar insan şahsiyetinin oluşumuna yaptığı etki ile de önemli kavramsallaştırılmalardır. İnsan, bu kavramlar ile ilişkisinin mahiyetine göre karakter sahibi olur. Karakterini oluşturan bu kavramların kullanım alanlarının belirleyiciliğini göz ardı etmeden değerlendirmede bulunmak elzem olana tekabül eder.

İnsanın sahip olduğu her olgu ikili bir yapıya sahiptir. Negatif ve pozitif

boyutlarını kendi iç bünyelerinde bulundurmaktadırlar. Bu yüzden, insan kendi sorumluluğunu üstlenen yegâne yaratılmış varlıktır. İmtihan olgusu insanı ilişkilerin mahiyetine göre değerlendirilmesini sağlamaktadır. Bu çerçevede içinde unutulmaması gereken şey Şems Sûresi'ndeki açık beyandır: "Biz insana fücürü ve takvayı ilham ettik." İnsana yüklenilmiş kötülük ve iyilik sıfatları, insanın tutum ve davranışlarına göre biçim kazanmaktadır. İşte bu biçim kazanma-

da nefis, arzu ve bağımlılık temel bir özelliğe sahiptir.

Nefis, kişinin bizzat kendisi anlamında kullanıldığı gibi insanın en alt yapısı olan benliğine de gönderme olarak değerlendirildiği gibi sufi literatürde ise daha çok dünyaya bağımlı bir isteğin dışı vurumu olarak temellendirilir.

Nefs, kavram olarak Rabb'imiz tarafından kullanıldığına göre aynı zamanda önemli bir zemine işaret etmektedir. Burada insan kendili-

“

Nefis, arzu ve bağımlılık kavramları, insan şahsiyetinin oluşumuna yaptığı etki ile önemli kavramsallaştırmalardır. İnsan, bu kavramlar ile ilişkisinin mahiyetine göre karakter sahibi olur.

”

ğinin dışı vurumu önemlidir. İnsanın şahsiyetinin temerküz etmesi ve tezahürü bağlamında önemli bir zemine sahiptir. İnsan, benlikten şahsiyete yükselirken kendi Zatının bir tezahürü olarak nefis ile kıyasıya bir mücadele içinde varlığını asli hüviyetine taşıyabilir.

Her yükseliş bir safiyete ve her indirgeme ise bir fesada kapı aralamaktadır. Nefis, hem yükselişe ve hem düşüşe kapı aralayan bir konumu ihtiva etmektedir. Bu yüzden, nefsi, salt bir istek, arzu ve istiğna hâline dönüştürmek aynı zamanda bir kaybı da öne çıkarmaktadır.

Nefis kavramının içeriklerinden biri arzu ise diğeri de zorunlu olarak bağımlılığı işaret eder. o yüzden yukarıdan aşağıya yönelik bir arınma arzusu öncelikle nefsin arınık hâle gelmesini sağlamak ve ona göre bir tavır geliştirmek insanın kendi kurtuluşu için vazgeçilmez olandır.

Düşünce tarihinde nefsin mertebeleri bize nefis ile insan arasındaki irtibatın sağlamlığını gösterir.

Nefsi terbiye edenin Allah'a yakınlığı söz konusu iken, nefsin isteklerine boyun eğenin ise Allah'tan uzaklığına delalet eder. Bu çerçevede içinde nefsin mertebeleri ve hâlleri mevzuu önemli ve arzu ile bağımlılığın yeniden biçim kazanmasına da zemin oluşturur.

Bu noktada nefsin ayartıcılığı ile başlayan arzunun yön değiştirmesi, bir bağımlılığın inşa edilmesine zemin oluşturur. Oluşan bu bağımlılığın ise hem isteğin biçim kazanmasına ve hem de nefsin arınmasına yönelik bir engelin inşa edilmesine de neden olduğunu bilmek şarttır.

Nefsin mertebelerinin emmâre, levvâme, mülhime, mutmainne, râziye, merdiyye ve safiyye sıfatları, yükselişin mertebelerini ve ilâhi inayetin insana taalluk eden boyutunu da işaret eder. insan, kötülükten uzaklaşmak için (Nefsi emmâre) onu eleştiriyi (nefsi levvâme) tâbi kılmalıdır. İnsanın kendisine yönelik geliştirdiği eleştirel tutum, insanın Rabb'ine yönelmesine ve O'nun ilhamına (nefsi mülhime) açık bir yapı arz etmesine zemin oluşturur. İlhamı muhatap olan nefis, insanın Rabb'i ile ilişkisini güçlendirecek ve kurulacak ilişkinin mahiyetine göre bir itminana (nefsi mutmâinne) neden olacaktır. Bu noktada arzu, doğru bir istikamete sahip olacağı gibi neye bağımlı olması gerektiği konusunda da bir mevzi kazandıracaktır. İşte bu noktada ilâhî rızaya (nefsi râziye) tam teslim olma hâlini yaşayacaktır. Kişi, hayatında ilâhî rıza dışında başka bir şey aramayacaktır. Bu tutum, onun arzusunun temelini inşa edeceği gibi bağımlılığını da ona göre yeniden tanımlamayı mümkün kılacaktır. Ve bu hâl ilâhî rızayı kazanmaya (nefsi merdiyye) vesile olacaktır. Artık insan, kendi Rabb'inden razı ve Rabb'i de kendi kulundan razı

olmaya başlamıştır. Bu rızalık insanı en saf hâle (nefsi safiyye) doğru bir yolculuğa taşıyacaktır.

İnsan bu hâller ile hemhâl olduğu sürece ayağı tökezleyebilir, kısa sapmalar olabilir. Ancak hemen tevbe ederek, o hâlden uzaklaşmaya ve asli mecrasına dönmeye devam edecektir. Çünkü onun arzusu ve bağımlılığı sapmaya değil, ilâhî rızaya eksen olarak yönelmiş durumdadır.

İnsan nefsi, arzu üzerinden biçim kazanır. Arzu, kişinin kendi tercihlerine ve geleceğine dair beklentilerini oluşturmada temel bir tutumdur. Arzu, kişinin hâl, hareket, tavır ve davranışlarını belirlemede motor güç konumundadır. Arzu edilen şeyleri yapmak insana çok doğal gelmektedir. Herhangi bir zorluk ve sorun çıkarmadan onu yapmaya yöneltir. Böylece insan farkında olmadan arzusunun nesnesi hâline dönüşerek nesne konumuna düşer ve kendi fitratına aykırı işler yapmayı kendisine meşrulaştırır.





“

Arzu, isteğin motor gücüdür. İstek ise tavır ve davranışların belirleyicisi konumunu ihtiva eder. Bu belirleyicilik süreklilik kazandığı zaman ise bağımlılığa dönüşür.

”

Bu durum nefsin azgınlaşmasına vesile olduğu gibi bu kötü durumu bir bağımlılığa dönüştürme zemini de kuruluvermektedir.

Arzu, doğru konumlandırıldığı zaman kişiliğin tam bir şahsiyete dönüşmesine zemin oluşturur. Arzu eğer doğru konumlandırılmazsa o zaman da şahsiyeti aşağı tabakaya doğru sürüklemekten de imtina etmeyecektir. Bu durum sadece insan için değil, insanın içinde

yer aldığı sosyal hayatın kendisi içinde bir belirleyici pozisyonu içermektedir. Yani toplumsal gidişatın oluşumuna katkı sunmak, arzunun niteliği ile doğrudan ilişkilidir. İnsanın zalim veya adâlet sahibi oluşu da bu arzunun niteliği ile birebir ilişkili bir durumu gösterir.

Arzu, kişisel olmaktan toplumsal bir zemine sıçrama yapma özelliği taşımaktadır. Tıpkı kişisel bir nefis, toplumsal bir nefse dönüşme istidadı taşıdığı gibi arzu da benzer bir durumu işaret eder. o yüzden arzu, sadece kişisel bir tutumu değil sosyal bir değişiminde içeriğini belirlemektedir.

İnsan arzusu tarafından belirlenmektedir. Kişi, kendi arzusunu kendisi belirleme gücünü kaybederse, arzusu, ama dışarıdan sunulmuş bir arzu üzerinden nesneye dönüşür ve kendisine yabancılaşır. Bu yüzden arzunun niteliği, konumu, isteği, neye yöneldiği gibi temel noktalar insan açısından vazgeçilmez özelliklere sahiptir.

Bu noktada fert ve toplum arasındaki derin irtibatı ve çift yönlü ilişkisini doğru anlamadan bu kav-

ramların niteliğini doğru tanımlamak mümkün görünmemektedir. Hatta her kavramın çok katmanlı yapısını ve her hâl üzerinden yeniden bir anlama yöneldiğini de doğru bir zeminde idrak etmek şarttır. O zaman, nefis, arzu ve bağımlılığın hem ferdi ve hem sosyal hayatı nasıl düzenlediğini idrak etmek kolaylaşacaktır.

Bu çerçevede arzu, isteğin motor gücüdür. İstek ise tavır ve davranışların belirleyicisi konumunu ihtiva eder. bu belirleyicilik süreklilik kazandığı zaman ise bağımlılığa dönüşür. Bağımlılık, bu sefer aşağıdan yukarıya doğru isteğin sürekliliğini güçlendirir ve arzuyu bu yeni hâlin sürekliliğine tâbi kılmaya başlar, nefis ise bu süreklilik üzerinden kendi karakterini yeniden inşa etmeye başlar ve düzen değişir, yeni bir düzenin kuruluşunun mümkünüğünü işaret eder. Bu durum hem aşağıya doğru ve yukarıya doğru bu şekilde işlevsellik kazanır.

Bağımlılık, kişinin, doğru düşünme koordinatlarını etkiler, düzeltir veya yönlendirir, yanlış kapı aralayabilir. Bağımlılık deyince genelde kötü olan yani kumar, uyuşturucu ve benzeri kötülöklere sıfat yapılır. Bir açıdan bu doğru bir betimleme, ama bağımlılığın pozitif tarafı da göz ardı edilmemelidir. Her olgu kendi başına nötr/bağımsızdır. Olguyu bir sığata taşıyan şey ise nefsin/kişiliğin o olgu ile kurduğu ilişkinin mahiyetine bağlıdır. Bu yüzden nefis, en üst mesele iken, bağımlılık en alt mesele hâline dönüşmektedir. Ama bağımlılık karakteristik bir özellik ve süreklilik kazandığı zaman nefsin belirleyiciliğini kendi tekeline alarak onu biçimlendirerek insan kendiliğini belirlemeye başlamaktadır. Buna yönelik insanî iradenin varlığı kaçınılmaz olmalıdır.



Bağımlılık, kişinin doğru düşünme koordinatlarını etkiler, düzeltir veya yönlendirir. Olguyu bir sıfata taşıyan şey ise nefsin/kişiliğin o olgu ile kurduğu ilişkinin mahiyetine bağlıdır.



Negatif bir bağımlılık veya bağımlılığı bir olgu olarak düşündüğümüzde isteği ve nefsin yönelimini belirleme özelliği taşıdığı için dikkatten kaçırılmaması gereken bir şeydir. Her hâlükarda insan, bağımlılığı irade üzerinden denetime almalı ve kendi benliğinin doğal duruşunu belirleyici konuma taşıması için bağımlılık olgusunu denetime almalı ve iradî olarak onu biçimlendirme iradesinden vazgeçmemelidir çünkü o bu irade üzerinden kendi geleceğini ve nefsin hâlleri ile arzusunun yönünü doğru yönlendirme imkânı kazanır.

İnsanın bu çok yönlü yapısı ve çoğul karakterini doğru analiz ederek, konu edindiğimiz, nefis, arzu ve bağımlılığın doğru bir panoraması ortaya çıkarılabilir. Bu noktada sürekli teyakkuz hâlinde bir iradeye sahip olma, bu iradeyi destekleyecek bir anlam dünyasına ulaşma çabalarının sürekliliğini sağlama, anlama bina edilmiş bir

şahsiyetin karakteristik özelliklerini güçlü kılacak bir arzuyu hayata geçirmek ve bunu süreklileştirerek bağımlılığını düzenlemek kişinin bu çok yönlü özelliğini birleştirecek bir iradenin varlık kazanmasına neden olacaktır.

İrade, hem nefsin karakter kazanmasına, hem arzusunun istikamet üzere oluşuna ve hem de bağımlılığın kötülükten âzâde oluşuna katkı sunar ve belirleyici bir rol üstlenir.

Bu noktada kişinin Rabb'i ile ilişkisinin mahiyeti ve insanın iradesini bu ilişkinin mahiyetini fitrata uygun bir istikamet üzere kurmasının da önemini görmek asli bir tutumdur.

İnsanın, her hâlinin birbiri ile bağıntılı ve etkileşim içinde olduğunu bilerek kişinin kendi nefsinin arınmasına yönelik arzusunu güçlü kılması elzemdir. Kişinin nefsinin ayartılmasına yönelik gelen saldırılara karşı bağımlılığını güçlü kılması da o kadar elzemdir. Karakterinin sürekli ilham edilen fücûr ve şeytanın vesveselerine açık oluşunu bilerek, idrak ederek ve tecrübeye konu edinerek bir çözüm arayışında olurken, nebevî örnekliliği dikkate alan bir bakış ve yaklaşım çok esaslı bir tavır olacaktır.

Korkunun ecele faydası olmadığını insanlık tarihi bize öğretmektedir. İnsan, yanılma payını her zaman aklında bulundurmalıdır. Bu noktada pozitif bir şüphe insanın teyakkuz hâlinde kalmasına zemin oluşturur. Dikkatli olmak ve bu dikkati idrake giydirmek, bilgi ve eylem arasındaki bağıntıyı da doğru kurmaya imkân sağlar. Çünkü insanın bilgisi ile eylemi arasındaki kopukluktan arzu negatif bir zemine sızır ve nefsi kışkırtarak onu ayartır her ayartma ise bir bağımlılığın konusu olagelecektir.

Bu noktada yaşadığımız dünyanın insan karakteri üzerindeki etkisini ve negatif boyutunu da dikkatten kaçırmamalıyız. İçinde var olduğumuz seküler dünya insanın nefsinin ayartılmasının bütün şartlarını ihtiva etmektedir. Bu ayartmaya karşı kişinin kendisini koruyacak bir anlam dizgesini ise bütün gücü ile perdelemeye devam etmektedir. İlâhî aşkınlığı bilinemaz sınıfına yükselterek onu devre dışı bırakması başlı başına yeni bir düzenlemenin ve nefsin ayartılmasının tetikleyicisi olan arzusunun kişinin karakterini nesneye dönüştürerek onu bağımlı kılması insanın esfel-i sâfilîne yönelmesine neden olmaktadır. Nefs, ben-merkezci bir yaklaşıma, arzu ise tamamen öznel ve saptırıcı, başkasını düşünmemeyi zorunlu kılan bir tavra, bağımlılığı ise dışsallığı yabancılaştırmaya yönelterek kişinin kendi iç bünyesinde kendisine de yabancılaşarak mevcut arzu ve bağımlılığı karakterinin özelliği kılmaya neden olmaktadır.

Nefsin içine doğduğu kültür tarafından inşa edildiğini dikkatten kaçırmadan bugün içinde var olduğumuz kültürün nefsi inşa ettiği gibi arzu ve bağımlılığı da yeniden inşa ettiğini anlamın vakti geldi geçmektedir de... Çünkü bu durumdan kurtulmanın yolu, onu biçimlendiren bu seküler kültürün inhisarından kurtulmadan inşa edilemez! O yüzden, önce içinde şekillendiğimiz bağımlılığımızdan kurtulmamız gerekir. Bu bağımlılığımızın bizi şekillendirdiğini, arzumuzu belirlediğini dikkatten kaçırmamamız gerekir. Belirlenmiş arzusunun kendi bağımlılığımıza üzerinde etken olduğunu dikkate aldığımızda ilk kurtulmamız gereken şeyin bağımlılığımız olduğu açıklık kazanır. Bağımlılıktan kurtulmadan arzumuzu yeniden onarmak ve inşa etmek giderek



zorlaşacak ve bağımlılığa yenik düşecektir. O yüzden şu an sahip olunan karakterin kötücül vasıflarına yönelik tepkiselliğin anlam kazanabilmesi için bağımlılıktan azade olarak arzumuzu yeniden inşa etmemiz şarttır. Bu da ancak bize dayatılan ve tek adres gibi gösterilen bu seküler kültürün inşa ettiği bağımlılıktan kurtularak onun inşa ettiği arzuyu yeniden inşa edecek bir pozisyonu elde etmekten geçecektir. İşte arzuyu yeniden tanımladığımızda bu sefer nefsin doğru koordinatlar üzerinden yeniden tanımlanması ve biçim kazanması da mümkün olacaktır.

Bunu sağlayacak olan ise seküler kültürün karşısında sizi kurtuluş çağırarak İslâm gibi temel bir düşünce yapısının temel koordinatlarını doğru öğrenmek ve buna yönelik bir iradenin varlığını zorunlu kılmaktan geçecektir. Meselenin püf noktasının düşünce ve eylem arasındaki kopukluğun giderilmesinde yat-

“

İrade hem nefsin karakter kazanmasına, hem arzusunun istikamet üzere oluşuna ve hem de bağımlılığın kötülükten azade oluşuna katkı sunar ve belirleyici bir rol üstlenir.

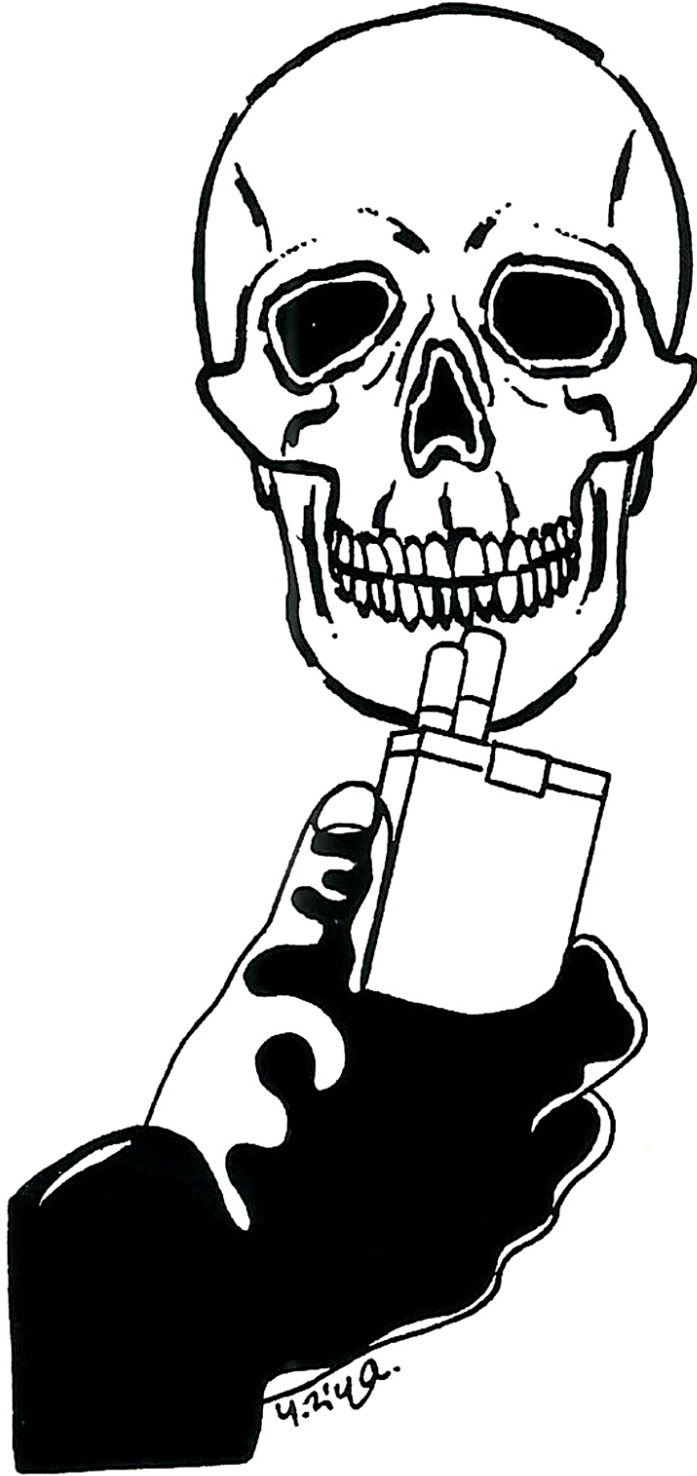
”

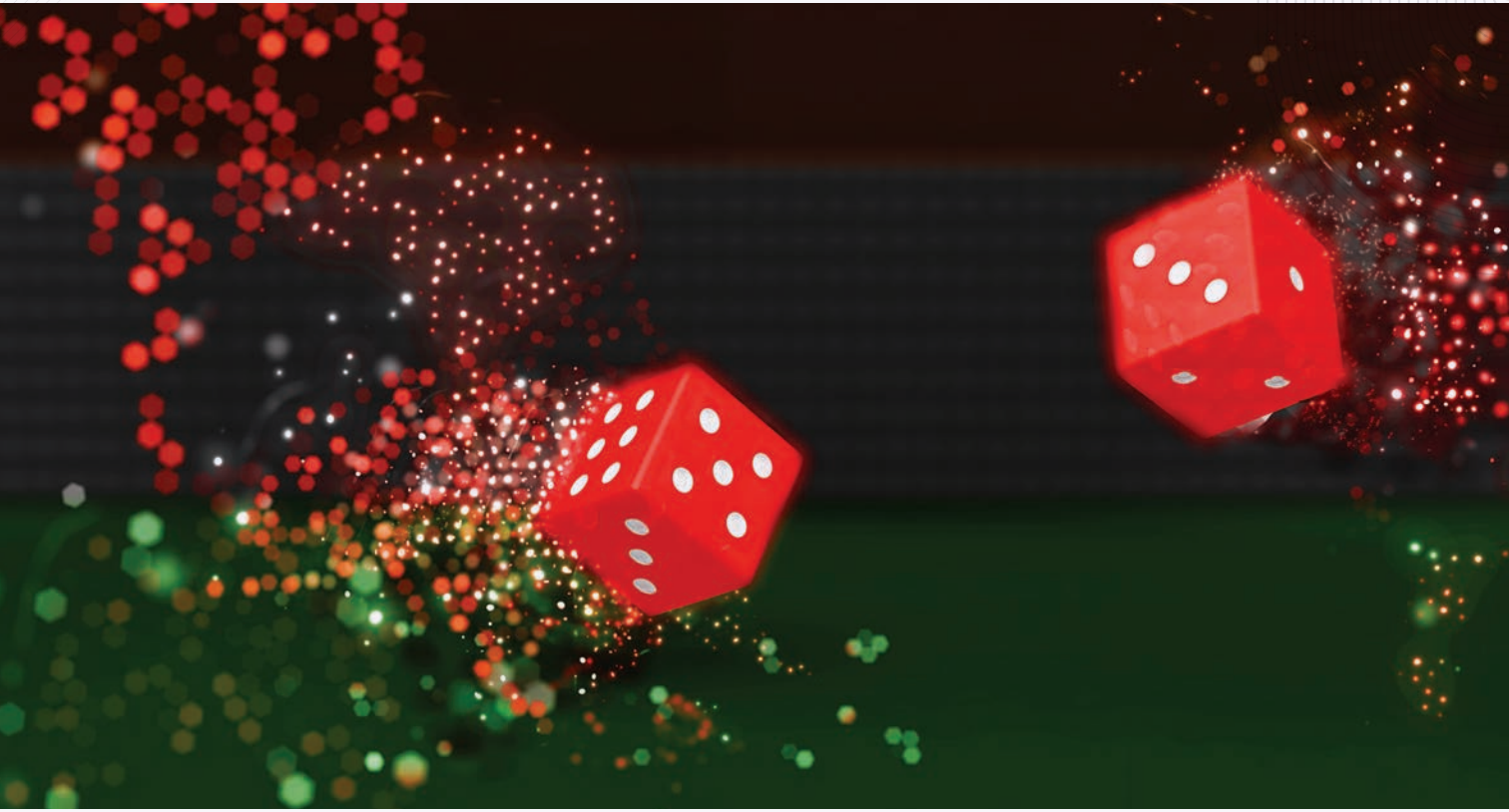
tığını dikkate alarak müslüman olarak iman ve amel arasındaki kopukluğun giderilmesinin imani bir vecibe oluşunu da dikkatlere sunmakta yarar vardır. O zaman nefsin mutmain bir nefis olarak

kendi karakteristik yapısını imanının ahlâkî zeminine yaslandırarak arzusunu ilâhî rızaya yöneltmek mümkün hâle gelecektir. Bu da yeni bir bağımlılığın inşa edilmesine ve ifsat edici bağımlılığın devre dışı kalmasına zemin oluşturacaktır.

Kurtuluş, iman etmede ve bu imanın mücessem bir ahlâkî inşa etmede yattığını unutmadan nefsimizi ıslah etmeli, onu salih amellerle bezemeli ve arzumuzu bu rıza üzerine ikame etmeli ki bağımlılığımız salt ilâhî rıza ekseninde gelişsin ve olgunlaşsın ki kurtuluş kesinlik kazanmış olsun...

Selam, hidâyete tâbi olanların üzerinedir. Barış, emniyet, güven ve sadakat imanının amel ile bütünleşik bir yapı inşa ettiğinde oluştuğunun bilinci/şuuru ile hareket edenlerin sıfatları olduğunu unutmamak dileği ile...





DİJİTAL KUMARLA MÜCADELEDE YENİ DÜZENLEMELER

 Dr. Ensar KÜÇÜKALTAN*

Eskiden kumar denildiğinde aklımızda belirli mekânlar, fiziksel masalar ve sınırlı bir çevre belirirdi. Hatta televizyonlardaki kumarhane imajı, duman-dan gözün gözü görmediği, “kötü” adamların yeşil bir masa etrafında dünyadan kopmuş bir şekilde kumar oynadığı şekildeydi çoğu zaman. Bugün ise durum tamamen değişmiş durumda.

Gençler hatırlamayabilir ancak tuşlu telefonlar günlük hayatta birkaç sms ve birkaç aramadan başka bir anlam ifade etmeyen araçlardı. O araçlar gelişti, akıllı telefon hâline geldi ve ülkemizde ortalama bir insanın 4 saatinden fazlasına mal olmaya başladı. Yani araç, amaç hâline gelirken pek çok alışkanlığı da beraberinde dö-

nüştürdü. Teknolojinin hayatımıza girmesi, sosyal medya platformlarının günlük hayatın ayrılmaz bir parçası hâline gelmesi ve dijital ödeme sistemlerinin gelişmesiyle birlikte kumar da önüne geçilemez şekilde dijitalleşti. Artık kumar sitelerine ulaşmak yalnızca birkaç saniye sürüyor, kullanıcılar sosyal medya hesapları, mesajlaşma uy-

gulamaları ve farklı internet bağlantıları üzerinden bu platformlara kolaylıkla erişebiliyor.

Bu dönüşümü yalnızca teknolojik bir değişim olarak görmek meseleinin ciddiyetinin tam olarak anlaşılmasına sebep olabilir. Çünkü sorun teknolojik gelişimin dışında aynı zamanda bağımlılık risklerini artıran, suç gelirlerini besleyen, aileleri ekonomik ve sosyal açıdan etkileyen yeni bir toplumsal sorun alanı ortaya çıkması. Dijital kumar, geleneksel kumardan farklı olarak günün her saati ulaşılabilir olması, anonimliği kolaylaştırması ve kullanıcıları sürekli çevrim içi tutacak şekilde tasarlanması nedeniyle çok daha güçlü bir risk oluşturuyor.

Dijital Kumar Neden Daha Büyük Bir Tehdit?

Dijital kumarın en önemli özelliği erişimin son derece kolay olmasıdır. Kullanıcıların herhangi bir fiziksel ortama gitmesine gerek kalmadan, cep telefonlarından birkaç dokunuşla bahis oynayabilmeleri bağımlılık riskini artırmaktadır. Üstelik birçok yasa dışı platform, ilk üyelik bonusları, ücretsiz bahis vaatleri veya yüksek kazanç hikâyeleriyle özellikle gençleri hedef almaktadır.

Sorunun yalnızca erişim kolaylığıyla sınırlı olmadığı da açıktır. Sosyal medya algoritmaları, kullanıcıların ilgi alanlarına göre içerik önermekte, bazı fenomenler ve içerik üreticileri ise doğrudan ya da dolaylı biçimde yasa dışı bahis sitelerinin tanıtımını yapabilmektedir. Telegram, Discord ve benzeri mesajlaşma uygulamalarında açılan kapalı gruplar üzerinden yeni site adresleri paylaşılmakta, ödeme yöntemleri anlatılmakta ve kullanıcılar sürekli yeni platformlara yönlendirilmektedir.

“

Dijital kumar, geleneksel kumardan farklı olarak günün her saati ulaşılabilir olması, anonimliği kolaylaştırması ve kullanıcıları sürekli çevrim içi tutacak şekilde tasarlanması nedeniyle çok daha güçlü bir risk oluşturmaktadır.

”

Bir başka önemli unsur ise dijital kumarın “oyun” görünümüne bürünebilmesidir. İnsanların hayatın mahveden, aileleri yok eden böylesine büyük bir bağımlılık ürününün oyun denerek masumlaştırılması büyük bir problemdir. Oyun olarak tanımlanan bu kumar ürünleri, renkli tasarımlar, ödül sistemleri, günlük görevler ve anlık bildirimler kullanıcıların platformda daha uzun süre kalmasını sağlayacak şekilde tasarlanmaktadır. Bu özellikler özellikle gençler açısından kumar ile dijital oyun arasındaki sınırın belirsizleşmesine yol açmaktadır.

Türkiye’de Mücadelede Yeni Yaklaşımlar

Türkiye’de yasa dışı bahis ve kumarla mücadele uzun yıllardır yürütülmekle birlikte, dijitalleşmenin hız kazanmasıyla birlikte mücadele araçları da çeşitlenmiştir. İnternet sitelerine erişimin engellenmesi, yasa dışı bahis gelirlerinin finansal olarak takip edilmesi, banka hesaplarına yönelik işlemler ve suç gelirlerinin aklanmasının önlenmesine

yönelik çalışmalar son dönemde daha görünür hâle gelmiştir. Bu kapsamda Yasadışı Bahisle Mücadele Eylem Planı, yetkili makamlar tarafından kararlılıkla çalışılan eylem planlarından biridir.

Özellikle internet üzerinden faaliyet gösteren yasa dışı bahis sitelerinin tespit edilerek erişime kapatılması önemli bir mücadele yöntemi olarak uygulanmaktadır. Ancak bu süreçte dikkat çeken en büyük sorun, kapatılan sitelerin kısa süre içerisinde farklı alan adlarıyla yeniden faaliyet göstermesidir. Bu durum, yalnızca internet sitelerini kapatmanın tek başına yeterli olmadığını göstermektedir.

Son dönemde finansal hareketlerin izlenmesine yönelik çalışmaların artırılması da dikkat çekmektedir. Yasa dışı bahis organizasyonlarının yalnızca internet sitelerinden ibaret olmadığı, para transfer ağları, aracı hesaplar ve uluslararası finansal bağlantılar üzerinden faaliyet gösterdiği bilinmektedir. Sırf yasadışı kumar için kurulan paravan şirketlerin oldu-



ğu bile görülmektedir. Bu nedenle finansal denetimin güçlendirilmesi, dijital kumarla mücadelede önemli bir araçtır. Ayrıca kolluk birimlerinin siber suçlarla mücadele kapasitesinin artırılması ve dijital delillerin daha etkin şekilde kullanılmasına yönelik çalışmalar da mücadelede önemli gelişmeler arasında yer almaktadır.

2026 yılında mücadelede dikkat çeken en önemli değişim, internet sitelerini tek tek kapatmaya dayalı yaklaşımın ötesine geçilerek suç organizasyonlarının finansal yapısını hedef alan operasyonların yoğunlaşmasıdır. Emniyet Genel Müdürlüğü, Jandarma Genel Komutanlığı, MASAK ve Cumhuriyet başsavcılıklarının koordinasyonu ile gerçekleştirilen operasyonlarda yalnızca bahis siteleri değil, bu yapılarla ait banka hesapları, şirketler, taşınmazlar ve para transfer ağları da hedef alınmaktadır. Yine içinde bulunduğumuz yılda Türkiye'nin birçok ilinde yasa dışı bahis ve sanal kumar ağlarına yönelik peş peşe operasyonlar gerçekleştirilmiştir. Yalnızca 2026 Mayıs ayında düzenlenen 706 operasyonda 9 bini aşkın kişi hakkında işlem yapılırken, binlerce şüpheli gözaltına alınmış ve önemli miktarda suç gelirine el konulmuştur. Bu tablo, dijital kumarın artık yalnızca bireysel bir bağımlılık sorunu değil, organize suç, kara para aklama ve siber suçlarla iç içe geçmiş çok boyutlu bir güvenlik meselesi hâline geldiğini göstermektedir. Mücadelede bir diğer önemli adım ise Adalet Bakanlığı tarafından 81 ilin Cumhuriyet başsavcılıklarına gönderilen genelge olmuştur. Genelgede soruşturmalarda kurumlar arası koordinasyonun güçlendirilmesi, dijital delillerin daha etkin kullanılması, malvarlığı tedbirlerinin yaygınlaştırılması ve uygulamada yaşanan sorunların düzenli olarak

değerlendirilmesi istenmiştir. Böylece dijital kumarla mücadelede yalnızca kolluk operasyonlarına değil, soruşturma süreçlerinin etkinliğine de odaklanan bütüncül bir yapıya kavuşturulmaya çalışılmıştır.

Öte yandan son yıllarda dijital kumarla mücadele konusunda önemli hukukî ve idarî adımlar atılmakla birlikte teknolojinin çok hızlı değişmesi, suç örgütlerinin yeni yöntemler geliştirmesi ve dijital platformların küresel yapısı, mücadelenin sürekli güncellenmesini zorunlu kılmaktadır.

Düzenleme Tek Başına Yeterli Değil

Yasa dışı dijital kumarla mücadelede uzun yıllar boyunca temel yaklaşım internet sitelerinin kapatılması oldu. Ancak dijital platformların çalışma mantığı de-



Bağımlılıkla mücadele alanında edinilen tecrübeler göstermektedir ki yalnızca arzı azaltmaya yönelik politikalar yeterli değildir. Talebi azaltacak önleyici çalışmalar da en az hukukî tedbirler kadar önemlidir.



ğiştikçe mücadelenin odağı da değişmek zorunda kaldı. Bugün kullanıcılar çoğu zaman bir bahis sitesini arayarak değil, sosyal medya algoritmaları, önerilen vi-

deolar, fenomen içerikleri veya mesajlaşma uygulamalarındaki yönlendirmeler aracılığıyla bu içeriklerle karşılaşmaktadır.

Modern sosyal medya platformları kullanıcıların hangi videoları izlediğini, hangi içeriklerde daha uzun süre kaldığını ve hangi hesaplarla etkileşime geçtiğini analiz ederek benzer içerikleri otomatik olarak önermektedir. Bir futbol videosu izleyen kullanıcıya spor tahmin sayfaları, oran analizleri ve "kupon" içerikleri önerilebilmekte, bu içerikler zamanla yasa dışı bahis hesaplarına kadar uzanabilmektedir. Böylece kullanıcı, bilinçli bir arama yapmasa bile algoritmalar tarafından kumar ekosisteminin içine doğru çekilebilmektedir.

Bu durum yalnızca teorik bir risk değildir. Birleşik Krallık'ta yapılan *Young People and Gambling 2024* araştırmasına göre 11-17 yaş grubundaki gençlerin yaklaşık altıda biri (%17) sosyal medya veya yayın platformlarında kumarla ilişkili hesapları takip ettiğini belirtmiştir. En sık kullanılan platformlar ise TikTok (%10), YouTube (%9), Instagram (%6) ve Snapchat (%6) olmuştur.

2025 yılında yayımlanan aynı araştırma ise algoritmaların ve içerik üreticilerinin etkisini daha görünür hâle getirmiştir. Araştırmaya göre gençlerin %79'u son bir yıl içinde en az bir mecrada kumar reklamı gördüğünü ifade etmiş, çevrim içi maruziyet özellikle sosyal medya, mobil uygulamalar ve video platformlarında yoğunlaşmıştır. Reklam gören gençlerin %49'u sosyal medyada en az haftada bir kez, %46'sı ise YouTube ve Twitch benzeri platformlarda haftalık olarak kumar içerikleriyle karşılaştığını belirtmiştir. Ayrıca kumarla ilgili içerikleri takip eden gençlerin %31'i, takip ettikleri influencer veya

“

Kumarın mekânlarla sınırlı hâlden cebimizde taşıdığımız telefon kadar yakınımıza geldiği hâlini fark etmeli ve bunu ciddiye almalıyız. Bu yüzden mücadele de yalnızca devletin ya da kolluk kuvvetlerinin görevi olarak görülmemelidir. Ailelerden eğitimcilere, dijital platformlardan sivil topluma kadar herkesin bu sorumluluğun bir parçası olması gerekiyor.

”

yayıncıların kumar tanıtımı yaptığını söylemiştir. Bu veriler, dijital kumarın yalnızca reklamlarla değil, algoritmik tavsiye sistemleri ve içerik üreticileri üzerinden de yaygınlaştığını göstermektedir. Kullanıcıların ilgi alanlarını analiz eden öneri sistemleri, kumar içeriklerini daha görünür hâle getirirken; *influencer* pazarlaması reklam ile eğlence arasındaki sınırı belirsizleştirmektedir.

Bu nedenle yeni nesil mücadele stratejilerinin yalnızca yasa dışı internet sitelerini engellemeye odaklanması yeterli değildir. Sosyal medya platformlarına, kullanıcıları yasa dışı kumar içeriklerine yönlendiren öneri sistemlerini denetleme ve riskli içerikleri daha hızlı kaldırma yükümlülüğü getirilmesi giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Başka bir ifadeyle,

le, artık mücadele yalnızca internet siteleriyle değil, algoritmalarla da yürütülmelidir.

Bağımlılıkla mücadele alanında edinilen tecrübeler göstermektedir ki yalnızca arzı azaltmaya yönelik politikalar yeterli değildir. Talebi azaltacak önleyici çalışmalar da en az hukukî tedbirler kadar önemlidir. Özellikle çocuklar ve gençler için dijital okuryazarlık, medya okuryazarlığı ve finansal farkındalık eğitimlerinin yaygınlaştırılması, uzun vadeli koruyucu politikaların temelini oluşturmaktadır.

Önümüzdeki dönemde yapay zekâ destekli reklam sistemleri sayesinde her kullanıcıya farklı bahis reklamları gösterilebilmesi, mücadeleyi daha da zorlaştıracaktır. Artık yalnızca yasa dışı sitelerin değil, kişiselleştirilmiş dijital pazarlama yöntemlerinin de politika yapıcılarının gündemine girmesi gerekmektedir. İngiltere’de yapılan başka bir araştırma, kumar şirketlerinin klasik reklamlar yerine mizah içerikleri (*meme*), futbol esprileri ve gündem paylaşımlarıyla gençleri hesaplarını

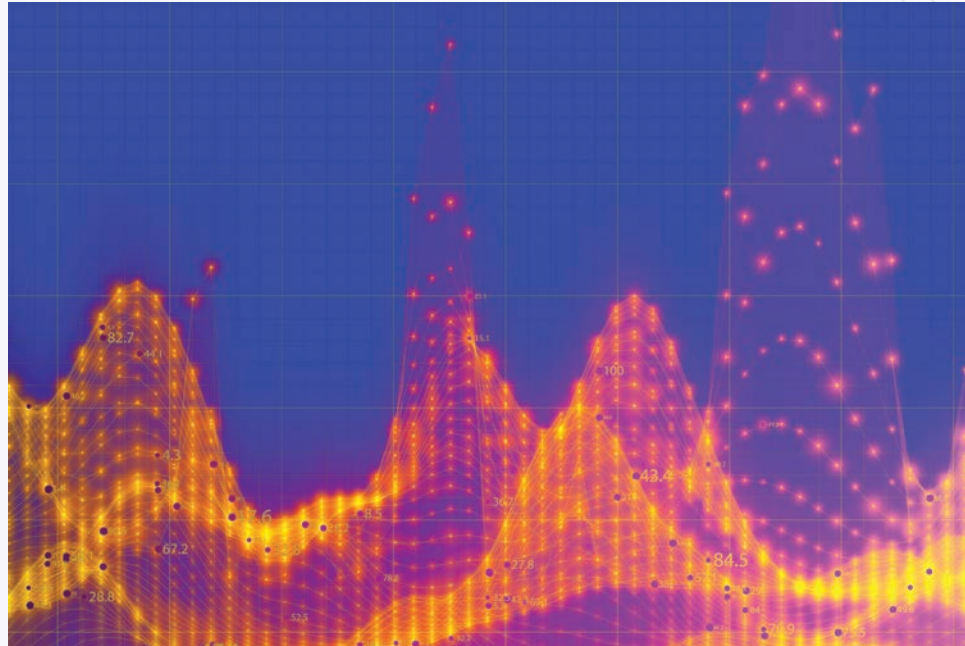
takip etmeye yönlendirdiğini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, bu içerik pazarlaması (*content marketing*) yönteminin çocuklar açısından geleneksel reklamlardan çok daha etkili olduğunu ve reklam olduğu fark edilmeyen içerikler üzerinden kumarın normalleştirildiğini belirtmektedir.

Neler Yapılmalı?

Dijital kumarla mücadele, yalnızca yasa dışı internet sitelerine erişimin engellenmesine dayanan reaktif bir güvenlik politikası olarak ele alınmamalıdır. Sorun çok boyutlu olarak değerlendirilmelidir. Bu kapsamda;

Öncelikle bazı kavramsal tartışmaların neticeye ulaştırılması gerekmektedir. Bu bağlamda şans oyunu, talih oyunu ya da bahis oyunu gibi farklı adlar taşısa da bu tür faaliyetler “kumar” başlığı altında ortak biçimde değerlendirilmelidir.

Sosyal medya platformları, video paylaşım siteleri ve mesajlaşma uygulamaları, kumar içeriklerinin, yönlendirme bağlantılarının ve örtülü reklamların tespiti ile kal-





dırılması konusunda daha etkin yükümlülüklerle tâbi tutulmalıdır. Algoritmaların yasa kumar içeriklerini öneri sistemleri aracılığıyla yaygınlaştırmasını önleyecek düzenleyici çerçeveler geliştirilmelidir.

Örtülü dijital reklamcılık ve influencer pazarlaması etkin biçimde denetlenmelidir. Kumarı doğrudan ya da dolaylı biçimde özendirici içerik üreticilerine yönelik caydırıcı yaptırımlar uygulanmalıdır.

Finansal takip mekanizmaları dijital suçların yapısına uygun olarak güçlendirilmelidir. Bankacılık sistemi, elektronik para kuruluşları ve kripto varlık hizmet sağlayıcıları arasında risk temelli veri paylaşımı artırılmalı, yasa dışı kumar gelirlerinin dolaşıma girmesini engelleyecek erken uyarı ve analiz mekanizmaları geliştirilmelidir.

Çocuklar ve gençler için koruyucu politikalar dijital riskleri kapsayacak şekilde yaygınlaştırılmalıdır. Okullarda ve gençlik çalışmalarında yalnızca dijital bağımlılık değil, dijital kumarın işleyişi, manipülasyon yöntemleri ve finansal sonuç-

larını da içeren dijital okuryazarlık programları uygulanmalıdır.

Kumarın mekânlarla sınırlı hâlden cebimizde taşıdığımız telefon kadar yakınımıza geldiği hâlini fark etmeli ve bunu ciddiye almalıyız. Ne kadar yakınımızda olduğunu çoğu zaman fark etmeden, bir maç özeti izlerken, sosyal medyada gezinirken ya da masum görünen bir bağlantıya tıklarken karşımıza çıkabildiğini idrak edip topyekûn bir mücadeleye girişmemiz şart. Bu yüzden mücadele de yalnızca devletin ya da kolluk kuvvetlerinin görevi olarak görülmemelidir. Ailelerden eğitimcilere, dijital platformlardan sivil topluma kadar herkesin bu sorumluluğun bir parçası olması gerekiyor.

Dipnot

1 T.C. İçişleri Bakanlığı, "Siber Suçlarla Mücadele Kapsamında Düzenlenen Operasyonlarda 357 Şüpheli Yakalandı", erişim 13 Temmuz 2026,

<https://www.icisleri.gov.tr/siber-suclarla-mucadele-kapsaminda-duzenlenen-operasyonlarda-357-supheli-yakalandi>.

2 T.C. Adalet Bakanlığı, "Mayısta Uyuşturucu, Yasa Dışı Bahis ve Sanal Kumara Yönelik 706 Operasyon Düzenlendi", 5 Haziran 2026, erişim 13 Temmuz 2026,

<https://adalet.gov.tr/mayista-uyusturucu-yasa-disi-bahis-ve-sanal-kumara-yonelik-706-operasyon-duzenlendi>.

3 T.C. Adalet Bakanlığı, "Adalet Bakanı Yılmaz Tunç'tan Başsavcılıklara Bahis ve Kumarla Mücadele Yazısı", erişim 13 Temmuz 2026,

<https://www.adalet.gov.tr/adalet-bakani-gurlekten-bassavciliklara-bahis-ve-kumarla-mucadele-yazisi>.

4 Gambling Commission, Young People and Gambling 2024: Official Statistics, 2024, erişim 13 Temmuz 2026, <https://www.gamblingcommission.gov.uk/report/young-people-and-gambling-2024-official-statistics/ypg-2024-recall-of-gambling-adverts-and-promotion-engagement-with-gambling>.

5 Gambling Commission, Young People and Gambling 2025: Official Statistics – Young People's Exposure to Gambling, 2025, erişim 13 Temmuz 2026, <https://www.gamblingcommission.gov.uk/report/youngpeople-and-gambling-2025-official-statistics/ypg-2025-young-peoples-exposure-togambling-summary>

6 The Guardian, "Sneaky Social Media Ads Are Luring Young into Gambling, Say Campaigners", 17 Mart 2024, erişim 13 Temmuz 2026, <https://www.theguardian.com/society/2024/mar/17/sneaky-social-media-ads-are-luring-young-into-gambling-say-campaigners>.

7 Türkiye Yeşilay Cemiyeti, Türkiye Kumar Raporu (İstanbul: Türkiye Yeşilay Cemiyeti Yayınları, 2025), 282-292.

* Türkiye Yeşilay Cemiyeti, Savunuculuk Müdürü

1920

I. Dünya Savaşı ve işgal yıllarında alkol ve uyuşturucu kullanımının toplum üzerindeki olumsuz etkilerine karşı mücadele etmek amacıyla, Sultan Vahdettin'in izni ve Şeyhülislam İbrahim Haydarzade'nin himayesinde Dr. Mazhar Osman Usman ve arkadaşları tarafından 5 Mart 1920'de İstanbul'da **Hilâl-i Ahdar Cemiyeti** kuruldu.

1928

Gerçekleştirilen 9. Olağan Kongre'de cemiyetin adının **Yeşil Hilâl** olarak kullanılmasına karar verildi.

1936

Cemiyetin adı 17. kongrede alınan kararla "**Yeşilay**" olarak değiştirildi. Bu değişiklikle birlikte kurum, bugünkü adı ve kimliğiyle bağımlılıklarla mücadele çalışmalarını sürdürmeye başladı.

1934

Gazi Mustafa Kemal Atatürk'ün imzasını taşıyan kararnameyle kamu yararına çalışan dernek statüsü kazanan Yeşil Hilâl, kamu yararına faaliyet gösteren önemli sivil toplum kuruluşlarından biri hâline geldi.

1961

Gençlerin hitabet, eleştirel düşünme ve sağlıklı yaşam bilincini geliştirmek amacıyla Yeşilay Münazara Turnuvası başlatıldı. Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan'ın da 1972 yılında kazandığı turnuva günümüzde de sürdürülmektedir.

1958

Dönemin Yeşilay Genel Başkanı Dr. Şükrü Hazım Tiner, 1-7 Mart tarihlerinin tüm Türkiye'de ve okullarda "**Yeşilay Haftası**" olarak kutlanacağını ilan etti.

2011

Millî Eğitim Bakanlığı iş birliğiyle hayata geçirilen yarışma, çocuk ve gençlerin bağımlılıklara karşı bilinçlenmesini sağlamak amacıyla düzenlenmeye başlandı. Yarışma, her yıl binlerce öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmektedir.

1980

1980 yılında kabul edilen düzenlemeyle bağımlılıklarla mücadele, devletin temel görev ve sorumlulukları arasında yer aldı. Böylece Yeşilay'ın yürüttüğü önleyici çalışmalar kamu politikalarıyla daha güçlü şekilde desteklenmeye başladı.

2016

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM), bağımlılıkla mücadele eden bireylere ve ailelerine ücretsiz psikolojik ve sosyal destek sunmak amacıyla hizmet vermeye başladı. Bugün Türkiye'nin 81 ilinde faaliyet göstermektedir.

2016

Türkiye Yeşilayı öncülüğünde, ülke Yeşilaylarını aynı çatı altında buluşturarak bağımlılıklarla mücadelede küresel iş birliklerini güçlendirmek amacıyla Uluslararası Yeşilay Federasyonu (UYEF) 7 Kasım 2016'da İstanbul merkezli olarak kuruldu.

2023

Yeşilay Rehabilitasyon Merkezleri hizmete açılarak bağımlılık tedavisini tamamlayan bireylerin yeniden sosyal yaşama uyum sağlamalarına yönelik kapsamlı rehabilitasyon hizmetleri sunmaya başladı.

2019

Yeşilay Spor Kulübü, çocukların ve gençlerin spor yoluyla sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmasını desteklemek amacıyla faaliyetlerine başladı. Kulüp, farklı branşlarda binlerce sporcuya ulaşmaktadır.

2026

2026 yılı, Yeşilay tarafından "**Bağımsızlık Yılı**" ilan edilerek bağımlılıklara karşı toplumsal farkındalığın artırılmasına yönelik kapsamlı iletişim ve saha çalışmaları yürütülüyor.

2024

Yeşilay, bağımlılıklarla mücadelede toplumun tüm kesimlerini ortak hedef etrafında buluşturmak amacıyla "**Bağımsızlık Seferberliği**"ni başlattı.



DİJİTAL DÜNYADA SESSİZCE BÜYÜYEN VE DEĞİŞEN BİR HALK SAĞLIĞI SORUNU: KUMAR BAĞIMLILIĞI

 Prof. Dr. Merih ALTINTAŞ*

Kumar denildiğinde uzun yıllar boyunca insanların aklına belirli mekânlar gelirdi. At yarışı oynanan gişeler, spor bahis bayileri, kart oyunlarının oynandığı masalar ya da kumarhaneler bu davranışın en tanınmış yerleriydi. Kumar oynamak isteyen kişinin evinden çıkması, belirli bir yere gitmesi gerekirdi. Bugün ise aynı davranış cebimizde taşıdığımız bir

telefonun içine sığmış durumda. Artık kumar oynamak için özel bir mekana ihtiyaç yok ve internet bağlantısı olan her cihaz potansiyel bir kumar ortamına dönüşebiliyor.

Son yıllarda psikiyatri kliniklerinde en dikkat çekici değişimlerden biri de budur. Tedaviye başvuran bireylerin önemli bir kısmı artık

fiziksel kumar nedeniyle değil çevrim içi platformlarda yaşadıkları sorunlar nedeniyle yardım arıyor. Dijitalleşme yalnızca kumarın şeklini değiştirmede aynı zamanda bağımlılığın ortaya çıkış hızını, etki alanını ve tedavi sürecini de önemli ölçüde dönüştürdü.

Çevrim içi sistemlerin en önemli özelliği kesintisiz erişim sunmala- ►►

“

Artık kumar oynamak için özel bir mekâna ihtiyaç yok ve internet bağlantısı olan her cihaz potansiyel bir kumar ortamına dönüşebiliyor.

”

rıdır. Günün herhangi bir saatinde, bulunduğunuz her ortamda birkaç dokunuşla bahis yapılabilir. Bu kolaylık ilk bakışta sıradan görünse de bağımlılık açısından oldukça önemli bir risk oluşturuyor. Çünkü davranışın önündeki fiziksel engeller ortadan kalkınca kontrol kaybı daha kolay gelişebiliyor.

Bir diğer önemli değişiklik ise oyunun hızında gözleniyor. Geleneksel kumarda sonuç almak için belirli bir süre beklemek gerekirdi. Günümüzde ise birçok dijital platform saniyeler içinde yeni bir bahis yapma fırsatı sunuyor. Kişi kaybettikten hemen sonra yeniden oynayabiliyor, kazandıktan sonra ise kazancını artırma isteğiyle oyuna devam ediyor. Böylece düşünmeye fırsat bırakmayan, sürekli devam eden bir döngü oluşuyor.

Bağımlılık gelişiminde yalnızca teknolojik kolaylıklar değil, dijital pazarlama stratejileri de önemli

rol oynadı. Kişiyi özel reklamlar, ücretsiz deneme hakları, hoş geldin bonusları, sadakat programları, bildirimler ve sürekli gelen kampanyalar kullanıcıyı platform içerisinde tutmayı hedefliyor. Bu sistemlerin amacı yalnızca yeni kullanıcı kazanmak değil, mevcut kullanıcıların oyunda daha uzun süre kalmasını sağlamaktır.

Eskiden kumar çoğu zaman sosyal bir etkinlik olarak görülürdü. İnsanlar arkadaş grubuyla ya da belirli ortamlarda birlikte oynardı. Günümüzde ise çevrim içi kumar çoğunlukla yalnız gerçekleştiriliyor. Kişi odasında, iş yerinde, hatta ailesiyle aynı ortamda otururken bile kimsenin fark etmediği bir şekilde saatlerce bahis oynayabiliyor. Bu görünmezlik bağımlılığın en tehlikeli yönlerinden biridir. Aileler çoğu zaman sorun ortaya çıkıncaya kadar hiçbir şeyden haberdar olmayabiliyor.

Finansal sistemlerde yaşanan değişim de bağımlılığı kolaylaştıran unsurlar arasında yer alıyor. Fiziksel para kullanıldığında kişi cebinden çıkan miktarı daha somut hisseder. Oysa dijital ödemelerde para yalnızca ekrandaki rakam-

lardan ibaret oluyor. Kredi kartları, elektronik cüzdanlar ve farklı dijital ödeme yöntemleri, harcanan miktarın gerçek boyutunun fark edilmesini zorlaştırabiliyor. Bu nedenle birçok kişi kaybettiği paranın büyüklüğünü ancak ciddi borçlarla karşılaştığında anlayabiliyor.

Kişiyi tekrar tekrar kumara götüren en önemli nedenlerden birisi de “kayıbı geri kazanma” düşüncesidir. Kişi büyük miktarda para kaybettiğinde artık devam etmemek ve durumu fark edip durmak yerine zararını kumara devam ederek telafi edebileceğine inanıyor ancak çoğu zaman bu durum yeni kayıplara neden oluyor. Bu durumda ekonomik sorunlar giderek büyüyor ve kişi bağımlılığa doğru yol almış oluyor.

Toplumda kumar bağımlılığı çoğu zaman irade eksikliği olarak değerlendiriliyor. Oysa bilimsel çalışmalar bunun oldukça karmaşık bir beyin hastalığı olduğunu gösteriyor. Kumar oynandığında beynin ödül sistemi aktive olur ve dopamin adı verilen nörokimyasal sistem devreye giriyor. İlginç olan nokta yalnızca kazanmanın





değil, kazanma ihtimalinin bile beyinde güçlü bir uyarılma oluşturabilmesidir. Bu nedenle kişi kaybetmesine rağmen “bu kez olacak” düşüncesinden uzaklaşmakta zorlanabiliyor. Zaman içerisinde beynin ödül sistemi bu uyarılmaya alışır. Aynı heyecanı yaşayabilmek için daha sık oynamak, daha yüksek miktarlarda bahis yapmak ya da daha riskli seçeneklere yönelmek gerekebilir. Bu durum bağımlılığın gidererek ağırlaşmasına neden olur.

Psikolojik açıdan bakıldığında ise kumar her zaman para kazanma amacıyla oynanmaz. Birçok kişi stresli olduğu dönemlerde, yalnız hissettiğinde, kaygısını azaltmak istediğinde ya da olumsuz duygularından uzaklaşmak için kumara yönelmektedir. Kumar kısa süreli bir rahatlama hissi oluşturabilir ama bu rahatlama kalıcı değildir. Kaybedilen paranın yarattığı suçluluk ve pişmanlık yeniden stres oluşturur ve kişi aynı sıkıntıdan kaçabilmek için tekrar kumar oynar. Böylece kendini besleyen bir döngü ortaya çıkar.

Son yıllarda dikkat çeken bir başka değişim ise bağımlılık profili-
dir. Eskiden daha çok orta yaş erkeklerde görülen kumar sorunu artık çok daha geniş bir yaş grubunu etkiliyor. Üniversite öğ-

rencileri, genç erişkinler, kadınlar ve yüksek eğitim düzeyine sahip bireylerde de ciddi artış gözleniyor. Özellikle dijital platformların yaygınlaşması yaş farkını önemli ölçüde azaltmış görünüyor.

Çocuklar ve ergenler açısından risk oluşturan alanlardan biri de dijital oyunlardır. Günümüzde birçok oyunda rastgele ödül sistemleri, ganimet kutuları ve oyun içi satın alma mekanizmaları bulunuyor. Bunlar doğrudan kumar olarak tanımlanmasa da belirsiz ödül beklentisi nedeniyle kumardaki psikolojik süreçlere oldukça benzer özellikler taşıyor. Erken yaşlarda bu tür sistemlerle karşılaşan çocukların şansa dayalı ödül mekanizmalarına alışması ilerleyen yıllarda kumar bağımlılığı için risk oluşturabiliyor.

Sosyal medya da bu süreci hızlandıran önemli faktörlerden biridir. Bazı içerik üreticileri yüksek kazanç hikâyelerini öne çıkarırken yaşanan büyük kayıpları çoğu zaman göstermiyor. Bu durum özellikle gençlerde kumarın kolay para kazanmanın bir yolu olduğu yönünde gerçekçi olmayan bir algı oluşturabiliyor.

Bağımlılığın en ağır sonuçlarından biri ekonomik yıkımdır. Ancak sorun yalnızca maddi kayıpla sınırlı kalmaz. Aile içi çatışmalar,

güven kaybı, iş performansında düşme, hukukî problemler ve sosyal ilişkilerde bozulma kaçınılmaz sonuçlar olarak karşımıza çıkar. Bu kişilerle olan görüşmelerimde özellikle gizli borçların aile ilişkilerini ciddi biçimde zedelediğini görüyorum. Pek çok hasta yakını durumu öğrendiğinde borcun boyutunun tahmin edilenden çok daha fazla olduğunu ifade ediyor.

Bunun yanında kumar kişinin ruhsal durumunu da olumsuz etkiler. Ekonomik çöküş, suçluluk duygusu, aile ilişkilerinin bozulması ve geleceğe ilişkin umutsuzluk gibi etkenler bir araya geldiğinde bazı psikiyatrik durumlar ortaya çıkıyor. Özellikle umutsuzluk, kaygı bozuklukları ve depresyon bunlardan en sık görülenleridir. Son günlerde ku-

“

Dijitalleşme kumarın görünümünü temelden değiştirmiştir. Bugün karşımızda yalnızca eğlence amacıyla oynanan bir oyun kalmamıştır. Teknoloji, pazarlama, finansal sistemler ve insan beyninin ödül mekanizmalarını aynı anda kullanan güçlü bir ekosistem ortaya çıkmıştır.

”



Kumar bağımlılığı yalnızca bireysel bir tercih olarak değerlendirilmemelidir. Günümüzde birçok ülke bu sorunu halk sağlığı perspektifiyle ele almaktadır. Çünkü bağımlılık yalnızca bireyi değil, ailesini, çalışma hayatını ve ekonomik sistemi de etkileyen çok boyutlu bir sorundur.



marla ilişkili intihar düşünceleri ve girişimlerinde artış gözlenmesi de bunun bir sonucu olarak dikkat çekiyor.

Sosyal medya da kumarla ilişkili bu süreci hızlandıran önemli faktörlerden biridir. Burada çok kazanan kişilerin hikâyeleri öne çıkarılıyor ve kayıplar pek gösterilmiyor. Bu durum özellikle gençlerde kumarın kolay ve kısa yoldan para kazanmanın bir yolu olabileceği yönünde bir algı oluşturuyor.

Bağımlılığın her tipinde olduğu gibi aile içi çatışmalar, güven kaybı, iş performansında düşme, hukukî problemler ve sosyal ilişkilerde bozulma kumar bağımlılığında da tabloya eşlik eder. Kumar oynayan kişiler özellikle borçlarını gizlerler ve hasta yakınları durumu öğrendiğinde borcun boyutu tahmin edilenin çok üzerindedir ve aile içi çatışmaların, umutsuzluğun ve çaresiz hissetmenin en sık nedenlerinden biridir.

Ne yazık ki ağır vakalarda depresyon ve umutsuzluk da tabloya eklenebiliyor. Son yıllarda kumarla ilişkili intihar düşünceleri ve girişimlerinde artış gözlenmesi bu nedenle oldukça dikkat çekicidir. Finansal çöküş, suçluluk duygusu, aile ilişkilerinin bozulması ve geleceğe ilişkin umutsuzluk bir araya geldiğinde ciddi psikiyatrik riskler ortaya çıkabilmektedir.

Bu nedenle kumar bağımlılığı yalnızca bireysel bir tercih olarak değerlendirilmemelidir. Günümüzde birçok ülke bu sorunu halk sağlığı perspektifiyle ele almaktadır. Çünkü bağımlılık yalnızca bireyi değil, ailesini, çalışma hayatını ve ekonomik sistemi de etkileyen çok boyutlu bir sorundur.

Kumar oynama davranışı konusunda koruyucu çalışmalar çok önemlidir. Ailelerin çocuklarıyla para yönetimi, emek, sabır ve risk alma davranışları hakkında erken yaşlardan itibaren konuşmaları gerekir. Çocukların dijital dünyadan tamamen uzak tutulması gerçekçi değildir ancak interneti güvenli kullanmaları konusunda rehberlik edilmesi de mümkündür. Okullarda dijital bağımlılıklar ve kumar konusunda farkındalık eğitimlerinin verilmesi, öğretmenlerin riskli davranışları erken fark edebilmesi ve gerektiğinde uygun yönlendirme yapabilmesi koruyucu yaklaşımlardır.

Toplumsal düzeyde ise yasa dışı kumar platformlarına yönelik denetimlerin güçlendirilmesi, yaş doğrulama sistemlerinin geliştirilmesi ve özendirici reklamların sınırlandırılması gereklidir. Dijital dünyanın sunduğu fırsatlardan yararlanırken oluşturduğu riskleri de aynı ciddiyetle değerlendirmemiz gerekir.

Kumar bağımlılığı tedavi ile kontrol altında tutulabilen ve tedavi sistemi içinde kalındığı sürece iyilik hâli devam edebilecek bir beyin hastalığıdır. Tedavide kişinin kumardan uzak durup yaşamını yeniden düzenleyebilmesi amaçlanır. Bunun için psikoeğitim, ilaç tedavileri, terapi yöntemleri, aile görüşmeleri ve psikososyal destek gibi bütüncül bir tedavi uygulanır. Başarılı tedavinin önemli bileşenlerinden biri de aile desteğidir. Kumar bağımlılığı yalnızca bireyin yaşadığı bir sorun değildir ve tüm aile sistemini etkiler. Bu nedenle aile üyelerinin sürece katılması hem güvenin yeniden kurulmasına hem de kişinin kumar oynamasının engellenmesine katkı sağlar.

Sonuç olarak dijitalleşme kumarın görünümünü temelden değiştirmiştir. Bugün karşımızda yalnızca eğlence amacıyla oynanan bir oyun kalmamıştır. Teknoloji, pazarlama, finansal sistemler ve insan beyninin ödül mekanizmalarını aynı anda kullanan güçlü bir ekosistem ortaya çıkmıştır. Bu nedenle çözüm de yalnızca bireyin çabasıyla sınırlı olamaz. Kamu kurumları, eğitim sistemi, aileler, sağlık çalışanları, medya ve sivil toplum kuruluşlarının birlikte hareket ettiği bütüncül bir mücadele gereklidir. Kumar bağımlılığı erken fark edildiğinde ve bilimsel yöntemlerle ele alındığında kontrol altında tutulabilen bir hastalıktır. Asıl hedefimiz her zaman bireyleri bağımlılık geliştirmeden önce koruyabilmek olmalıdır.

* SBÜ Kartal Dr. Lütfi Kırdar Şehir Hastanesi/
Psikiyatri Kliniği Sorumlusu/
Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi



UYUŞTURUCU İLE MÜCADELEDE KURUMLARIN ROLÜ: **HEPİMİZİN ORTAK MESELESİ**

 Prof. Dr. Hakan COŞKUNOL*

Bağımlılık üzerine yıllardır çalışan bir akademisyen olarak şunu açıkça söyleyebilirim: Bugün uyuşturucu ile mücadelede en büyük tehdidimiz yalnızca maddelerin çeşitlenmesi değildir. Asıl tehdit, bağımlılığı hâlâ yal-

nızca polisiye bir mesele olarak görmemizdir. Oysa bağımlılık, güvenlikten eğitime, aileden maneviyata kadar uzanan çok katmanlı bir toplumsal meseledir.

Bir milletin en kıymetli hazine- si, şüphesiz ki geleceğe umutla

ve güvenle yürüyen çocukları ve gençleridir. Onların bedenlen, ruhen, zihnen ve ahlâken sağlıklı bir biçimde yetişmesi yalnızca anne babaların münferit bir sorumluluğu değil; amansızca gelişen dünyamızda bütün bir toplumun vic-

“

Uyuşturucu ve madde bağımlılığı ile mücadele, kesinlikle sadece kolluk kuvvetlerinin güvenlik tedbirlerine veya sağlık çalışanlarının tıbbî müdahalelerine havale edilecek bir mesele değildir. Bu mücadele; aileden okula, Diyanet teşkilatından spor kulüplerine, yerel yönetimlerden sivil toplum kuruluşlarına kadar toplumun tüm kılcal damarlarının omuz vermesi gereken millî, insanî ve vicdanî bir seferberliktir.

”

danına ve ortak aklına yüklenmiş kutsal bir emanettir. Bugün bu emaneti tehdit eden, sinsi ve yıkıcı güçlerin başında uyuşturucu ve diğer bağımlılık yapıcı maddeler gelmektedir. Bu karanlık mefhum, yalnızca tek bir bireyin bedensel ya da ruhsal sağlığını tahrip etmekle kalmamakta; aile ocağının sıcaklığını, toplumun huzurunu, sosyal dokunun mukavemetini ve nihayetinde bir milletin bekâsını doğrudan hedef almaktadır.

Bağımlılık, çoğu zaman görünüşte masum bir merak kıvılcımı, bir arkadaş ısrarı ya da geçici bir kaçış arayışıyla başlar. Ancak kısa bir süre içerisinde insan iradesini kuşatan, biyolojik mekanizmaları esir alan, muhakeme yeteneğini örten ve bireyin yaşam alanını daraltan kronik, tekrarlayıcı bir beyin hastalığına dönüşür. Bir gencin

bağımlılık sarmalına düşmesi, asla sadece münferit bir kayıp olarak değerlendirilemez. O gencin kaybıyla birlikte anne ve babanın binbir emekle büyüttüğü umutları, kardeşlerin evdeki huzuru, öğretmenlerin yıllara yayılan emeği ve toplumun yarın inşa edeceği nitelikli insan kaynağı da ağır bir darbe alır. Bu sebeple uyuşturucu ve madde bağımlılığı ile mücadele, kesinlikle sadece kolluk kuvvetlerinin güvenlik tedbirlerine veya sağlık çalışanlarının tıbbî müdahalelerine havale edilecek bir mesele değildir. Bu mücadele; aileden okula, Diyanet teşkilatından spor kulüplerine, yerel yönetimlerden sivil toplum kuruluşlarına kadar toplumun tüm kılcal damarlarının omuz vermesi gereken millî, insanî ve vicdanî bir seferberliktir.

“Kendi ellerinizle kendinizi tehlikeye atmayın.” (Bakara, 2/195)

“Ne zarar vermek vardır ne de zarara zararlar karşılık vermek.” (İbn Mâce, Ahkâm, 17)

Yüce Kitabımız Kur’ân-ı Kerîm’de yer alan mezkûr ilâhi uyarı, insa-

nı sadece fiziksel tehlikelere karşı uyarmakla kalmayıp; bedenine, zihnine ve geleceğine zarar veren her türlü tutum ve davranıştan sakınmasını emretmektedir. Sevgili Peygamberimiz’in (sav) nebevî beyanı ise bireyin hem kendi varlığına hem de çevresinde bulunan diğer insanlara zararlı olabilecek bütün davranış biçimlerinden uzak durmasının ahlâkî bir vecibe olduğunu ortaya koymaktadır. Günümüz dünyasında uyuşturucu kullanımı ve madde bağımlılığı, insanın kendi eliyle kendini tehlikeye atmasının ve çevresine zarar vermesinin en somut, en trajik karşılığıdır.

Bağımlılığın Doğası: Bir İrade Zayıflığı Değil, Kronik Bir Beyin Hastalığı

Toplumumuzda hâlâ yaygınlığını koruyan en büyük yanılgılardan biri, bağımlılığı yalnızca bir “ahlâk kusuru” ya da “irade zayıflığı” olarak görme eğilimidir. Oysa çağdaş nörobiyolojik ve psikiyatrik çalışmalar, bağımlılığın beynin ödül, motivasyon, hafıza ve karar verme mekanizmalarını doğrudan etkile-





yen ve yapısını değiştiren kronik bir hastalık olduğunu şüpheye yer bırakmayacak şekilde kanıtlamıştır. Madde kullanımı tekrarlandıkça beynin dopaminerjik ödül yollarındaki nörokimyasal denge bozulmakta; karar verme ve dürtü kontrolünden sorumlu ön beyin (prefrontal korteks) işlevselliğini yitirmektedir.

Elbette korunma aşamasında ve tedaviye başlama kararında bireysel irade ve istek önemli bir rol oynar. Ancak bağımlılık tablosu yerleştikten ve beyin kimyası değiştikten sonra, bağımlı bir bireye yalnızca "İsterse bırakır" yaklaşımıyla yaklaşmak, tıbbî ve insani hakikati görmezden gelmektir. Nasıl ki diyabet, hipertansiyon veya astım hastalarından sadece "iradelerini kullanarak" iyileşmelerini beklemiyorsak, madde kullanım bozukluğu olan bireylerden de profesyonel tıbbî ve psikososyal destek almadan bu durumdan tek başlarına çıkmalarını bekleyemeyiz. Bu nedenle bağımlı bireyleri toplum dışına itmek, damgalamak (stigmatizasyon) veya suçlamak

yerine, onları birer hasta olarak kabul edip erken dönemde tedaviye yönlendirmek, hem insani bir yükümlülük hem de toplumsal sağlığı korumanın birincil şartıdır.

Koruyucu Halkanın Temeli: Aile, İlk Okul ve İlk Kalkan

Toplumsal yapının en küçük ama en güçlü tuğlası olan ailenin yerini hiçbir kurum elbette ki dolduramaz. Bir çocuğun karakter yapısı, temel değer yargıları, stresle başa çıkma stratejileri ve hayata bakış açısı büyük ölçüde aile ortamında şekillenir. Sevgi, şefkat ve emniyet hissiyle büyüyen, düşünceleri dinlenen, evde varlığına değer verilen çocukların ergenlik ve gençlik dönemlerinde riskli davranışlara ve bağımlılık yapıcı maddelere yönelme ihtimali son derece düşüktür.

Ne var ki günümüzün hızlı ve dijitalleşen yaşam koşullarında, aile içi iletişim biçimleri ciddi aşınmalara uğramaktadır. Birçok anne baba, çocuklarının maddi ve fiziksel ihtiyaçlarını (beslenme, giyim, eğitim masrafları) eksik-

siz karşılamakla birlikte, onların karmaşık duygusal dünyalarını, kaygılarını ve arkadaş çevrelerindeki baskıları anlamakta yetersiz kalmaktadır. Oysa bağımlılığın en güçlü panzehirlerinden biri, aile içinde kurulan derin ve nitelikli iletişimdir. Çocuğu sürekli otoriter bir tutumla denetlemek ya da sorgulamak yerine; onunla güvene dayalı bir bağ kurmak, onu yargılamadan dinlemek, duygu değişimlerini fark etmek ve yaşam yolculuğuna rehberlik ederek eşlik etmek en etkili koruyucu yaklaşımdır. Aile, çocuğun dış dünyadaki fırtınalara karşı sığınabileceği en güvenli liman olmalıdır.

Önleyici ve Koruyucu Mücadelede Ailenin Temel Sorumlulukları

Koşulsuz sevgi ve kabul ile çocuğun başarısından bağımsız olarak değerli olduğunu hissettirmek çok önemlidir. Aynı zamanda açık ve yargısız iletişim ile çocuğun korkularını ve sorunlarını rahatça paylaşabileceği bir



Bağımlılık; beynin ödül, motivasyon, hafıza ve karar verme mekanizmalarını doğrudan etkileyen ve yapısını değiştiren kronik bir hastalıktır.



güven ortamı oluşturmak gereklidir. Tütün, alkol veya diğer bağımlılıklarda ebeveynlerin sergilediği tutumların çocuk tarafından örnek alındığını unutmamak ve bu olumlu model olma davranışını oluşturup, sürdürmek gerekir. Çocuğun ders başarısında ani düşüş, uyku/beslenme düzeninde bozulma veya arkadaş çevresinde belirgin değişimler gibi erken uyarı sinyallerini doğru okumak ve değişimler karşısında önlem almak gerekir.

Kurumların Ortak Sorumluluğu ve Bütüncül Mücadele Modeli

Uyuşturucu maddelerle mücadelede başarıya ulaşılması, kurumların tek tek ve birbirinden habersiz yürüttüğü lokal gayretlerden ziyade, devletin ve sivil toplumun tüm unsurlarıyla birlikte hareket edebilme (senkronizasyon ve koordinasyon) yeteneğine bağlıdır. Mücadelenin sacayakları olan arzın azaltılması, talebin önlenmesi ve tedavi/rehabilitasyon süreçleri ancak entegre bir modelle yürütüldüğünde kalıcı sonuçlar verir.

Bu devasa mekanizmada her kurumun kendine özgü, ikame edilemez bir işlevi vardır: Temel kurumlardan bazıları şunlardır.

Güvenlik Birimleri (Emniyet, Jandarma, Sahil Güvenlik): Zararlı maddelerin ülkeye girişini, üretimini ve sokak düzeyindeki dağıtımını engelleyerek "arzın azaltılması" görevini yürütür. Bu, mücadelenin saha kalkanıdır.

Eğitim Kurumları ve Millî Eğitim Bakanlığı: Okullar, çocukların ve gençlerin bilişsel ve sosyal gelişim alanıdır. Öğretmenler ve rehberlik servisleri, risk altındaki gençleri erken aşamada tespit ederek önleyici eğitim programları sunar.

“

Bir genci bağımlılığın karanlık sarmalından çekip almak ya da onu bu tuzaklara düşmekten korumak, sadece bir tek hayatı kurtarmak anlamına gelmez. Bir genci kurtarmak; bir aileyi ayakta tutmak, toplumun huzurunu teminat altına almak ve milletimizin yarınlarına sahip çıkmaktır.

”

Sağlık Bakanlığı ve Tıbbi Merkezler: Madde kullanım bozukluğu yaşayan bireylerin arındırma (detoksifikasyon) ve medikal tedavi süreçlerini AMATEM ve ÇEMATEM gibi uzmanlaşmış birimlerde yürütür.

Diyanet İşleri Başkanlığı ve Din Görevlileri: Toplumun manevî

değerlerini canlı tutarak, gençlere varoluşsal bir anlam dünyası sunar; zararlı alışkanlıkların dinî ve ahlâkî boyutuna dair farkındalık oluşturur.

Gençlik ve Spor Bakanlığı: Gençlik merkezleri, spor tesisleri ve sosyal faaliyetlerle gençlerin enerjilerini sağlıklı alanlara yönleltmelerini sağlar ve onları sokaktaki tehlikelerden uzak tutar.

Yerel Yönetimler: Mahalle düzeyinde sosyal donatı alanları, kültür merkezleri ve danışma birimleri oluşturarak riskli bölgelerde koruyucu tedbirler geliştirir.

Yeşilay ve YEDAM'ın Saha Tecrübesi ve Önemi

Bu bütüncül mücadele ağında, bir asrı aşan köklü tecrübeyle Yeşilay müstesna bir yere sahiptir. 1920 yılından bu yana bağımlılıklarla mücadeleyi bir memleket meselesi olarak gören Yeşilay; tütün, alkol, kumar ile diğer davranışsal bağımlılığının yanı sıra uyuşturucu maddelere karşı da bilimsel temelli kanıta dayalı koruyucu ve önleyici çalışmalar yürütmektedir. Türkiye Ba-





“
*Bir genci
bağımlılığın
karanlık
sarmalından
çekip almak ya da
onu bu tuzaklara
düşmekten
korumak, sadece
bir tek hayatı
kurtarmak
anlamına gelmez.*

”

ğımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı gibi projelerle her yıl milyonlarca öğrenci, öğretmen ve veliye ulaşarak toplumsal bilincin artırılmasına öncülük etmektedir.

Mücadelenin tedavi ve sosyal uyum boyutunda ise Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) devrim niteliğinde bir hizmet sunmaktadır. YEDAM'lar, bağımlı

bireylere ve onların yakınlarına tamamen ücretsiz, uzman psikolog ve sosyal hizmet uzmanları kadrosuyla, en önemlisi de gizlilik esasına dayanarak psikososyal destek hizmeti vermektedir. Bağımlı bireyin merkeze adım attığı andan itibaren yargılanmadan, ücretsiz ve profesyonel bir kabul görmesi, yeniden topluma kazandırılması ve nükslerin (tekrar kullanımların) önlenmesi açısından hayati bir işlev görmektedir.

“YEDAM'da yürüttüğümüz danışmanlık süreçleri bize bir gerçeği tekrar tekrar göstermektedir. Hiçbir genç sabah uyandığında 'Ben bağımlı olacağım' diye yola çıkmaz. Süreç çoğu zaman görülmeyen yalnızlıklarla, ihmal edilmiş duygularla ve yanlış arkadaş çevreleriyle başlar.”

Sonuç: Umudu Korumak ve Yarınları Sahip Çıkmak

Uyuşturucu ile mücadele, yalnızca yasal yaptırımlarla veya adli süreçlerle sınırlı bir “suçla mücadele” alanı değildir. Bu mücadele, temelinde insanı, aileyi, nesilleri ve nihayetinde toplumun

geleceğini koruma mücadelesidir. Sağlıklı, özgüvenli ve donanımlı nesiller yetiştirmek istiyorsak, çocuklarımızı ve gençlerimizi sadece tehlikelerden korumakla yetinmemeli; onlara güçlü aile bağları, sağlam ahlâki ve manevî değerler, güvenli sosyal çevreler ve geleceklerine dair güçlü bir umut sunmalıyız.

Unutmamalıyız ki: Bir genci bağımlılığın karanlık sarmalından çekip almak ya da onu bu tuzaklara düşmekten korumak, sadece bir tek hayatı kurtarmak anlamına gelmez. Bir genci kurtarmak; bir aileyi ayakta tutmak, toplumun huzurunu teminat altına almak ve milletimizin yarınlarına sahip çıkmaktır. Devletimizin köklü kurumları, sivil toplum kuruluşları, eğitim camiamız, din görevlilerimiz, sağlık çalışanlarımız, akademisyenlerimiz ve ailelerimiz aynı vicdanî hedef doğrultusunda el ele verdiğinde, bağımlılığın karanlığı karşında umut ve iyileşme her zaman galip gelecektir.

* Psikiyatri Uzmanı, Yeşilay Bilim Kurulu Üyesi

SAYILARLA YEDAM

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), 2016 yılından bu yana bağımlılıklarla mücadele eden kişilere ve ailelerine **ücretsiz psikolojik ve sosyal destek hizmeti** sunuyor.

Türkiye'nin 81 ili ve KKTC'de toplam **105 YEDAM** merkezi bulunuyor.



Teknoloji bağımlılığı için **5 bin 58 kişi** yardım istedi.

Bugüne kadar **1 milyon 702 bin 109** çağrı yanıtlandı.



Kumar bağımlılığı için **26 bin 310** kişi destek aldı.

528 bin 213 görüşme gerçekleştirildi.

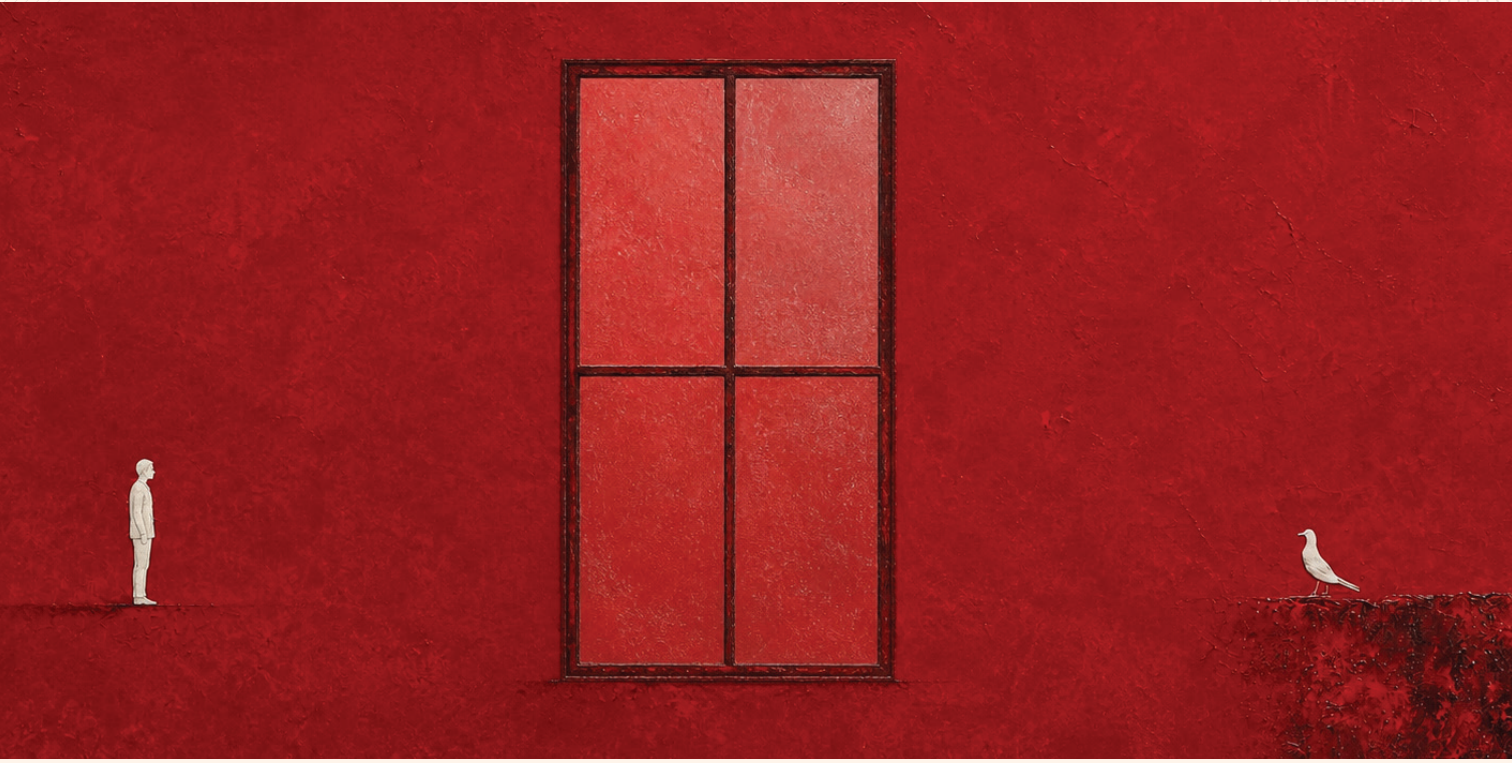


Tütün ve sigara bağımlılığı için **24 bin 759** kişi başvurdu.

YEDAM atölyelerinden **7 bin 143 kişi** faydalandı.



Alkol ve madde bağımlılığı için **36 bin 621** kişi YEDAM'a başvurdu.



BAĞIMLILIKLARA İNSAN DOĞASI VE SOSYAL DİNAMİKLER AÇISINDAN BİR BAKIŞ

Doç. Dr. Mustafa OTRAR*

Serpil Altuncu VAROL**

Meryem KABATAŞ***

Bağımlılık bugününün ve öyle görünüyor ki gelecek yılların en büyük problem alanlarından biridir. İnsanı ve insanlığı azaltan, sefil eden, anne babaları aciz bırakan, evleri-ocakları yıkan, zihinleri körelten ve umudu eriten bir sosyal problem. İlk etap-

ta şahısların içsel sorunlarından kaynaklandığı izlenimi veren ama biraz işin içine girildiğinde kişiyle kendisi ile birlikte, sosyal karakteri olan her unsurun bir şekilde kaynaklığa ortaklık ettiğini gördüğümüz, bu sebeple de topyekûn mücadele gerektiren bir yara.

Türü ne olursa olsun hemen her yıl bağımlılıkların başlama yaşında gördüğümüz dramatik düşüşlerin içimizi ürperten gerçekliği ile sarılıyor. Dün gündemimizi meşgul etmeyen, aklımızın kenarından dahi geçmeyen uyarıcıların bugün bağımlılıklarından bahsediyoruz. ►►

Teknoloji, telefon, internet... Neden? Neden insan bile bile açıkça bilinen ve alenen ilan edilmiş riski de göze alıp kendini bağımlılıkların acımasız insafsızlığına teslim eder? Biraz insanın tabiatı açısından bakarak sorgulamaya çalışalım bağımlılıkların arka planını... Bağımlılık, yalnızca bir irade sorunu değil biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan çok boyutlu bir süreçtir ve genellikle masum görünen bir deneme ile başlamaktadır. Ne yazık ki insanın kendisi için “tercih” olarak nitelendirdiğimiz bu yaşam şekli, başka insanlar tarafından sunulan sanki başka dünyadalarmış hissi uyandıracak kadar bunu rahatça yapabilen, travmatik süreci ve sonuçları olan bir olgudur.

İnsan fitratına bakıldığında onun kendisine “iyi” gelen durumları (davranışları) sürdürdüğü görünür. Acı veren veya hiçbir duygu yaşatmayan davranışları sürdürmez insan. Bir şeyin iyi gelmesi de iki şekilde olur; yaptığı bir şey kişiye ya bir haz yaşatır ya da yaşadığı acıdan kurtarır/korur. O hâlde giderek arttığından bahsedilen bağımlılıkları (yani ona neden olan uyarıcıları) acaba insana bu kadar yaklaştıran nedir? Öyle ya insan giderek artan bir şeylere maruz kalıyor olmalı ki bağımlılıklar da bu bağlamda artıyor olsun...

İnsanlığın paradigmal değişimleri bireyin bireyselliğinin gitgide daha fazla merkeze toplandığı değişimlerle gerçekleşti. Toplum ya da üst değerler için yaşayan insanlar gitgide kendisi için yaşayan insanlara doğru dönüşüme uğradı. Kapitalizmin tüketim odaklı özendiriciliği, psikolojinin “kişinin kendisi gibi olması” şeklindeki mefkuresinin altında gizlenen “başka hiçbir şeyi düşünmeden ‘ben’i” merkeze koyma” yönelimiyle birleşince bir tür gününü

Bağımlılık, yalnızca bir irade sorunu değil biyolojik, psikolojik ve sosyal yönleri olan çok boyutlu bir süreçtir ve genellikle masum görünen bir deneme ile başlamaktadır.

gün etme iklimine kapıldı insan. İlk etapta masumca görünse bile bu durum psikolojik sağlamlığın (resilience) ve başa çıkmanın (coping) en temel bileşenleri olan sabır, irade ortaya koyma, mücadele, problem çözme, hazları erteleyebilme gibi hasletleri geri plana itti. Kısa süre için bile olsa hazlar için yaşanan bir hayat ideali sundu yenedünya düzeni. Bu düzenin entrümanları da buna oynadı. Anlık hazlar, dopamini dürten uyarıcılar, reklamların hazza ve tüketmeye yönelik kışkırtıcı hamleleri. Olmayı değil sahip olmayı, olmayı değil görünmeyi öne çıkaran bir ortam oldu dünya. Üstelik giderek de yalnızlaştı insan. Okyanusun ortasında, sandalda tek başına mahsur kalmış bir canlıya döndürdü insanoğlunu. Onu oradan kurtarıp yeniden “gerçek sosyale” döndürmekle kârını kaybedeceğine anlayan düzen, bu kez insana okyanusu da sandalı da yalnızlığını da unutturacak yeni tüketim kaynakları sundu. Teknolojinin bu yüzü bile öyle bir pazarlandı ki insan acınası durumunu görmeye

çalışmak yerine ekranlara alışmak durumunda kaldı. İlaç diye sunulan konfor ilaç gerektiren sosyal/kişisel hastalıklara evrildi. Teknoloji dediğin insanoğlunun hayatının kolaylaştırılmasına yönelik gelişmeleri sembolize eder. Belki de en fazla bağımlılık yapan, en riski durum konfordur ve teknoloji bu konforu fazlasıyla sundu. Emekle elde etmenin yerini kolay elde etmek aldı. Her şeyi ama her şeyi... Mesela yaşadığı yalnızlıkla mücadele etmek yerine haz verici uyarıcılarla bu durumu geçiştirmek gibi. Düşünsenize, sigara ile mücadele ediyorsunuz; teknolojiyi kullanıp elektronik sigara çıkarıyorlar karşınıza. Dumanı yokmuş. Ya da kumar bağımlılığı ile mücadele ediyorsunuz kumarhaneleri kapatıyorsunuz; internet siteleri ile üstelik “yasal” bahis siteleri ile karşılaşıyorsunuz. Rahmetli Alev Alatlî hocamızın sözlerini anımsıyorum yasal olmakla ahlâkî olmak arasında mukayesede bulunan...

Özetle, insanın ve onun varlığındaki ham tabiatın (nefsinin) hazza yönelik boyutu, dünya düzeninin bunu kışkırtan niyetiyle birleşince bugün bağımlılıkların neden artıyor olabileceğine dair bazı yorumlara kapı aralanıyor. Hele bir de tam da öyle bir anda, “bana iyi geldi” deritecek bir deneyime dönüşmüşse bağımlılıklar için kapı aralanmış oluyor. Şimdi şunu düşünelim; şehir hayatını, değişen aile yapısını, ailenin yalnızlığını, oradan çocuğun yalnızlığını, geniş ailenin kaybolan sosyal destek gücünü, sosyal ilişkiler oluşturma yerine sosyalden korkma ve kaçınma eğilimini, kimseye güvenemeyi, komşuluğun yok oluşunu, mahalle baskısı adı altında karalanan olumlu sosyal kontrol iklimini. Dahası rekabeti, azdırılan “sahip olma” dürtüsünü, kolay elde etme duygusu pazarlayan reklamları,

dijital dünyanın raf ürünü gibi insanları tezgaha dizip seyirlik vitrine döndüren “görünme” cazibesini ve bütün bunların koza gibi insanın çevresini ören hazcıl ve konformist kıskırtıcılığı... Ben olmayı BİZ olmaya karşı her yönden çoğaltma eğilimli akımlar biz olmayı yok ederken insanlığı tahrip etmiş de olabilir.

Farkındalık müthiş önemli. Aileler, sosyal çevre, arkadaş çevresi, hatta konu komşu da buna çanak tutabiliyor. Güçlü olma, güçlü görünme, egosal açıdan üstünlük beklentileri, Adlerian psikolojinin kastettiği anlamda aşağılık kompleksi ve ondan kurtulma çabası, sosyal saygınlık beklentisi, yıkıcı rekabet, hedeflere makyavelist yönelim ve ötekini umursamama. Bir çocuk düşünün, böyle bir iklimden geçerse ne olur ona...

Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğünce yapılan yaklaşık 147 bin kişilik dev bir araştırmadan elde edilen sonuçlardan bazılarını paylaşalım. Lise öğrencilerinin %12,8'i yaşamları boyunca en az bir kez “dijital para takibi” yapmayı denediğini; %21,1'i yaşamları boyunca en az bir kez sigara kullandığını, %22,5'i yaşamları boyunca en az bir kez elektronik sigara kullandığını, %1,2'si yasa dışı maddeyi denediğini ifade etmiş. Dahası var. Aile içi şiddet öyküsü olmadığını belirten öğrencilerin %19,1'i aile içi şiddet öyküsü olduğunu belirten öğrencilerinse %45,2'si yaşamları boyunca en az bir kez sigara kullandığını belirtmiş. Zorlayıcı yaşam olayına maruz kalmadıklarını belirten öğrencilerin %18,8'i zorlayıcı yaşam olayına maruz kaldıklarını belirten öğrencilerinse %25,3'ü yaşamları boyunca en az bir

kez sigara kullandığını ifade etmiş. Bir sonuç daha paylaşalım aynı araştırmadan; aile içi şiddet öyküsü olmadığını belirten öğrencilerin %0,9'u aile içi şiddet öyküsü olduğunu belirten öğrencilerinse %5,2'si yasa dışı maddeyi kullanmayı denediği-



Bağımlılık her açıdan 'kişisel' değil 'toplumsal' bir sorundur. 'Sosyal'ın içinde zikredilebilecek ne var ise onlar hem sebep hem de soruna yönelik çözüm kaynağı olarak ele alınarak hareket edilmedikçe bağımlılıkla mücadelede başarı zor görünüyor.



ni belirtmiş. Yüzdelik arasındaki farklara dikkat çekmek isterim. Araştırma belirttiğim örneklerde olduğu gibi daha pek çok çarpıcı sonuçlar ortaya koyuyor. Aynı genel müdürlüğümüzün yaptığı bir diğer çalışma daha var. Araştırma, 17 büyükşehirdeki bilgisayar laboratuvarı bulunan okullarda eğitim gören 3 bin 230 ilkokul 4. sınıf öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilmiş. Bulgulara göre 4. sınıf öğrencilerinin yüzde 60'ı, “her zaman” ya da “bazen” dijital cihazlarını kapatır kapatmaz

tekrar erişim arzusuna kapılıyor. Ayrıca öğrencilerin yüzde 40,8'i cihazlarını kapattıktan sonraki 1 saat içinde tekrar cihazlarına yönelme eğiliminde. Bu bulgular daha dördüncü sınıf düzeyinde bağımlılığın en önemli göstergelerinden “yoksunluk” ölçütü için dikkat çekici.

İnsanoğlu adını bile koyamadığı, türünü ve hatta kaynağını bile fark edemediği bir kısaçlar yumağı içinde yaşadığı varoluşsal acılarını kendini uyuşturarak geçiştirecek çareler arıyor olmalı. Telefon bağımlılığını düşünün, hepimize örnek olsun... Unuttuğunuz ya da kaybettiğiniz zaman telefonunuzu, bizi terleten, panikleten kaygıyı düşünün. Telefonumuz bizi o kaygıdan koruyan bir araç olmasın sakın... Mesela alış-veriş bağımlılığını düşünelim; neyi örtüyor olabiliriz. İşe yaramasa tekrarlanmazdı ve biz şimdi bunun bir bağımlılık türü olduğundan bahsetmezdik. Bugün artık biliniyor ki bağımlılıkların çoğu zaten madde bağımlılıkları gibi fiziksel bir kaynakla izah edilmeyen bağımlılıklar. Bağımlılık her açıdan “kişisel” değil “toplumsal” bir sorundur. “Sosyal”ın içinde zikredilebilecek ne var ise onlar hem sebep hem de soruna yönelik çözüm kaynağı olarak el alınarak hareket edilmedikçe bağımlılıkla mücadelede başarı zor görünüyor. Bu sorun yalnızca kişinin, yalnızca ailenin, yalnızca okulun, yalnızca sokağın ve yalnızca ruhumuza uygun olmayan kapital merkezli dünyanın tekeleyle izah edilemez mamafih çözülemez de. Bağımlılıklar tarihsel derinliği olan bir sebepten ardışıklık içeren silsilenin sosyolojik ve psikolojik dinamikleri ile ele alınarak mücadele edilecek derin bir soruna işaret etmektedir. Modern ve post modern dünyanın

“

Bağımlılıklara karşı topyekûn mücadele ediyoruz ya, bu mücadelenin en stratejik bileşeni bağımlılıkları bünyesinde barındırmayan içkin toplumsal dinamiklerimiz. Toplum tüm bileşenleri ile insanlara zorluklarla nasıl mücadele edilir, stresle nasıl başa çıkılır sorularına kültürel kodlarımıza uygun cevaplar sunmalı.

”

bireyi dönüştürdüğü özgürlükçü kölelik, kayıtsız razı oluşlara dönüşülmeden kendine yeter, aklı-selim, kalbi selim ve zevki selim şahsiyetler yetiştirmek şart.

İnsanoğlu bağımlılıklarıyla ilişkilendirilen alışkanlıklarıyla sorunlarını ama geçiştirmeye çalışıyor. İnsan, yaşamında yer alan uzun süreli ve/veya tekrarlayıcı sorunların oluşturduğu gerilimi ya çözecek/baş edecek ya da geçiştirecektir; başka yolu yoktur. Eğer bizi kalkan gibi koruyan ve seçimlerimize ölçü koyan bir değerler sistemimiz yoksa bu amaçla gerçekleştirilecek seçimler de sahte ve geçici olacaktır. “Bana dertlerimi unutturuyor” diye alkole yönelen biri geçici olarak rahatlıyor gibi hissetse bile kendini bir bağımlılığın ateşine atmaktadır. Bu yüzdendir ki

eğitim vasıtasıyla bağımlılıklara karşı mücadele ederken politikalarımız problem çözme ve stresle başa çıkma gibi hasletlerin kazandırılmasına ve güçlendirilmesine öncelik verir. Bağımlılıkları önlemede veya üstesinden gelmede bu beceriler olmazsa olmaz. Bağımlılıklara karşı topyekûn mücadele ediyoruz ya, bu mücadelenin en stratejik bileşeni bağımlılıkları bünyesinde barındırmayan içkin toplumsal dinamiklerimiz. Bu dinamikler sadece “engelleyici, baskılayıcı” gibi görülmemeli. Toplum tüm bileşenleri ile insanlara zorluklarla nasıl mücadele edilir stresle nasıl başa çıkılır sorularına kültürel kodlarımıza uygun cevaplar sunmalı. Bunu her yerde sunmalı; ailede, okulda, televizyon dizilerinde, çizgi filmlerde, dijital oyunlarda... Her yerde. Kendinden başkasını da düşünen, kendisi için istemediğini diğeri için de istemeyenlerin örneklerinin olduğu senaryolarla karşılaşmalı

insanlar. Çözüm üreten, çabalayan, gününü gün edip streslerini geçici-aldatıcı yollarda kendini kandırmadan çözmeye çalışanların örnekleriyle.

İnsanın kendini ve hayatını anlamlandırmasında ona ne kadar kendine ait, kendine dair, onu anlamlı kılan hususlara dair malumat ve örnek yaşantı sunulursa bağımlılıkların aldatıcı sıcaklığına kapılmalarını engellemek o kadar mümkün olacaktır. İnsanların yeni yaşam kurduğu sanal ortamın ahlâk ilkeleri herkesin ve geleceğin yararına kurgulanmışçasına bir öngörüyle yaşamayı gerektirir.

Bunun için lütfen herkes ve lütfen hemen.

* T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürü

** T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdür Yardımcısı

*** T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü Programlar ve Öğretim Materyalleri Daire Başkanı





MODERN DEVLET VE FEDAKÂRLIK SPEKTRUMU

Doç. Dr. Murat YİĞİT*

Modern öncesi dönemde devletin, hanedan ve tebaa arasındaki hiyerarşik ilişkiyle ayakta durduğu tartışmalı bir konu değildir. Hanedanın kimliği, devletin ve hedeflerinin kutsallığı ve tebaanın inancı düzeni ayakta tutacak fedakârlıkların müstereken fiiliyata geçmesini temin ediyordu. Genelde tebaanın fedakârlıkları ön plana çıksa da hanedan da örfün zorunlu kıldığı davranış kalıplarından çıkamaz hâldeydi ve zaman zaman ağır bedeller ödemek zorunda kalıyordu. Dolayısıyla devletin içinde yaşadığı sistem esasen bir teslimiyet

bileşkesiydi. Ancak, modernitenin inşa ettiği koşullarda “birey” ortaya çıkmış, bunun sonucunda da hanedan iktidarı birey lehine sınırlandırılmaya başlamıştır. Halkın politik gücü yükseldikçe de hanedanlar, asırlarca süren imparatorluklar yıkılmaya yüz tutmuştur. Netice, bu devletler ya yıkılarak ya da dönüşerek yeni düzenlerin kurulmasına zemin hazırlamıştır. Değişmeyen şey ise devletlerin ayakta kalması için fedakârca tutumların zarureti olmuştur.

Fikirleriyle toplumda ve siyasette büyük dönüşümlere yol açan libe-

raller, bireylerle şekillenen burjuva toplumunu daha muktedir kılmak için alan mücadelesi vermişlerdir. Monarşiye karşı özgürlüğü, kiliseye karşı rasyonelliği, aristok-rasiye karşı eşitliği ve cemaate karşı bireyselliği savunmuşlardır. Bireysellik, kendi çıkarları ve beklentileri doğrultusunda yaşayan, başka insanlarla ilişkisini mülkiyet hukuku üzerine kuran bireyi öngörmektedir. Özgürlük, kişinin kendi bedeni üzerindeki mülkiyetidir. Elbette Hobbesçu anlamda, devletin var oluşu ve insanların bir arada yaşamalarını temin için bir toplum sözleşmesine ihtiyaç var- ▶▶

dır. Toplum sözleşmesi, bireylerin kendi iradelerinden bir miktar feragat etmelerini gerektirir. Fakat bu durum bireyleri “birey” yapan bencillikten uzaklaştırmaz, bilakis bunu garanti altına alır. Kendisi için yaşayan bireylerin doğurduğu paradoks, devletin ortaya çıkışıyla çözülmüş olur. Hobbes’e göre bu yetki devri, “rasyonel bir irade”nin varlığı demektir. Aksi takdirde meydana gelecek kaos sonucunda hiç kimsenin mülkiyeti söz konusu olmayacaktır. Cemaat ise diğergamlık, yani başkalarını düşünmeyi gerektirir.

Ferdinand Tönnies, bu farkı cemaat-cemiyet ayrımı üzerinden kurar. Thomas Hobbes’un bireyler için kullandığı “rasyonel irade”nin (*Kürwille*) varlığını kabul eder Tönnies. Rasyonel irade amaç odaklı, hesapçı ve çıkara dayalıdır. İnsanlar, bir hedefe ulaşmak ya da bir sözleşmeyi yerine getirmek için bir aradadırlar. Aralarında bir hukukun ve hukuk koruyucunun varlığı durumunda bu bireyler “cemiyet”i (*Gesellschaft*) meydana getirirler. Fakat bir de “doğal irade” (*Wesenwille*) vardır ve insana ait kadim özellikler var oldukça bir cemaatin oluşmasına hizmet edeceklerdir: Bu tür insanlar içgüdüsel, duygusal ve gelenekseldir. İnsanlar, birbirlerini sevdikleri ya da ortak bir geçmişi paylaştıkları için bir aradadırlar. İbn Haldun’un “asabiye” kavramıyla uyumlu şekilde aidiyetlerini çıkarlardan ziyade kimlik aidiyetleri şekillendirir. Cemaat (*Gemeinschaft*), başkalarını düşünen, toplumun ve devletin hayatta kalması için mücadele ve fedakârlıktan kaçınmayan insanlardan oluşur. Cemaat ve cemiyet arasındaki gerilim, bireyselliğin çapından beslenir. Bireysellik arttıkça cemaatçi toplum daralacaktır ve bir cemiyet hâlini alacaktır. Tönnies, modernite sürecinde bu

“

*Değişmeyen
şey devletlerin
ayakta kalması
için fedakârca
tutumların zarureti
olmuştur.*

”

bölünmeyi “Cemaatin sıcak, koruyucu ama yutucu bağlarından, Cemiyetin soğuk, rasyonel ama özgürleştirici yalnızlığına geçiş” olarak tarif etmektedir. Oysa devletler ve toplumlar, uluslararası düzenin anarşik yapısı içinde pek çok tehlikeyle karşı karşıyadır ve fedakâr davranışlara her daim gereksinim duyulmaktadır. Modern toplum içinde bireylerin sayısı her zaman daha fazla görünmektedir,

ancak toplumu yaşatan fedakârlıklar olmuştur. Devlet, cemaat ve cemiyet arasında, cemiyetin meydana getirdiği zenginlikleri ihmal etmeksizin cemaatin varlığını sürdürecektir anlatılara sarılmaktadır. Epik öyküler, tarihteki zaferler, büyük başarılar ve ahlâki-insanî değerler sıkça vurgulanır. Aidiyet ve teslimiyeti inşa eden söylemler, devletin devamlılığı açısından bel-
leklere nakış gibi işlenir.

Modern devletin bir biyo iktidar sahibi olduğu ve bedenlere hükmettiği artık literatürde çokça yer verilen bir konudur. Bir yanda bireyselleşmenin önünü açacak her türlü yenilik teşvik edilmekte, öbür yanda bu biçimlendirilen bireyi sınırlandırmak veya ona hükmetmek için her türlü tedbir alınmaktadır. Devletin güvenlik, eğitim ve sağlık gibi hizmetler verdiği vatandaşlar yine aynı devlet tarafından gözetlenmekte ve “gerektiğinde” müdahaleye uğramaktadır. Bu durumun en önemli sebeplerinden biri, toprak-temelli devlet olgusundan nüfus temelli devlete geçişin





gerçekleşmesidir. Biyoiktidarın bedenler üzerindeki hâkimiyeti, kaçınılmaz olarak duygulara da hitap etmeyi gerektirir. Devletin karşı karşıya kaldığı tehlikelerden söz edilir, söz konusu güvenlikleştirme eylemi devlet dışında her şeyi “teferruat” kılabilir. Böylece devlet, ihtiyaç duyduğu cemaatçi eğilimleri canlandırır. Devlet, yalnızca biyoiktidar mekanizmasının sahibi değildir, “*istisna hâli*”nin de karar vericisidir. İstisna hali kavramını gündeme getiren Giorgio Agamben, modern devletin egemenliğinin bir alameti olarak olağanüstü hâl ilan etmesi ve istisna hâli olan savaşa karar vermesi durumunda insanın tüm haklarından soyunarak devletin tasarrufundaki bir “Homo Sacer”e (Kutsal İnsan) dönüştüğünden de söz eder. Agamben’e göre egemenin olağanüstü hâli insanı her türlü zırhından mahrum bırakarak savunmasız hâle getirir ve onu *çıplak bir hayata* hapsedir. Çıplak

Hayat (*Nuda Vita*), Bios’un (siyasî haklara sahip varlık) insanın elinden alındığı, geriye sadece biyolojik varlığın (Zoe) kaldığı durumu ifade eder. Bu hayat, artık devletin koruması altında değil, sadece devletin yönetimi altındadır. Feda edilmesinde bir beis olmayan kutsal insan, çıplak hayatıyla sadece bir istatistiğe dönüşür. Bireyin bilinçli bir söylemsel inşa süreciyle cemaatçi bir yapıya evrimi sonucunda bir son noktaya, yani kutsal insana ulaşılır.

İşin devlet, toplum ve siyaset boyutuyla ilgili başka pek çok şey söylenebilir. Fakat bu kısıtlı yazıda bireyin dönüşümünü birey seviyesinde ele almak da faydalı olabilir. Modern toplumun mekanik, soğuk ve mesafeli yalnızlığında bireyin fitraten ihtiyaç duymasına rağmen eksik kaldığı duygular söz konusudur. Modern devletin bireyi kendi uhdesine taşıdığı anahtar, paradoksal şekilde bireye vaat ettiği “özgürleştirici yalnızlık” fikrinin

doğurduğu duygusal boşlukta saklıdır. Tönnies’in “cemiyet”inde rasyonel ve pazarlıklı bir aktöre dönüşen birey, düzenin hukukun sağladığı şartlarda mutlu olmayı beklerken ontolojik bir güvensizliğe ve anlam kaybına saplanır kalır. Bunu yoğun biçimde hissettiğinde rasyonel çıkar hesaplarını aşan bir teslimiyet ihtiyacına kendisini bırakır. Ulvî değerler için gayret göstermek, tarihteki öncüllerinin taşıdığı izzeti ve gururu taşımak oldukça cazip bir hedef olarak görünmeye başlar. Bireyselleşmiş bir aktör olmanın yalnızlığını bir kenara bırakıp, tarihte kendisine yer hazırlayan bir özne olma düşüncesini gideyerek değer kazanır. Bireyselleşmenin yükselişi ile biyolojik bir sınıra hapsolan insan, bu şekilde anlam arayışını somutlaştırır. Cemiyetin sunduğu imkânların tadı



*Modern devletin
teslimiyeti ve
fedakârlığı inşası
biyopolitikanın
zorbalığıyla değil
cemiyet içinde
bireysel bir yalnızlığa
mahkûm olan
insanın ruhuna
dokunan, onu bir
bütünün parçası
hissettiren cemaatçi
ortak paydayı teklif
etmesiyle mümkün
hâle gelmektedir.*



“

Birey, modern devletin sunduğu rasyonel dünya ile içindeki aidiyet açlığı arasında salınırken; devlet, bu açlığı 'fedakârlık' ve 'kahramanlık' söylemleriyle doyurmaktadır.

”

güzeldir, fakat cemaatin “ebedi zincirin halkası olma” vaadi büyülü bir çekiciliğe sahiptir. Birey, hayatını devletin bekası için feda etmeyi göze aldığı anda, aslında “çıplak hayatının” geçiciliğinden kurtulup, millî tarihin epik anlatısı içinde “yaşayan bir simgeye” dönüşmeyi arzular. Bu, rasyonel bir feragat değil, varoluşsal bir ta-kastır: Birey, geçici bedenini devletin ebedi ruhuna teslim ederek “anlam” satın alır.

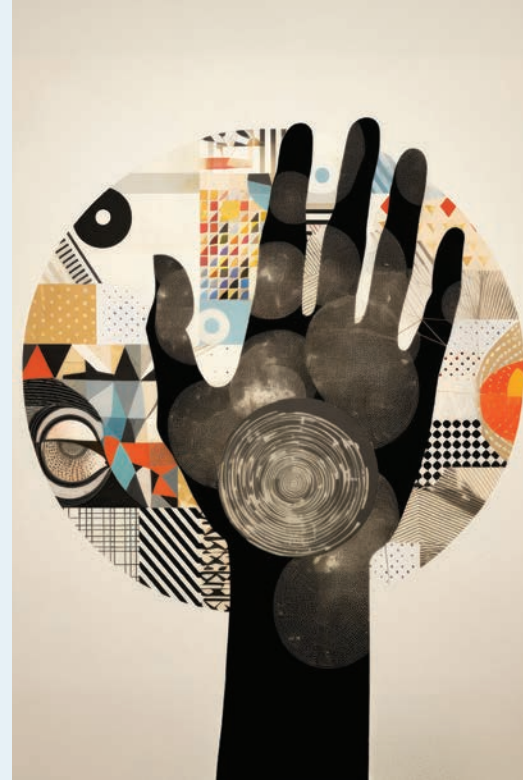
Modern devlet vatandaşlara verdiği hizmetler, onlara sağladığı imkânlar ve sunduğu huzur ortamıyla aidiyeti ve sadakati de inşa eder. Bireyler için devlet, hukukun devamı için gerekli bir toplum sözleşmesinden öteye, yani minnet duyduğu bir “yaşam kaynağı”na dönüşebilir. Devlete atfedilen yaşamsal anlam, kriz zamanlarında rasyonel iradenin yerini duygusal iradeye bırakmasına yol açmaktadır. Kriz büyüdükçe sadakat de büyür ve aradaki anlaşmazlıklar yerini bağlılık duygusuna bırakır. Bunu tetikleyen yalnızca minnet duy-

gusu değildir. Modern çağda insanların içinde yaşadıkları topluma yönelik kimlik aidiyetlerini kaybetme korkusu da oldukça etkilidir. Modern birey, cemiye-tin soğuk zemininde üşümekte ve ulusal kimliğin sıcak kucağına kaçmaktadır. Sınırların silikleştiği ve kimliğe yönelik tasallutun çok boyutlu-çok aktörlü bir görünüm arz ettiği yeni dünyada kimliksizleşme, kaybolma, yersiz-yurtsuzlaşma, vatansızlaşma korkuları bireyin benliğini sararak onu harekete geçirir. Bu duyguların insan tekinde yarattığı itki, teslimiyetin törensel bir tezahürünü doğal olarak meydana getirir. Bunun görünen yüzü orta sembollerdir: Bayraklar, marşlar ve zafer anlatıları. İran-İsrail-ABD savaşında İran’ın savaşta saldırı ve suikastlarla ölen liderlerini bayraklaştırması, onlara yönelik mitler kurgulaması hem kendi resmî inancının hem de devlet anlatısının ruhuna uygun bir tutumdur ve *Homo Sacer*, yani “Kutsal İnsan”lar üretmeye dönüşür. Kahramanlık anlatıları, yeni “kahramanlıkları”n önünü açmak içindir.

Modern devletin teslimiyeti ve fedakârlığı inşası biyo politikanın zorbalığıyla değil, cemiyet içinde bireysel bir yalnızlığa mahkûm olan insanın ruhuna dokunan, onu bir bütünün parçası hissettiren cemaatçi ortak paydayı teklif etmesiyle mümkün hâle gelmektedir. Birey, modern devletin sunduğu rasyonel dünya ile içindeki aidiyet açlığı arasında salınırken; devlet, bu açlığı “fedakârlık” ve “kahramanlık” söylemleriyle doyurmaktadır. Bu zemine geçiş yaptıktan sonra özne olmak, söz konusu anlam uğruna gayret ve mücadele etmektir. Bu zaviyede tek ahlâkî tavır da elbette fedakârlık ola-

caktır. İradesini manevî duygularla harekete geçiren insan, hak ve beklentilerinden soyunarak anlam yüklediği bir hedef doğrultusunda fedakârcı davranır. Bunun gerçekleşebilmesi hâliyle modern devletin bu anlatıyı sunacağı bireyleri kaynaklarından, imkânlarından, temsiliyetten, hizmetlerden ve kapsayıcılıktan mahrum etmemesi gerekir. Dışlamanın aidiyeti öldürdüğü ortamlarda anlatıların bir hükmü kalmaz. Ortak payda buharlaşır ve belki de düşmanlıklar ortaya çıkar. Modern devlet bunun farkında olduğu için genellikle ulusal bütünlüğünü muhafaza etmeye çalışır. Bireyselleşmenin artık norm hâline geldiği çağımızda, zor zamanlarda fedakârlığın “gerektiği” her durumda *kutsal insan* spektrumu devreye girecek ve o beklenen hamle “*birileri*” tarafından yapılacaktır.

* Millî Savunma Üniversitesi Öğretim Üyesi



İçimizdeki kahramanın Hollywood'un ötesine yolculuğu

Dünya sinemasının geleceğini okumak istediğinizde ilk durağın Hollywood olması şaşırtıcı değildir. Neredeyse her sahnesini ezberlediğimiz filmler sadece bizim zihnimizde oynamazlar, farklı ülkelerin en uzak noktalarında da aynı şeyi milyonlarca insan şaşırtıcı bir şekilde aynı yaşarlar. Bu da artık garipsenecek bir durum değildir. Sinemanın büyüsunü keşfeden ABD, zamanla onu hem eğlenceye hem de silaha dönüştürür.

Savaş yılları propagandanın en güçlü aygıtının sinema olabileceğini keşfetmeleri dünya için hem iyi hem de kötü bir haber hâline geldi. Hollywood sektörün tüm etkenlerini sahaya sürecekti. Teknik ekipten güçlü imajı olan oyunculara kadar herkes birer askerdi artık. ABD bu gücü sadece yakın tehlikeler için değil uzaklara tehdit olurken de kullanmaya başlayacaktı.

Kıtalar ötesi savaş gücünü hazır bulunduran Amerika için öncü kuvvetler artık hazırды.

Birçoğumuz için Rambo serisinin heyecan oluşturmaması düşünülemezdi. Neredeyse nefeslerin tutulup izlendiği bir kahramanın hikayesiydi ve etkilenmemek elde değildi. Ama arka plana baktığınızda filminden daha büyük bir şey vardı. Asıl kahraman Amerika'ydı ve bu zihinlere sağlam bir şekilde çakıldı. Hollywood kendi gücünü ABD silahlı kuvvetleriyle bütünleştirmiş, dünyanın jandarması Amerika güç oluşturmağı bölgelere

birer kumanda vermişti. Kendi kültürel kodlarını hamburger, kola ve pizzayla yaygınlaştırırken de eğlence sektörünün tüm elementlerini yapımların içine serpiştirmişti. Ülkelerle pazarlık masasına oturan başkanlar her seferinde yeni bir ürünün satıcısı konumundaydı.

Turgut Özal iyice içeri kapatılan Türkiye'yi dünyaya açmaya başladığında dönemin başkanı baba Bush'la pazarlığa oturduğunda konu filmlerdi. Biz eğer mal satarsak, tekstil kotasını esnetmenin yolu Türk filmlerinin payını küçültüp ABD yapımlarının yolunu açmaktı.

Bu durum sadece bizim ülkemiz için değil neredeyse her ülke için böyleydi. Avrupa sineması da ABD baskısına mazhardı, uzak Asya da. Son yıllarda artık işler değişmeye başladı, ABD eski gücünü kaybetmese de etki altına aldığı yerler azaldı, çeşitlemeler arttı. Çok uzak ülkeler de yakın coğrafyalar da kendi yerli yapımlarını oluşturmaya, kurumsallaştırmaya ağırlık verdi.

Son yıllarda değişen işler sinemanın yönünü de farklılaştırdı. Bu kez yeni güç dijital mecralardı. ABD'nin güçlü stüdyoları, kanalları bir bir el değiştirmeye başladı. Dünyanın yeni formatını atan platformlar bu kez daha derinden çalışmaya, eskiden ülkelerinin işgal gücü olarak çalışan sinemayı da küresel ideolojileri doğrultusunda yeniden konumladılar. Her inanç ve kültürü bu

kez baskın güç hâline getirdikleri renklerle hedefe koydular. Büyük şirketlerin, ülkelerdeki etkin güçlerin bayrakları gönüllü bir şekilde LGBT renklerine dönüştürüldü. Çatışma alanları farklılaştırıldı. Ülkeler kendi içlerinde dijital savaşın içine düştüler. Uluslararası sermayenin baskısı içlerdeki sektörleri de bir dönüşüme yönlendirdi.

Dijitalleşmenin çabuk ulaşılabilirlik oluşturmaması birçok ülke için avantaja dönüştü. Bizim gibi film sektörü güçlü ülkeler için de yeni fırsatlar oluşturdu. Düne kadar dizileriyle dünyayı etkileyen sektörümüz bu kez yeni mecralarda boy göstermeye başladı. Fakat burada bir sorun vardı.

Daha önce kendi dağıtım ağını oluşturan, farklı ülkelerde yapımlarını izletmenin bir yolunu bulan dizi sektörü artık kolunu kıpırdatmadan iş yapılabilir bir alan buldu. Bu iyiydi, ürettiğiniz her yapım anında çok sayıda ülkeye ulaşabiliyordunuz. Peki, sorun neredeydi? Film ya da dizinin bir platforma girdiğinde sizden birkaç değişiklik(!) isteniyordu. Bu talepler ülkelerin hâkim kültürü-



nün hilafına gelişmek zorundaydı, çünkü küresel sistem sizin inanç değerlerinize göre ilerlemiyordu. Karakterleriniz, hikâyeniz artık birtakım değişimlere uğramak zorundaydı. Neyse ki ülkemiz dijital yol geçen hanı olma meselesinde işleri sıkı tuttu ve kör göze parmak mesabesinde olmayacak işlerden sektörü koruyabildi. Ama sorunlar bitmedi. Pandemi sonrası dünyayı etkileyen ekonomik sarsılmalar, fiyat dengesizlikleri her sektörü olduğu kadar film ve dizi sektörünü de vurdu. Buna bir de uluslararası platformların oyuncuyu yüksek ücretlerle bağlaması, yapımların

tek el fiyatlara mahkûm edilmesi televizyonlar için üretilen işlerin ortaya çıkarılmasını da zorlaştırmaya başladı.

Menajerlik sistemindeki tekele neşter vurulması, sektörü zora sokan mecburiyet baskısının cezalarla baskılanması için boyutlarını yeniden yapılandırıyor.

Şimdi geldik en can alıcı noktaya. Madem artık dünyanın kalbine giden yolları keşfettik dizilerle de bunu gösterdik, dijital platformlarla da başka bir yaygınlık ağının içine girebildik öyleyse muhataplarımızla aramızdaki güçlü bağları nasıl

koruyacağız ve ilerletebileceğiz?

Yapay zekânın senaryolara, teknik boyuta, oyunculuğa el attığı bir zaman diliminde elimizden ne gelir?

"Duygu"nın bu kadar öne çıktığı bir asırda kendi kimliğinizi, kültürünüzü güçlü yapımlara dönüştürmek zorundasınız. Bunun yolu da size ait değerleri çok iyi tarayıp ekip çalışmalarıyla ortaya çıkarmaktan geçiyor. Sinema sadece sinema değil çok boyutlu çok katmanlı anlatımların beslendiğiniz kaynaklarla harmanlanması elzem hâle geldi.

» Büyük bir düşe yorulacak yeni yollar

İçimizdeki kahramanın yolculuğu başlamak için gün sayıyor, hazır mıyız?

Öyle zamanlar vardır ki dünle bugün arasında makas açılmış ve bir daha kapanacak gibi de görünmez. Surre Alayları'na bakalım. Osmanlı padişahlarınca her hac farızasından önce Mekke ve Medine'ye yani Haremeyn'e doğru yıla çıkardı. Elimizdeki bilgiler anlatsın:

Topkapı Sarayı'nda yapılan törenlerin sonunda surre alayı Sirkeci İskelesi'nden Üsküdar'a geçirdi. Padişahların Dolmabahçe veya Yıldız saraylarında ikamet ettiği yıllarda bu saraylarda yapılan merasimlerin ardından Beşiktaş İskelesi'nden Üsküdar'a geçilirdi. Üsküdar'da mutasarrıflık dairesi avlusunda surre alayı gidiş ve dönüşünde İstanbul halkının şahit olduğu, yılın en önemli, en çok itibar edilen ve Boğaz'ın her iki yakasında büyük kalabalığın iştirak ettiği, bir dinî merasim hâlini

alıyordu. Törenler Osmanlı Devleti'nin sona erişine kadar bu özelliğini korudu.

Bir diğer bilgiyle ilerleyelim.

Osmanlı'da en parlak Kâbe örtülerinin dokunduğu dönem 1800'lü yıllar, İstanbul'da değişik mekânlarda dokundukları biliniyor. Kâbe iç örtüleri ve Ravza örtüleri özel-

likle bu döneme ait çok kıymetli eserler. Bunların akabinde İstanbul'da Hereke Dokuma Fabrikası, 1860'ta kuruldu. O fabrikanın üretmiş olduğu eserler de Kabe'de kullanıldı ve bu 1910'lu yıllara kadar devam etti.

Sonra sahne değişti. Cumhuriyetin ilk yıllarında iktisadi şartlar ve baskın kültür değişimi el vermedi,





1947'nin ortalarına kadar hacca gidilemedi. Uzun yıllar deniz ve kara yolculukları yapıldı, yakın döneme kadar da uçak vasıtasıyla gidilebilir oldu.

Haccın önemi aslında şuradan geliyordu. İslâm milletleri için bir toplanma ve buluşma vesilesiydi Hac. Ümmet bir araya geliyor, ortak kültür kodlarına sahip milyonlarca insan aynı duyguda buluşuyordu.

Savaşlar, yıkımlar, değişimler yıllar boyunca yolları kapattı ama gönüllerdeki akışı durduramadı.

Dün iyice açılmış olan makas bugün kapandı. Şimdi yeni yollar açılıyor, ülkelere bulaştırılan Batılılaşma macerası yerini serinkanlı bir arayışa ve buluşmaya bırakıyor. İpek Yolu sadece bir ticaret yolu değildi aynı zamanda kültürlerin de birbirleriyle kaynaştıkları gü-

zergâhı işaretliyordu. Günümüz ticaret yollarına kim hükmediyor-sa onun sözü daha çok çıkıyor. İki büyük dünya savaşının ardından bizim için de başka ülkeler için de geçerli olan zorlu koşullar etkisini sürdürüyordu. Son yıllarda ülkemiz çeşitleme konusunda atımlara girdi ve düne kadar neredeyse tek yön mesabesindeki gidiş ve gelişler çoklu sisteme doğru ilerlemeye başladı. Basra körfezine kadar uzanan yolun hikâyesi de böyle ortaya çıktı. Düne kadar kapalı ya da engelli olan yollar artık açılıyor. Savaşın ve terörün kestiği yollardan artık sadece kendi aracınızla değil, ticarî araçlarla taşımacılık da yapabilecek hâle geliyorsunuz. Bu, neredeyse bir asır boyunca birbirinden uzakta olan toplumları da yakınlaştıracak bir hamle. Önceki zaman diliminde oluşturulan ön yargılar yavaş yavaş yerini dostluğa, karşılıklı anlayışa ve birlikte iş yapma kültürüne doğru yönlendiriyor.

Kalkınma Yolu projesi, Basra Körfezi'nden başlayan 1200 kilometrelik ulaşım koridoruyla, kara yolu, demir yolu, enerji nakil hattı ve iletişim ağlarıyla Türkiye'ye gelen bu koridorun ülkemiz üzerinden Avrupa'ya açılmasıyla ilgili önemli bir

çalışma. Afrika kıtası Basra Körfezi üzerinden Kalkınma Yolu'na, Türkiye üzerinden de Orta Koridor'a entegre edilecek, böylece Türkiye'nin merkezinde yer aldığı yeni yollar, yeni çalışmaları da beraberinde getirecek.

2030'larda büyük çoğunluğu hayata geçecek bu projelerin ekonomik tabloda ülkemizin yerini çok özel bir konuma ulaştıracağını söylememiz yanlış olmaz. Bir önceki yazıda küresel şirketlerin baskılamalarından söz ettik. Sadece cebinize değil, düşüncelerinize de yön veren operasyonlardan söz ediyoruz. Şimdi bu hatları ülkemizin asırlardır süregelen kültürel zenginliğiyle birlikte okuyoruz. Şiirden mesele, romandan öyküye, sinemadan müziğe her alanı kuşatan bir ağın varlığından söz ediyoruz. Ülkemizdeki kültür kurumlarının çok fazla sorumluluk yükleneyeceği zamanlara doğru ilerliyoruz. Bireysel çalışmalarımız kadar kültür varlıklarımızın da yeniden formatlanıp büyük bir düşünce yorulacak şekilde geleceği okuması gerekiyor.

Türkiye Türkiye'den büyük müdür, bu sorunun cevabını birlikte bulacağız.

» Balkan bölgesiyle ortak bağlarımız ne durumda?

Saraybosna'nın hayatımıza etkili girişi 1992'de başlayan savaş yıllarında oldu. Sırp ve Hırvatlar uluslararası destekle saldırının parçası oldu. Boşnaklar büyük bir taaruzla karşılaştı. Mostar körüsünün topçu ateşiyle yakılması hâlen hafızalardadır. Bir de Saray-

bosna'da halkın keskin nişancılar tarafından hedef alınması, katliamlar, yürek yakan dramlar.

Savaş artık geride kaldı. Yapılan anlaşmalar gereği bugün kantonlar etkin Bosna Hersek'te. Saraybosna'da dolaşırken savaşın izlerinin olduğu binaları görürsünüz,





ancak eskisi kadar gündemimizde değil. Dino Merlin en istikrarlı sanatçılardan biri. Gittiği her şehirde güçlü seyirci eşliğinde konserler veriyor. Merlin farklı zamanlarda İstanbul'da da konser verdi. Geçtiğimiz yıl güzel bir gelişme oldu ve Mustafa Demirci, Burhan Baban'la Nâd-ı Ali'yi seslendirdi. Prof. Dr. Ubeydullah Ezikli'nin Balkan İlahileri çalışmasını da unutmamak lazım.

hayat olağan akışındadır. Türkiye'nin barışı koruma çabasını da tüm balkanlarda fark edersiniz.

O zor yıllarda bizim dünyamıza önemli insanlar girmişti. Önce müzik. Hafız Burhan Şaban bunlardan biridir mesela. Zeyd Şoto'yu ve Bosna İlahi Grubu'nu unutmak mümkün mü?

Sonraki yıllarda sevgili Hakan Albayrak vesilesiyle Leyla Yusic'i de

Bosna ile bağlarımız güçlü bir şekilde sürüyor. Saraybosna Film Festivali'nin uzun yıllar önemli bir parçası TRT oldu. Ortak yapımlardan, destek verilen filmlere güzel işler ortaya kondu. Türk sinemasından örnekler Saraybosna'da seyirci karşısına çıktı. Ancak son yıllarda karabulutlar kol geziyor. Bu yıl iş daha da sıkıntılı hâle geldi. İsrail'in soykırımına tüm dünya karşı çıkarken Sa-



Balkanlarda güçlü bir damara sahip ülkemizin belki tüm kültür kurumlarıyla yeniden bir planlama yapma, pürüzleri giderme, ortak çalışmaları artırma yoluna girmesi gerekiyor. Strateji geliştirmeden alınacak tüm yollar güçlünün baskısıyla kapatılıyor. Türk dünyasıyla henüz isimlendirmeden öteye gitmeyen film fonları oluşturma işinin Balkanlarda acilen devreye alınması, Balkan bölgesindeki ülkelerle güçlü bağlarımızın sinemada uzun vadeli yapımlara bağlanması hiç olmadığı kadar önemli hâle geldi.

Balkanlar rotasını daha da anlamlandırmak için kültür köprülerinin bakımlarını zamanında yapmak, kültür bağlarını genç kuşakla buluşturmak ve sevdalinka eşliğinde ilerlemek şart. En son Fetihler Sultanı'ndaki rolüyle hafızamıza kazınan Üsküplü Erta Saban'ı ve farklı Türk yapımlarında oynayan, TRT Belgesel'de programlarıyla dikkatimizi çeken Boşnak Reşat Strik'i dinlemekten zarar gelmez.

Yol yapmak önemli ama o yolda yürüyecek olanlarla ilgilenmek de sanat ve kültür kurumlarının işi. Velhasıl sadece seyirci olmak artık yeterli değil.



tanımak, Akhisar ve Fornitsa'da dinlemek nasip oldu.

Günümüze geldiğimizde o dönemin önemli isimlerinin bir kısmı çalışmalarını sürdürüyor

raybosna, film festivalini düzenleyenler lobilerin gücüne karşı koyamadılar. Gittikçe malum kol faaliyetlerinin altında diğer festivallere benzeşerek ayırıcı vasıflarını yitirmeye başladı.

* Anadolu Ajansı Kültür Sanat Haberleri Müdürü

ELLİ YAŞINDA BİR ÇAĞRI

1976 yılında, Suriyeli-Amerikalı yönetmen Mustafa Akkad, film kariyerinin en büyük filmine imza atmıştır. Bütçesi on milyon doları aşan, hem Arapça hem İngilizce olmak üzere iki ayrı versiyonu aynı anda çekilen, Fas ve Libya'da yıllarca süren bir prodüksiyon sürecinden geçen *Çağrı* (*The Message*), yalnızca sinema tarihinin değil, dinî bir temsili konu edinen filmlerin de en çok ses getiren girişimlerinden biri olmuştur. Akkad, bu filmi çekebilmek için Mısır'dan Suudi Arabistan'a, Ürdün'den Lübnan'a kadar pek çok ülkeden ret cevabı almış, sonunda Libya'nın desteğiyle projeyi hayata geçirebilmiştir. Filmin elli yaşına bastığı bu yılda öncelikle üzerinde durulması gereken, bu denli riskli bir işin baştan sona nasıl tamamlanabildiğidir.

Filmin çekim süreci, kendi başına bir efsaneye dönüşecek kadar zorlu geçmiştir. Akkad, Suudi Arabistan makamlarının onayını alamayınca senaryoyu ve prodüksiyonu Mısır'daki El-Ezher'e taşımış, oradan da olumsuz yanıt alınca Libya lideri Muammer Kaddafi'nin desteğiyle Fas ve Libya'da çekim yapmaya karar vermiştir. Bu süreçte, filmin çekildiği haberi yayılır yayılmaz uluslararası bir tepki başlamış, birçok İslâm ülkesi filmi henüz çekilmeden protesto etmiştir. Akkad bu tepkilere rağmen projeden vazgeçmemiş; üstelik işi iki katına çıkararak aynı setlerde, aynı sahneleri hem Arapça hem İngi-



lizce olarak, farklı oyuncu kadrolarıyla iki kez çekmiştir. Bu, sinema tarihinde eşi az görülen bir üretim modelidir ve filmin bu denli uzun sürede tamamlanmasının başlıca sebebinin oluşturur.

Üveysi İzleyiciler İçin Siyer

Akkad'ın önündeki asıl mesele, İslâm geleneğinde peygamberlerin görsel temsiline dair yerleşik hassasiyettir. Bu meseleyi, sinema tarihinde az örneği görülen bir çözümle aşmıştır: Hz. Peygamber'i filmde hiçbir zaman göstermemiştir. Kamera onun bakış açısını üstlenmiş, etrafındakilerin yüzünde bıraktığı etkiyi çekmiş; ancak kendisi hiçbir karede belirmemiş, sesi dahi duyulmamıştır. Bu, teknik bir kısıtlama değil, bilinçli bir yönetmenlik kararıdır ve filmin en çok konuşulan, en çok taklit edilen yönü hâline gelmiştir.

Stuart Hall'un vurguladığı gibi bir metnin gerçekliği doğrudan değil, belirli söylemsel kodlarla yeniden kurması söz konusudur; *Çağrı*'nın burada geliştirdiği strateji tam olarak budur: Peygamberi görünür kılmadan, "yokluk üzerinden" bir temsil inşa etmek. Bu tercih, Türkiye'nin kendi dinî hafızasında da



bir karşılığa sahiptir. Yemen'den Medine'ye Hz. Peygamber'i görmek için yola çıkan ancak onu bir türlü göremeden geri dönen Veyssel Karani'nin hikâyesi, yüzyıllardır türkülerde ve ilahilerde anlatılır; bu hikâyenin özünde de görmeden inanmak, görmeden bağlanmak fikri yatar. *Çağrı*'nin izleyicisini konumlandığı yer, esasen bu Üveysî tecrübeye çok yakındır ve filmin farklı coğrafyalarda bu denli güçlü bir karşılık bulmasının nedenlerinden biri de budur.

Film, anlatısını Hz. Hamza (ra) üzerinden kurmayı tercih etmiştir. Bu, hem dramatik hem de stratejik bir karardır: Hz. Hamza'nın savaşçı kimliği, mertliği ve trajik ölümü, filme klasik bir kahramanlık anlatısının bütün unsurlarını -cesaret, fedakârlık, adâlet arayışı, acı bir son- kazandırmıştır. Osmanlı'dan Cumhuriyet'e uzanan gazavatnâme, saltuknâme ve hamzanâme geleneği, bu tercihin arka planında durur; Anthony Quinn'in canlandığı bu karakter sayesinde film, salt bir dinî anlatı olmaktan çıkıp geniş kitlelerin de rahatlıkla bağ kurabileceği bir destana dönüşmüştür. Uhud Savaşı'ndaki final sahnesi, bugün hâlâ filmin en çok hatırlanan bölümüdür; bunun nedeni sahnenin dinî önemi kadar, saf sinema dili açısından ulaştığı duygusal yoğunluktur.

Oyuncu kadrosu da filmin uluslararası iddiasını yansıtmaktadır. Anthony Quinn'in Hz. Hamza'yı canlandırması filme Hollywood ölçeğinde bir yıldız gücü kazandırırken, İngilizce versiyonda Irene Papas gibi isimler de kadroda yer almıştır. Arapça versiyonda ise başta Abdullah Gays (veya el-Gays) olmak üzere Arap dünyasının tanınmış oyuncularını rol almıştır. İki versiyon arasındaki oyunculuk ve sahneleme farkları, bugün de ayrı bir karşılaştırma konusu olma-

“

Çağrı, Hz. Peygamber'i (sav) filmde hiçbir zaman göstermemiş; kamera onun bakış açısını üstlenmiş, etrafındakilerin yüzünde bıraktığı etkiyi çekmiş ancak kendisi hiçbir karede belirmemiş, sesi dahi duyulmamıştır. Bu tercih, filmin en çok konuşulan ve en çok taklit edilen yönü hâline gelmiştir.

”

yı sürdürmektedir. Bu iki dilli üretim modeli, filmin hem Batı hem de İslâm dünyasında eş zamanlı bir izleyici kitlesine ulaşmasını sağlamış, onu döneminin en geniş erişimli dinî yapımlarından biri hâline getirmiştir.

Çağrı'nin estetik kimliği, iki farklı sinema dilinin gerilimli bir birleşiminden oluşur. Bir yanda, kölelik, sınıfsal çatışma ve toplumsal dönüşüm gibi temaları öne çıkaran, mucizeye neredeyse hiç yer vermeyen gerçekçi bir yaklaşım bulunmaktadır. Öte yanda, Maurice Jarre'in epik müziği, geniş çöl kadralları ve anıtsal kompozisyonlarla kurulan görsel bir ihtişam bulunmaktadır. Bu iki dilin bir arada var olması, filmi hem Hollywood'un mucize merkezli dinî yapımlarından hem de minimalist tarihsel dramlardan ayıran kendine has bir tona kavuşturmuştur. Jarre'in bestelediği ana tema, zamanla filmde bağımsızlaşarak kendi başına bir kimlik kazanmıştır; bu müzik günümüzde birkaç saniye çalındığında dahi dinleyenlerin büyük çoğunluğu

hangi filmde söz edildiğini anında anlamaktadır.

Teknik açıdan da *Çağrı*, kendi dönemine göre son derece iddialı bir işti. Savaş sahnelerinde binlerce figüran kullanılmış, çöl coğrafyasının genişliğini vurgulayan geniş açı çekimler tercih edilmiş, kamera hareketleri çoğunlukla karakterlerin duygusal durumuna eşlik edecek şekilde yavaş ve törenselsel bir tempoda kurgulanmıştır. Yönetmen, aksiyonu ön plana çıkarmak yerine bekleyişin, gerili-



min ve toplu duyguların birikimini tercih etmiş; bu da filme dönemin epik tarihî filmlerinden farklı, daha meditatif bir ritim kazandırmıştır. Kurgu tercihleri de aynı yaklaşımı desteklemektedir: Sahneler arasındaki geçişler genellikle yavaş bırakılmış, izleyiciye sindirme payı tanınmıştır.

Politik Hassasiyetlerinin Kesişiminde Film

Filmin bir diğer unutulmaz sahnesi, Bilâl-i Habeşî'nin okuduğu ilk ezandır. Bu sahne, hem görsel hem işitsel açıdan filmin zirve noktalarından biridir. Bilâl-i Habeşî ve Necâsî gibi figürlerin filmde bu denli öne çıkarılması tesadüf değildir: 1970'lerin küresel siyasî ikliminde, sömürgecilik karşıtı hareketlerin ve Pan-Afrikanist söylemlerin yükselişte olduğu bir dönemde, bu figürler filme ırksal eşitlik ve toplumsal adâlet vurgusu taşıyan bir katman daha eklemektedir. Akkad, erken İslâm tarihini anlatırken kendi çağının siyasî duyarlılıklarından bağımsız kalmamıştır; film, dolayısıyla yal-

“

Mustafa Akkad, Çağrı'yı çekebilmek için pek çok ülkeden ret cevabı almış; sonunda Libya'nın desteğiyle projeyi hayata geçirmiş, aynı setlerde aynı sahneleri hem Arapça hem İngilizce olarak farklı oyuncu kadrolarıyla iki kez çekmiştir.

”

nızca geçmiş değil, kendi üretildiği dönemin ideolojik iklimini de anlatıya taşımaktadır.

Filmin gösterime girişi de çekim süreci kadar çalkantılı geçmiştir. 1977'de İngilizce versiyonun Washington DC'deki galası öncesinde, filmin İslâm'a hakaret ettiği yönünde -filmi hiç izlememiş bir grup tarafından- yayılan asılsız bir söylenti, kentte rehine krizine va-

ran silahlı bir baskına yol açmıştır. Bu olay, filmin daha ilk günden itibaren, içeriğinden bağımsız bir tartışma ve gerilim atmosferi içinde anılmasına sebep olmuştur. Akkad'ın bütün kariyeri boyunca peygamberin temsili konusunda gösterdiği azami özen, filmin gösterime girdiği ilk haftalarda dahi yeterince bilinmemiştir. Bu kriz zamanla unutulmuş olsa da, Çağrı'nın doğduğu andan itibaren ne denli hassas bir zeminde var olduğunu gösteren çarpıcı bir örnek olarak sinema tarihine geçmiştir.

Türkiye'de filmin yolculuğu, sinema salonlarından televizyona uzanan bir çizgide şekillenmiştir. 1970'lerin Türkiye'sinde yerli ve ahlâkî bir sinema dili arayışının yoğunlaştığı bir dönemde Çağrı, büyük bütçeli, özenli bir dinî yapımın da mümkün olabileceğini gösteren güçlü bir örnek olarak karşılanmıştır. Video kaset teknolojisinin sinema salonlarını zorlamaya başladığı yıllarda seyirciyi yeniden salonlara çekebilmesi de filmin yalnızca sanatsal değil, endüstriyel açıdan da bir başarı hikâyesi olduğunu göstermektedir. Ancak filmin asıl kalıcılığı, televizyon ekranlarında kazandığı statüden gelmektedir. Jan Assmann'ın işaret ettiği gibi bir toplumsal hafıza belirli metinlerin tekrar eden ritüeller aracılığıyla yeniden üretilmesiyle kurulur; Çağrı da Türkiye'de yıllar içinde belirli dinî gecelerle ve günlerle özdeşleşerek, tek seferlik bir sinema deneyiminden çok daha fazlasına, tekrarlanan bir seyir ritüeline dönüşmüştür.

Çağrı'yı dönemin diğer büyük dinî epikleriyle -Ben Hur, On Emir ya da Kral Kralların Kralı- yan yana koyduğumuzda, aradaki fark daha net görülmektedir. Bu Hollywood yapımlarının çoğu, mucizeyi gör-



sel bir gösteriye, ilâhi müdahaleyi bir sahne etkisine dönüştürme eğilimindedir. *Çağrı* ise tam tersi bir yol izlemiş; mucizeyi neredeyse tamamen görüntü dışında bırakmış, ilahi olanı doğrudan göstermek yerine insanların yüzlerinde, tereddütlerinde ve dönüşümlerinde aramıştır. Bu tercih, filmi türünün diğer örneklerinden ayıran, onu daha ölçülü ve daha az gösterişçi kılan temel özelliktir. Akkad, ihtişamı reddetmeden, ihtişamı insan hikâyesinin önüne geçirmeyen bir denge kurmayı başarmıştır. Bu başarı, aynı zamanda bir yük de doğurmuştur. *Çağrı*'dan sonra çekilen hemen her siyer ve peygamber temalı yapım, istese de istemese de bu filmle kıyaslanmış, çoğu zaman da bu kıyaslamadan zararlı çıkmıştır. Film, kendi alanında öylesine güçlü ve öylesine erken bir referans noktası oluşturmuştur ki ondan sonra gelenler kendi özgün dillerini bulmakta zorlanmıştır. Böylece *Çağrı*, dinî sinema için ilham verici bir model oluştururken, aynı zamanda sonraki yapımların üzerinde görünmez bir standart hâline gelmiş; bu da peygamber anlatılarının estetik çeşitlenmesini bir ölçüde sınırlamıştır. Güçlü sinema eserlerinin çoğu zaman paylaştığı bu paradoks, bir konuyu o denli iyi ve o denli erken anlatmalarından kaynaklanır ki geriye aynı konuyu bir daha o kadar iyi anlatabilecek bir alan bırakmazlar.

Çağrı'nın hikâyesini, yönetmeninin sonraki hayatından bağımsız anlatmak da eksik olacaktır. Akkad, bu filmten sonra çok farklı bir alanda, *Halloween* serisinin yapımcılığıyla popüler kültürde adını duyurmuştur; dinî bir epik ile Amerikan korku sinemasının en tanınmış serilerinden birini aynı kariyerde buluştur-

ran bu tezat, onun sinemacı kimliğinin ne denli çok yönlü olduğunu göstermektedir.

“

Çağrı, Türkiye’de yıllar içinde belirli dinî geceler ve günlerle özdeşleşerek tek seferlik bir sinema deneyiminden çok daha fazlasına, tekrarlanan bir seyir ritüeline dönüşmüş; modern görsel kültürün dinî hafıza üretiminde merkezî bir rol oynayan referans metinlerden biri hâline gelmiştir.

”

Elli yıl sonra dijital platformların ve hızlı tüketilen içeriklerin çağında *Çağrı*'yı yeniden izlemek, sinemanın sabırla, özenle ve riske girerek nasıl kalıcı bir eser üretebileceğinin hatırlatıcısıdır. Akkad'ın binbir zorlukla tamamladığı bu film, doğru anlatılmış bir hikâyenin, doğru kurulmuş bir görsel dilin, elli yıl sonra dahi hâlâ bir şeyler söyleyebildiğini göstermektedir. *Çağrı*, bugün hâlâ izlenmeye, konuşulmaya ve tartışılmaya devam ediyorsa, bunun nedeni yalnızca konusunun önemi değil; bu konuyu anlatmak için seçtiği sinema dilinin elli yıl geçmesine rağmen tazeliğini koruyabilmesidir. Sinema tarihinde çok az yapım, bu denli hassas bir konuyu, bu denli zorlu koşullar altında, bu denli uzun ömürlü bir sonuçla ta-

mamlayabilmiştir. Elli yaşına giren *Çağrı*, bu yönüyle yalnızca bir dinî sinema klasiği değil, sinemanın sabır, cesaret ve özenle neler başarabileceğinin de kalıcı bir kanıtı olarak durmaktadır.

Bütün bu unsurlar dikkate alındığında *Çağrı*, Türkiye’de modern görsel kültürün dinî hafıza üretiminde merkezî bir rol oynayan referans metinlerden biri hâline gelmiştir. Hamzanâme geleneğinden devraldığı epik anlatı yapısı, Üveysilik üzerinden kurduğu izleyici konumu, Pan-Afrikanist politik atmosferle kurduğu ideolojik bağlar ve millî sinema tartışmalarıyla kesişen estetik tercihleri sayesinde film, yalnızca bir sinema eseri değil; modern dönemde peygamber anlatısının görsel olarak nasıl yeniden kurulduğunu gösteren kurucu bir model olarak varlığını sürdürmektedir. Bu nedenle *Çağrı*, sinema tarihinde olduğu kadar Türkiye’de kolektif dinî hafızanın oluşumu açısından da temel bir referans noktası olmaya devam etmektedir.

* Marmara Üniversitesi, İletişim Fakültesi



SİGARAMI BİTİREMEDİĞİM İÇİN TÖRENE GELEMEM

Bağımlılık, insanlık tarihi boyunca farklı biçimleriyle varlığını sürdürmüş önemli toplumsal sorunlardan biridir. İlk dönemlerde daha çok uyuşturucu ve benzeri keyif verici maddelerle ilişkilendirilen bu olgu, günümüzde dijital araçlardan kumar ve bahise, alışverişten bilgisayar oyunlarına kadar uzanan çok geniş bir yelpazeye yayılmıştır. Uzmanlar tarafından genel olarak madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık şeklinde sınıflandırılan bu rahatsızlık, yalnızca bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda toplumların sosyal düzenini ve devletlerin ekonomik kaynaklarını da olumsuz yönde etkilemektedir. Dünyanın birçok ülkesinde kurulan bağımlılıkla mücadele merkezleri önemli çalışmalar yürütmesine rağmen, her geçen gün çeşitlenen bağımlılık türleri karşısında kalıcı çözümler üretmekte zorlanmaktadır.

Tütünün yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve günümüze kadar etkisini sürdüren en yaygın bağımlılık türlerinden biri ise sigara bağımlılığıdır. Günümüzde farklı bağımlılık türlerinin gölgesinde kalsa da tütün bağımlılığı, Osmanlı Devleti'nden günümüze kadar insan sağlığını tehdit eden en önemli alışkanlıklardan biri olmayı sürdürmüştür. Bu nedenle gerek Osmanlı Devleti'nde gerekse Türkiye Cumhuriyeti döneminde

“
Tütünün yaygınlaşmasıyla birlikte ortaya çıkan ve günümüze kadar etkisini sürdüren en yaygın bağımlılık türlerinden biri sigara bağımlılığıdır.
”

resmî kurumlar, tütün kullanımının yol açtığı zararları azaltmak amacıyla çeşitli tedbirler almış, zaman zaman yasaklar koymuş ve cezâi yaptırımlar uygulamıştır. Sultan IV. Murad'ın kahvehaneleri tebdil-i kıyafet dolaşarak tütün ve diğer keyif verici maddeleri kullananları ağır şekilde cezalandırması ile günümüzde kapalı alanlarda sigara içenlere uygulanan idarî para cezaları, tütünlü mücadelede tarih boyunca devam eden kararlılığın dikkat çekici örnekleri arasında yer almaktadır.

Sigara kullanımının denetlenmesinin en güç olduğu alanlardan biri de okullardır. Günümüzde olduğu gibi geçmişte de bazı öğrenciler, tüm yasak ve uyarılara rağmen okulda sigara içmeye devam etmiş, aldıkları disiplin cezalarına rağmen bu alışkanlıklarından

vazgeçmemiştir. Bu durum eğitimsicilerin çözmekte zorlandığı önemli disiplin problemlerinden biri olmuştur. Osmanlı Devleti döneminde de benzer örneklerle karşılaşmaktadır. Bazı öğrenciler tütün bağımlılığı nedeniyle okul kurallarını ihlal etmiş, yapılan uyarıları dikkate almamış ve sonunda okuldan uzaklaştırma, hatta okuldan çıkarılma gibi ağır disiplin cezalarına çarptırılmıştır.

Osmanlı eğitim sisteminin seçkin kurumları arasında yer alan sultanîlerin nasıl yönetildiğini, dönemin talimatnameleri sayesinde ayrıntılı biçimde öğrenebiliyoruz. Günümüz Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği'nin ilk örnekleri sayılabilecek Mekâtib-i İdâdiyye ve Mekâtib-i Sultâniyyeye Mahsus Talimatnameler, okulların işleyişini, görev dağılımını, kayıt ve kabul esaslarını, yatılılık sistemini, ödül ve ceza uygulamalarını ayrıntılarıyla düzenleyen resmî metinlerdir.

1913 tarihli talimatnamenin 80. maddesinin 13. fıkrasında ise okul içerisinde sigara içen öğrencilerin izinsizlik cezası ile cezalandırılacağı açıkça belirtilmektedir. Bu ceza, yatılı öğrenciler için tatil günü olan cuma günündeki izin haklarının kaldırılması; gündüzlü öğrenciler için ise cuma günü okulda gözetim altında tutulmaları şeklinde uygulanıyordu. İzinsizlik cezası affedilebilir veya affedilemez nitekte olabiliyordu. Affedilebilir ce-

zalarda öğrencinin, daha önce kazanmış olduğu sekiz aferin belgesini iade etmesi gerekiyordu. Disiplin işlemleri ise günümüzdeki disiplin kuruluna karşılık gelen İnzibat Meclisi tarafından yürütülüyor; beş öğretmen, okul tabibi ve müdür-i sâni'den oluşan bu kurul, önemli disiplin olayları hakkında okul müdürüne görüş bildiriyordu.

Bu makalede, dönemin en seçkin eğitim kurumlarından biri olan Kabataş Sultanisi'nde öğrenim gören üç öğrencinin sigara içerken yakalanmalarına ilişkin arşiv belgeleri incelenecek; bu olaylar üzerinden Osmanlı eğitim sisteminde sigara kullanımına karşı uygulanan disiplin anlayışı değerlendirilecektir.

Kabataş Sultanisi'nde Sigara İçen Bir Talebe: Salim Efendi

Arşiv belgelerinde karşılaştığımız ilk olayın kahramanı, İstanbul Fındıklı'da Kazancıbaşı Mahallesi'nde ikamet eden Yıldız Sarayı bekçilerinden Musa Efendi'nin on altı yaşındaki oğlu Salim Efendi'dir. Kabataş Sultanisi'nin altıncı sınıf birinci şubesinde öğrenim gören Salim Efendi, yalnızca sigara içmesiyle değil, okul disiplini sürekli ihlal eden davranışlarıyla da idarenin dikkatini çekmiştir.

Okulun yardımcı öğretmenlerinden İdris Efendi'nin 1 Ekim 1918 tarihinde okul müdürüne sunduğu dilekçede Salim Efendi hakkında şu ifadeler yer almaktadır:

"Altıncı sınıf birinci şube talebesinden 187 numaralı Salim Efendi'ye edilen tenbihat-ı mükerrereye rağmen sınavtan inerken çıkarken gürültü ettiği gibi teneffüs esnasında alenen sigara içmekte olduğu görüldüğü gibi ken-

disine evvelce de Edhem Bey tarafından tenbihat-ı lâzıma icra edilmiş ise de hiçbir tesir görülmediğinden diğer arkadaşlarına emsal olmak üzere muameleyhin şiddetle tecziyesi..."

Belgeden de anlaşıldığı üzere Salim Efendi, okul yönetimi tarafından daha önce birçok kez uyarılmıştır. Ancak yapılan bütün ikazlara rağmen davranışlarını değiştirmemiş; sınıflara girip çıkarken çıkardığı gürültüye ek olarak teneffüslerde herkesin gözü önünde sigara içmeye devam etmiştir. Öğretmenler ise bu davranışın diğer öğrenciler üzerinde olumsuz örnek oluşturacağını düşünerek daha ağır bir disiplin cezası uygulanmasını talep etmişlerdir.

Dilekçeyi değerlendiren okul müdürü, evrakı aynı gün müdür-i sâni'ye havale etmiş; müdür-i sâni' de Salim Efendi hakkında iki kez izinsizlik cezası verilmesine karar vermiştir. Düzenlenen izinsizlik pusulası hem öğrencinin velisine gönderilmiş hem de okulun disiplin kayıtlarına işlenmiştir.

Salim Efendi ile ilgili belgelerde dikkat çeken ayrıntılardan biri de ailesinin ekonomik durumudur. Arşiv kayıtları, öğrencinin okulda meccânî yani ücretsiz öğrenim görebilmek amacıyla başvuruda bulunduğunu ve yapılan inceleme sonunda ailesinin maddi yetersizliğinin resmî olarak tespit edildiğini göstermektedir. Birinci Dünya Savaşı'nın bütün zorluklarının yaşandığı bir dönemde öğrenim ücretini karşılayamayacak durumda olan bir öğrencinin sigara satın alabilecek para bulması, idare tarafından kabul edilemez bir davranış olarak değerlendirilmiştir.

Belgeler, Salim Efendi'nin disiplin problemlerinin yalnızca bu olayla sı-

۲۷۸ سند در سبقت خود دینی

مزدکد مکتب در اوین حق طبعه ۲۷۸
 نور و سبقت افندی حضرت رضا نقیبه
 ایستاد و قاضی اندک آکادمی عبد الله در شهر
 طبعه ماه حاکم بنی کوه طبعه بنی کوه
 مکتب طبعه کشف خیرت سبقت
 کار بار و خیره خیره آفتاب خیره
 آرمه طبعه سبقت سبقت کوه
 نصیحه راه بایر راه ادوار و بنی کوه
 چای مکتب که صد و سی و نه در شهر

و کیه نه راه بکا مکتب اموات سبقت
 سبقت انیه انیه سبقت سبقت
 ۱ سند در ۱ بار در کوه در کوه
 خوار نه سبقت سبقت سبقت سبقت
 سبقت مکتب سبقت سبقت سبقت
 سبقت سبقت سبقت سبقت
 کوه سبقت سبقت سبقت سبقت
 کوه مکتب سبقت سبقت سبقت
 سبقت سبقت سبقت سبقت
 ۱۵ بار در کوه سبقت



۲۷۸ سند در سبقت خود دینی

nırlı kalmadığını da göstermektedir. Sürekli tekrarlanan yaramazlıkları ve sigara kullanımı nedeniyle ailesi de çözümü oğullarını Kabataş Sultanî-si'nden almakta bulmuş; babası, belki yeni okulunda düzelir düşüncesiyle onu başka bir eğitim kurumuna nakletmiştir.

Bayrak Törenini Sigaraya Tercih Eden Bir Talebe: İbrahim Nüzhet Efendi

Arşiv belgelerinde yer alan ikinci olayın kahramanı, Beşiktaş Atik Sinan Paşa Mahallesi sakinlerinden Taşçı esnafından Ahmet Mazhar Bey'in on altı yaşındaki oğlu İbrahim Nüzhet Efendi'dir. Nüzhet Efendi hakkında düzenlenen tutanaklar dikkat çekicidir. Çünkü bu olayda mesele yalnızca okulda sigara içilmesi değildir; öğrencinin sigara içmeye devam edebilmek için bayrak törenine katılmayı reddettiği iddiasıdır.

Olay, 18 Kasım 1916 tarihinde meydana gelir. İbtidâî kısmı öğretmenlerinden Necati Bey, aynı gün okulun müdür-i sâni'si Krilos Bey'e gönderdiği tutanakta şu ifadelerle yer verir:

"Muavin Beyefendi,

Dördüncü sınıf talebesinden 481 numaralı Nüzhet Efendi bu sabah bayrak merasimine iştirak etmediği için sınıfın çavuş vekili olan 95 numaralı Mahmud Ekrem Efendi kendisini davet ettiği hâlde henüz sigarasını ikmal etmediği için merasime iştirak edemeyeceğini söylemesi üzerine çavuş da bendenize malumat vermiş ve Nüzhet Efendi'nin üzeri taharri edildikte (aranınca), zâtîâlilerimize gönderilen tabaka, üzerinde zuhur etmesiyle müsadere edilmiş ve lazım gelen cezanın verilmesi için zâtîâlilerimize gönderilmiştir."

Müdür-i sâni Krilos Bey, yalnızca öğretmen tutanağıyla yetinmemiş; tahnıkları dinleyerek öğrencinin ifadesini almış ve olay hakkında ayrıca tahkikat yürütmüştür. Bu yönüyle belge, Osmanlı okullarındaki disiplin uygulamalarında öğrencinin savunma hakkının da gözetildiğini göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Krilos Bey'in soruşturma sonunda kalemeye aldığı değerlendirme ise şöyledir:

"Tahkik ettim. 481 Nüzhet Efendi'nin kapalı teneffüşhanede sigara içtiğini 95 ve 115 numaralı efendiler görmüşler. Fakat merasime gelmesi için kendisini davet etmemişler ve başka bir şey de söylememişler. Nüzhet Efendi de 'Sigaramı bitiremediğim için gele-mem.' gibi bir söz söylememiş. Bayrak merasimi zamanında mektepte bulunduğu hâlde iştirak etmediğinden ve o esnada sigara içtiğinden Nüzhet Efendi'nin Eylül ve Teşrinievvel'e ait ahlâk numarasından iki puan indirilmesi ve dört gün süreyle her gün bir saat oyundan mahrum edilmek suretiyle tecziyesi (cezalandırılması)..."

Aslında bu hadise, Nüzhet Efendi'nin okul hayatındaki sorunların yalnızca başlangıcıdır. Arşiv belgeleri, olaydan yaklaşık bir ay sonra ailesine gönderilen devamsızlık yazısında öğrencinin uzun süredir derslere devam etmediğini ortaya koymaktadır. Yazıda, devamsızlığın sürmesi hâlinde okul ile ilişkisinin kesileceği açıkça bildirilmektedir. Nitekim kısa bir süre sonra bu ihtar uygulanmış ve Nüzhet Efendi'nin devamsızlık nedeniyle okul ile ilişkisi kesilmiştir.

Üstelik belgeler, öğrencinin disiplin problemlerinin yalnızca sigara ve

devamsızlıktan ibaret olmadığını da göstermektedir. Her ne kadar çalışmamızın doğrudan konusu olmasa da üzerinde ele geçirilen ve bir kıza yazıldığı anlaşılan aşk mektubu, okul idaresinin gözünde bardağı taşıran son damlalardan biri olmuştur.

Dolmabahçe'de Ağzında Sigarayla Fotoğraf Çektiren Talebe: Mehmet Sait Efendi

Kabataş Sultanîsi arşivlerinde rastlanan üçüncü olayın kahramanı ise Kayseri doğumlu, Darülfünun Hikmet-hâne memurlarından Şakir Bey'in on dört yaşındaki oğlu Mehmet Sait Efendi'dir. Belgeler, Mehmet Sait Efendi'nin okul hayatı boyunca disiplin sorunları yaşayan öğrencilerden biri olduğunu göstermektedir. Anlaşıldığı kadarıyla bu olay, onun ilk disiplinsizliği değildir. Daha önce de hâl ve hareketleri sebebiyle defalarca uyarılmış, kendisine nasihat edilmiş, hatta takdir cezası verilmiştir. Ancak bütün bu uyarılar öğrencinin davranışlarını değiştirmeye yetmemiştir.

Okul idaresinin 5 Ekim 1920 tarihinde babası Şakir Bey'e gönderdiği resmî yazıda olay şu şekilde anlatılmaktadır:

"... Dolmabahçe semtinde talebelik şeref ve haysiyetine uymayacak sûrette uluorta ağzında sigara olduğu hâlde fotoğraf çektiği, sarhoş taklidi yaparak halk arasında bağırp çağırıldığı tespit edilmiş; geçmiş yıllarda da benzer davranışları bulunduğundan İnzibat Meclisi kararıyla bir hafta müddetle mektepten ihracına karar verilmiştir."

Belgeden anlaşıldığı üzere okul yönetimini rahatsız eden husus yalnızca öğrencinin sigara içmesi değildir. Asıl problem, Kabataş Sultanîsi öğrencisini temsil eden bir gencin toplum içerisinde okulun itibarını zedeleyecek davranışlar sergilemesidir.

Burada dikkat çeken noktalardan biri de disiplin cezasının gerekçesidir. Okul yönetimi kararını yalnızca bu tek olaya dayandırmamış; öğrencinin geçmiş yıllardaki disiplin sicilini de dikkate almıştır. Belgelerde açıkça ifade edildiği üzere Mehmet Sait Efendi daha önce de benzer davranışlar nedeniyle çeşitli defalar uyarılmış ve cezalandırılmıştır. Dolayısıyla İnzibat Meclisi, son olayı öğrencinin süreklilik gösteren disiplinsiz davranışlarının bir devamı olarak değerlendirmiş ve bir hafta süreyle okuldan uzaklaştırılmasına karar vermiştir.

Arşiv kayıtları, Mehmet Sait Efendi'nin eğitim hayatının da uzun sürmediğini göstermektedir. Aynı öğretim yılı sonunda sınıfını geçememiş; bunun üzerine yatılı öğrencilik hakkını kaybetmiş ve gündüzlü statüsüne geçirilmiştir. Ancak bu değişiklik de öğrencinin eğitim hayatını olumlu yönde etkilememiştir. Kısa bir süre sonra, 16 Temmuz 1920 tarihinde tasdiknamesini alarak Kabataş Sultanîsi'nden ayrılmıştır.

Bugün de okullarda sigara ve diğer bağımlılık türleriyle mücadele eğitim kurumlarının önemli sorunları arasında yer almaktadır. Aradan geçen yaklaşık bir asra rağmen değişen yalnızca bağımlılık türleri olmuştur. Osmanlı Devleti'nde tütün bağımlılığı ön plana çıkarken günümüzde buna elektronik sigara, madde bağımlılığı, dijital bağımlılık ve çevrim içi bahis gibi yeni bağımlılık alanları eklenmiştir. Buna rağmen eğitim kurumlarının temel hedefi değişmemiştir: Öğrencileri zararlı alışkanlıklardan uzak tutmak ve onların sağlıklı bireyler olarak yetiştirmelerini sağlamaktır.

[illegible]



BİR VEFA VE TEVEKKÜL ÖRNEĞİ: ÖMER AYDIN

Doç. Dr. Mehmet Yalçın YILMAZ*

Seneler evvel Şehzade Mehmet'i ve o gönülleri yakan hüznü mersiye konuştüğümüz o avluda bugün Ömer Ağabeyi ebediyete uğurluyorduk.

Şehzadebaşı Camii'nin avlusunda büyük bir kalabalık segâh tekbinin verdiği huşû ile yürüyordu. Segâh makamını sever İtrî'yi derin bir sükûnette dinlemek isterdi... Bildik simalar, aşına yüzler Ömer Ağabey için gelmişlerdi uzak şehirlerden.

Fakültenin koridorlarına sığamadığım, şehrin kültür atlasını keşfetmeye çalıştığım yıllardı. Henüz mesajlaşmadığımız, konum at-

madığımız zamanlar. İLESAM'da, Çorlulu'da, duvardibinde sözleşip buluştuğumuz ve yüz yüze sohbet ettiğimiz o hareketli günler. Korsan pdf'lerin olmadığı kitapları ödünç aldığımız yıllar... En güzel dostlukların başladığı gençlik yılları...

1997 senesinin bir kış akşamı, yorulmaz can dostum Rıza tanıştırdı bizi. Bu nazik adam, tanışma adabına sahip, karşısındaki genci dikkatle dinleyen Ömer Ağabey'di. Sorduğu sorularla sizi deşmiyor, âdeta ruhunuzun kıyılarını keşfe diyordu.

Nezaketi, tatlı dili ve öğrenci dostu tabiatıyla bir müddet sonra Suriçi'nde yürüyüşler yapmaya başladık. Vefa'dan Cankurtaran'a Süleymaniye'den Yedikule'ye uzanan yollarda sadece şehri değil fikir ve sanat hayatımızı da adımlıyorduk. Dar sokaklarda mahzun bir çeşme yahut tarihî eser gördüğümüzde hayıflanırdık.

Ömer Ağabey, İlim Yayma efsanesinin manevî emektarıydı. O yıllarda Vefa'daki lisans yurdunun müdürüydü ancak onun esas meselesi yetenekli gençleri entelektüel dünyaya sürüklemektir.

90'lı yıllarda Beyazıt kampüsünde okuyanlar için imkânlar kısıtlıydı. Kadirga, Cevizlibağ, Niğde, Trabzon, Antalya ve Fetih yurtlarının yanı sıra Vefa yurdu bambaşka bir zemindi. Diğer yurtlarda farklı eğitimlerde daha çok kanı kaynayan, aktivist gençler kalırken Vefa'da düşünen, tartışan ve geleceği inşâ eden bir kuşak barındı. Şüphesiz bunda Ömer Ağabey'in kitapsevverliği ve gençlerle kurduğu dostluk etkiliydi.

1951'de temelleri atılan İlim Yayma hikayesinin en hassas yerindedir Ömer Ağabey. Cemaat taassubiyetine mesafeliydi. Şehirli, okur-yazar, mesuliyet sahibi ve sanat zevkine sahip bir Müslüman olmalıyız idealiyle yaşadı. Bu sebeple Vefa'da Ömer Ağabey'in yarattığı kültürel mahfil diğer yurtlarda kalanlar tarafından gıptayla izlenirdi.

O senelerde Sezai Bey'i sık sık ziyaret ediyor ve kitaplarını gençlere tavsiye ediyordu. Biz o kitapları önceden okumuş olsak da onunla eserler etrafında konuşmak, sanki metni yeniden yazmak gibiydi. Ben meşrebim icabı muziplik yapar keşke üstadı ikna etseniz de Niyazi Mısır'ı yazsa derdim.

Yurt binasının yanındaki avluda sebilin etrafında başlayan sohbetlerimizde Ekmekçizade Ahmet Paşa'nın defterdarbaşı olduğunu ve kendisinin de iktisatçı olduğu için buraya zimmetlendiğini söylediğimde mütebessim hâli giderek artar bir müddet sonra "abicim kaderimiz buraya yazılmış" derdi.

Beyazıt, Vefa, Süleymaniye üçgeni bizim kuşağın İstanbul'u keşfetme yolculuğunda ilk mektepti. Ömer Ağabey ise mektebin görünmez muallimlerindendi. Bu muhitin havası başkaydı. Adım başı medrese, çeşme, hazire ve cami karşımıza çıkardı. İhya ve inşâ Ömer Ağabey'in en büyük derdiydi. Kendisi Sezai Bey'e sadık bir derviş gibiydi ancak ben onu Fethi Gemuhluoğlu'na benzetirdim. Çünkü gençlere bolca vakit ayırır ve onlarla sohbet ederdi.

Vefa'lı birçok gencin aileleriyle paylaşmadığı dertleri Ömer Ağabey çözmek için çaba harcardı. Selman, Onur, Ahmet, Erdem... belki yüzlerce pırlanta Ömer Ağabey'in ahir ömründe ilgilendiği gençlerden birkaçıydı....

Ömer Ağabey aldığı maaşın neredeyse tamamını öğrencilere harcardı. Fakülteye yeni gelmiş, şehre yabancı gençlerle çay ocaklarında, esnaf lokantalarında saatlerce sohbet eder, onları Suriçi'ndeki konferanslara, tiyatroya, konserlere götürürdü. Gençlerin biletlerini cebinden alır, yemeklerini karşılar, bunu da büyük bir nezaketle, sanki bir borcu ödüyormuş gibi yapardı.

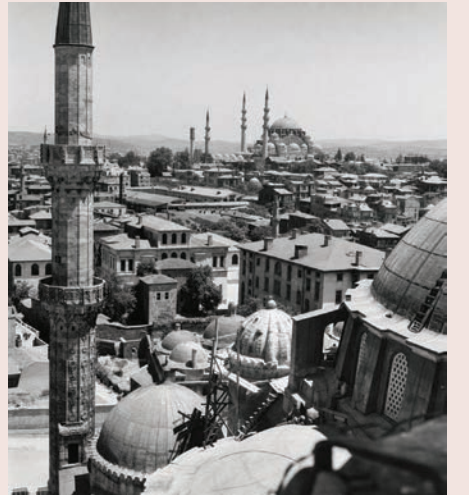
Ömer Ağabey sadece gençleri keşfetmekle kalmaz, onların olgunlaşma serüvenlerini de adım adım izlerdi. Nicelerinin iş ve yuva kurma telaşında yol gösteren moral veren bir baba gibiydi. Başkalarının hayatını imar etmekten kendi yuvasını kurmaya vakit bulamadı, ancak biliyorduk ki evlenseydi, o herkesin sığındığı "Ömer Ağabey" vasfını bu denli kuşatıcı kılamazdı. O vakıf insanı ve gönül ehli olarak tarif edilen o kadim ideal şahsiyetin zamanımızdaki son temsilcilerinden biriydi.

Bu yazıyı kaleme alırken merhum Nurullah'la bana yaptırdığı programlar gözümün önünden geçti. Şiir ve musiki Ömer Ağabey için kıymetliydi. Bizim gençlere hamaset değil fikir ve sanat lazım derdi. Birçok akşam musiki meclisleri kurduk sohbetlerimiz oldu. Makama talip olmaz-

dı, makam peşinde koşanlardan kaçardı lakin makam musikimizi pek severdi. Segâhta gözleri dolar Hicazda huzur bulurdu. Yattığı yer nûr olsun. Çok sevdiği Peygamberimiz'e komşu olsun. Şükür ki sana rast geldik Ömer Ağabey.

Not: 8 Mart 1960 tarihinde Karamürsel'in İhsaniye Köyü'nde dünyaya gelen Ömer Aydın'ın ailesi 93 Harbinden sonra Hersekli Arif Hikmet'in memleketi Ustulaç'tan Karamürsel'e iskân edilmişti. 10 Ocak 2026 Cumartesi günü saat 17 sularında Vefa'da gençlerle sohbet ederken geçirdiği beyin kanamasının ardından Samatya hastanesinde ameliyata alındı. Hastaneye Vefalı gençler akın etti. Bütün müdahalelere rağmen dünya hikâyesi son buldu. 5 Nisan 2026'da ikinci namazına müteakip Şehzadebaşı Camii'nde kılınan cenaze namazının ardından Ekmekçizade Medresesi Haziresi'ne defnedildi. Cenaze merasimine memleketin her yerinden koşup gelen Vefalı gençler iştirak etti. Dilkeşhâveran cenaze salâsı yürekleri burktu. Segâh tekbirlerle uğurlandı. Aşk ile bir kere daha "iyi bilirdik" dedik.

* İstanbul Üniversitesi Öğretim Üyesi.



CİRİT, AT YARIŞI VE KUMAR

Ahmed BAYEZİD*

Cok eski bir dostumla bir akşam, istasyona ulaşan bir meydanı katederken beni âdeta sürükleyip hemen yakındaki yüksek tahta perdeli ve içinde yığınla insanın kaynaştığı bir geniş hücreye doğru götürdü. Meraklı bir manzara seyredeceğimi tahmin etmiştim. Yüksek tahta perdeli bu hücrede bir sürü adam heyecan ve tecessüsle bir şeyler yapıyor, orada bulunan açık gişelerin yakınında ellerinde kalem, riyaziye bakaloryasına girecek vaziyette son sınıf talebesi edasıyla, sabırsızlanıyorlardı. Cidden şaşır-mıştım. Her zaman bu meydan-dan geçtiğim hâlde bu hücrenin varlığından ve içinde ne dalave-reler, ne dolaplar döndüğünden tamamen habersizdim. Arkadaşım, merakımı hem tahrik ve hem de tatmin için "Tahmin eder misin, burası nedir? Bu adamlar ne yapıyor?" diye yüzüme bakıp güler-ek sormuştu. Etrafı gözlerimle tara-dım... Birtakım tabelalar üstünde "Müşterek bahis" vs. gibi satırlar ve rakamlar vardı... Meğer burası bir at yarışı hücresiymiş! İyi ama, yarış meydanı buraya yirmi kilo-metre uzaklıkta... Bu adamlar niye o meydana giderek orada koşu-şup duran zavallı atçıları seyret-mezler de burada ezbere oyun (!) oynamaya kalkarlar? Pek garibi-me ve hayretime gitmişti...

Cirit, At Yarışı ve Kumar

Ahmed BÂYEZİD

Cok eski bir dostumla bir akşam, is-tasyona ulaşan bir meydanı katederken beni âdeta sürükleyip hemen yakındaki yüksek tahta perdeli ve içinde yığınla in-sanın kaynaştığı bir geniş hücreye doğru götürdü. Meraklı bir manzara seyredece-ğimi tahmin etmiştim. Yüksek tahta per-deli bu hücrede bir sürü adam heyecan ve tecessüsle bir şeyler yapıyor, orada bulunan açık gişelerin yakınında ellerin-de kalem, riyaziye bakaloryasına girecek vaziyette son sınıf talebesi edasıyla, sa-bırsızlanıyorlardı. Cidden şaşır-mıştım. Her zaman bu meydandan geçtiğim hal-de bu hücrenin varlığından ve içinde ne dalavereler, ne dolaplar döndüğünden ta-mamen habersizdim. Arkadaşım, mera-kımı hem tahrik ve hem de tatmin için «Tahmin eder misin, burası nedir? Bu a-damlar ne yapıyor?» diye yüzüme bakıp güler-ek sormuştu. Etrafı gözlerimle tara-dım.. Bir takım tabelalar üstünde «Müş-terek bahis» v.s. gibi satırlar ve rakam-lar vardı... Meğer burası bir at yarışı hü-cresiymiş! İyi ama, yarış meydanı bura-ya yirmi kilometre uzaklıkta.. Bu adam-lar niye o meydana giderek orada koşu-şup duran zavallı atçıları seyretmezler de burada ezbere oyun (!) oynamaya kalkarlar? Pek garibime ve hayretime gitmişti...

Derhal hükmümü verdim, başka tür-lü de olamazdı: Burası açık bir kumar-hane idi! İçinden, ihtiraslar, hırslar, iğ-renç duygular, entrikalar tütüyordu..

Bu hücrenin dışında, hemen oracıkta bir gazetecinin tezgâhında çeşit çeşit pes-päye «bikini» resimli avrat pazarı vara-ş-pâreleri ve içeride oyun adı altında ku-mar!

Müslüman-Türk ecdâdımız kabirle-rinden kalksa, bu insanları sopadan mı geçirir acaba, kılıçtan mı dersiniz? Mu-hakkak ki «sizler aslâ bizim ırkımızdan değilsiniz! Siz her türlü insanı ve medeni-faziletlerinizi kaybetmişsiniz!» derdi..

Gözlerimin önüne ecdâdımızın as-lanca oynadıkları mübarek cirit oyunla-rı geldi ve içim yandı. Endülüs müslü-manlığı duygusunu silen bugünkü İspan-yada oyun ve güreş diye zavallı mâsum boğaları insafsızca, hayır merhametsiz-ce, hayır canavarca meydanlarda boğazla-yıp öldürürlerken bizde de bu tehlikeli kumar meydanlarında, asrı kumar sa-lonlarında bir çok insan hem ahlâkı hem de zamanı canavarca boğazlayıp öldürü-yor.. Bu faziletsizliklere, bu derbederlik ve âvareliklere mâni olacak kimse yok mudur?

Memlekette her gün, her saat, her dakika ve her ân durmadan ölesiye ça-lışmak ve yurda hizmet etmek zorunda-yız... Ya bu ziyan olan vakitlere ne de-meli?

Bu cirit midir? Spor mudur? İhti-yaç mıdır? Nedir Allahâşkına? Kumar dan başka bir şey değildir bu, dostlar! Orada, o felâket hücresinde toplanmış bir sürü insan müsveddeleri, alın teriyle ça-lışmayı bir yana itmiş, oynayacağı bah-si müşterekten emeksiz para kazanma-ğı düşünüyor.. Bunun neresi spor? Neresi oyun? Belediye veya vilâyet makamları şehrin merkezi bir noktasında o kumar hücrelerine nasıl müsaade etmişlerdir? Bu bir sürü insanı daha değerli vazifelerdc meşgul etmek gerekmez mi? Bu başiboş-luk nedir?

Birçok yerlerde, esefle, üzüntüyle, ız-tırapla ve âdeta yeisle müşâhede ediyor-uz: Vatandaşların çoğu, yeni yetişen gençlerin ekseriyeti mâlâyânî ve boş, faydasız ve zararlı şeylerle günlerini dol-duruyorlar.. Kütleler, yığınlar içinde kaç kişi bir gazetenin oldukça ciddi bir ma-kalesini veya haberini dikkatle okuyor? Kaç kişi boş zamanını iyi ve güzel işlerle değerlendiriyor? Ölçüye sığmayacak ka-dar küçük! Bu gidice yazık değil mi? Çok kere kulaklarınıza çarpmıştır: Bir



Burası açık bir kumarhane idi! İçinden ihtiraslar, hırslar, iğrenç duygular, entrikalar tütüyordu... Gözlerimin önüne ecdadımızın aslanca oynadıkları mübarek cirit oyunları geldi ve içim yandı... Kumardan başka bir şey değildir bu, dostlar!



Derhâl hükmümü verdim, başka türlü de olamazdı: Burası açık bir kumarhane idi! İçinden ihtiraslar, hırslar, iğrenç duygular, entrikalar tütüyordu...

Bu hücrenin dışında, hemen oracıkta bir gazetecinin tezgâhında çeşit çeşit pespaye "bikini" resimli avrat pazarı varakpareleri ve içeri- de oyun adı altında kumar!

Müslüman Türk ecdadımız kabir- lerinden kalksa, bu insanları so- padan mı geçirir acaba, kılıçtan mı dersiniz? Muhakkak ki "sizler asla bizim ırkımızdan değilsiniz! Siz her türlü insanî ve medeni faziletlerinizi kaybetmişsiniz!" derdi...

Gözlerimin önüne ecdadımızın aslanca oynadıkları mübarek cirit oyunları geldi ve içim yandı. Endülüs Müslümanlığı duygusunu silen bugünkü İspanya'da oyun ve güreş diye zavallı masum boğaları insafsızca, hayır merhametsizce, hayır canavarca meydanlarda bo- ğazlayıp öldürürlerken bizde de bu tehlikeli kumar meydanları- na, asri kumar salonlarında birçok insan hem ahlâkı hem de zamanı canavarca boğazlayıp öldürüyor... Bu fazîletsizliklere, bu derbederlik ve avareliklere mani olacak kimse yok mudur?

Memlekette her gün her saat her dakika ve her an durmadan öle- siye çalışmak ve yurda hizmet et- mek zorundayız... Ya bu ziyan olan vakitlere ne demeli?

Bu cirit midir? Spor mudur? İhtiyaç mıdır? Nedir Allah aşkına? Kumardan başka bir şey değildir bu, dostlar! Orada, o felaket hü- cresinde toplanmış bir sürü insan müsveddesi, alın teriyle çalışmayı bir yana itmiş, oynayacağı bahsi müşterekten emeksiz para kazan- mayı düşünüyor... Bunun neresi spor? Neresi oyun? Belediye veya vilayet makamları şehrin merkezî bir noktasında o kumar hücreğine nasıl müsaade etmişlerdir? Bu bir sürü insanı daha değerli vazifeler- de meşgul etmek gerekmez mi? Bu başıboşluk nedir?

Birçok yerde esefle, üzüntüyle, ıstırapla ve âdeta yeisle müşahe- de ediyoruz: Vatandaşların çoğu, yeni yetişen gençlerin ekseriyeti malayani ve boş, faydasız ve za- rarlı şeylerle günlerini dolduru- yorlar... Kütleler, yığınlar içinde kaç kişi bir gazetenin oldukça ciddi bir makalesini veya haberini dikkatle okuyor? Kaç kişi boş zamanını iyi ve güzel işlerle değerlendiriyor? Ölçüye sığmayacak kadar küçük! Bu gidişe yazık değil mi? Çok kere kulaklarımıza çarpmıştır: Birçok memur veya amir yahut patron "Pazar günü evde canım sıkıldı, boş boş oturdum, hep esnedim ve yattım!" demiştir ve demektedir... Vah bu insanlara! Boş yere ziyan olan bu mücevherden daha kıymetli vakitlere yazık ve günah değil mi? Bu, israfların en korkun- cu, hastalıkların en mühlik ve fela- ketlisi! Tembellik! İçimize bir kan- ser gibi gizli gizli sokulan müthiş manevî tümör! Her gün bir dam- la zehir aldığı için zehre muafiyet kesbeden vücut gibi atıl ve alil be- şeriyet!

Cemiyette birçok insan feci şekil- de hastadır, hazık tabiplere ve cer- rahlara şiddetle ihtiyaç vardır!

çok memur veya âmir yahut patron «Pa- zar günü evde canım sıkıldı, boş boş o- turdum, hep esnedim ve yattım!» demiş- tir ve demektedir... Vah bu insanlara! Boş yere ziyan olan bu mücevherden da- ha kıymetli vakitlere yazık ve günah de- ğil mi? Bu, israfların en korkuncu, has- talıkların en mühlik ve felâketlisi! Tem-

bellik! İçimize bir kanser gibi gizli gizli sokulan müthiş mânevî tümör! Her gün bir damla zehir aldığı için zehre muâfi- yet kesbeden vücut gibi âtıl ve alil be- şeriyet!

Cemiyette bir çok insan feci şekilde hastadır, hâzık tabiplere ve cerrahlara şiddetle ihtiyaç vardır!.

SARAYBURNU'NUN YALNIZ ŞAHİDİ: "SEPETÇİLER KASRI"

Mekân, içindeki mekîn ile ruh kazanır; mekîn ise mekânın sinesinde tarihe kök salar. Taştan ve ahşaptan ibaretmiş gibi görünen her tarihî yapı, aslında devrinin insanını, inancını ve devlet tasavvurunu yansıtan birer idrak aynasıdır. İstanbul'un kalbini çizen Sarayburnu'nda, Marmara'nın Boğaziçi ve Haliç ile buluştuğu o eşsiz noktada tam da böyle bir yadigâr yükselir: Sepetçiler Kasrı. Topkapı Sarayı'nın deniz surları üzerinde, bir zamanlar cihan devletinin denizlere hükmeden donanmasını selamlayan bu zarif yapı, bugün geçmişin ihtişamını geleceğe taşıyan sessiz ama vakur bir şahittir.

Suların Kesiştiği Yerdeki Nöbetçi
Osmanlı mimarisi, tabiata hükmetmeyi değil onunla ahenk içinde yaşamayı esas alır. Saraylar, kasırlar ve köşkler yalnızca ikamet edilen yapılar değil; bulunduğu coğrafyanın ruhunu okuyabilen mimari metinlerdir. Sepetçiler Kasrı da bu anlayışın denizle buluştuğu en zarif örneklerden biridir.

Kaynaklar burada XVI. yüzyıldan itibaren küçük bir sahil köşkünün bulunduğunu göstermektedir. Sultan İbrahim devrinde, 1643 yılında Sadrazam Kemankeş Kara Mustafa Paşa'nın nezaretinde kapsamlı biçimde yenilenmiş; bugün gördüğümüz zarif görünümünü büyük ölçüde bu tamirat sırasında kazanmıştır.

*Medeniyet, yalnızca
eser inşa etmek değil
inşa edilen eserlere
asırlar boyunca anlam
yükleyebilmektir.*

Kasrın konumu tesadüf değildir. İstanbul'un en stratejik noktalarından biri olan Sarayburnu, hem Marmara Denizi'ni hem Boğaz girişini hem de Haliç'i aynı anda görebilen ender noktalardandır. Bu sebeple Sepetçiler Kasrı yalnızca dinlenme ve seyir köşkü değil; devletin deniz hâkimiyetini temsil eden sembolik bir makam olmuştur.

Osmanlı sultanları sefere çıkan Donanma-yı Hümâyûn'u buradan dualarla uğurlar, zaferle dönen gemileri yine bu kasrın cumbalarından selamlardı. Gemilerin direklerinde dalgalanan sancaklar ile kasrın revakları arasında görünmeyen bir dua köprüsü kurulurdu. Burada yalnızca donanma seyredilmiyor; devletin bekası, İslâm beldelerinin muhafazası ve denizlerdeki hâkimiyet de temaşa ediliyordu.

İsmin Ardındaki Sessiz Kahramanlar

Yapıya adını veren "Sepetçiler", Osmanlı lonca teşkilatının mütevazı fakat önemli bir zümresidir.

Bölgede faaliyet gösteren sepetçi esnafı, Topkapı Sarayı'nın günlük ihtiyaçlarını karşılayan loncalardan biriydi. Meyve, sebze, erzak ve çeşitli malzemelerin taşınmasında kullanılan sağlam sepetler onların maharetli ellerinden çıkıyordu.



Kasrın ismine dair iki rivayet öne çıkar. İlkine göre kasrın inşasında sepetçi esnafı hem maddi yardımda bulunmuş hem de bizzat çalışmıştır. İkinci rivayete göre ise padişah donanmayı seyretmek üzere bu raya geldiğinde sepetçi esnafı en güzel el işlerini kendisine takdim etmiş, bunun üzerine yapı onların adıyla anılmaya başlamıştır.

Hangisi doğru olursa olsun ortaya çıkan hakikat aynıdır: Osmanlı'da devlet ile halk arasında aşılması güç duvarlar değil, karşılıklı aidiyet duygusu vardı. Bir kasrın adında dahi bu birlik hissedilmektedir.

Deniz Surlarının Sessiz Bekçisi

Sepetçiler Kasrı'nı anlamak için yalnızca kendisine değil, üzerine inşa edildiği surlara da bakmak gerekir. Topkapı Sarayı'nın Marmara'ya bakan deniz surları, Bizans'tan devralınmış; Fatih Sultan Mehmed tarafından güçlendirilerek Osmanlı saray sisteminin ayrılmaz bir parçası hâline getirilmiştir. Bu surlar yalnızca savunma hattı değildi. Aynı zamanda devletin denize açılan yüzüydü.

Yalı Kapısı'ndan çıkan padişahlar kayıklarla denize açılır, yabancı elçiler belirli merasimlerle bu kıyıya kabul edilir, donanma seferleri yine bu kıyıdan takip edilirdi. Sepetçiler Kasrı ise bütün bu hareketliliğin en zarif seyir noktası olarak surların üzerinde yükselirdi.

Demirin Gelişi ve Bir Medeniyetin Yarası

XIX. yüzyılın ikinci yarısı İstanbul için büyük dönüşümlerin başlangıcıdır. Sanayi Devrimi'nin sembolü olan demiryolu, Osmanlı payitahtına ulaştığında bunun bedelini en ağır ödeyen yerlerden biri Sarayburnu olmuştur.

1871 yılında Rumeli Demiryolu'nun Sirkeci Garı'na ulaştırılması kararlaştırıldığında rayların en uygun güzergâhı Topkapı Sarayı'nın deniz surları olarak görüldü. Bunun üzerine sahil boyunca uzanan çok sayıda tarihî yapı yıkıldı.

Fatih Sultan Mehmed devrinden kalan meşhur Yalı Köşkü tarihe karıştı.

İncili Köşk ortadan kaldırıldı.

Deniz surlarının önemli bölümleri söküldü.

Asırların mimari hafızası birkaç yıl içerisinde geri dönüşü olmayacak şekilde tahrip edildi.

Sepetçiler Kasrı ise âdeta zamanın insafına sığınarak bu büyük kıyım-dan kurtulmayı başaran tek sahil kasrı oldu.

Ancak kurtuluşunun da bir bedeli vardı.

Yaklaşık yüz kırk yıl boyunca Avrupa'dan gelen trenler kasrın hemen önünden geçti. Paris'ten hareket eden ünlü Şark Ekspresi (Orient Express) yolcuları İstanbul'a ulaşmadan önce son Osmanlı manzaralarından biri olarak Sepetçiler Kasrı'nı seyredirdi. Bir tarafta XVII. yüzyıl Osmanlı zarafeti, diğer

tarafta buharlı lokomotiflerin siyah dumanı... Aynı manzarada iki farklı medeniyet tasavvuru yan yana akıp gidiyordu.

Kasır, yüzyıllarca dalga sesleriyle yaşarken artık lokomotif düdükle-riyle uyanıyordu.

Rayların Bugünkü Hâli

Bugün Sepetçiler Kasrı'nın önünden tren geçmez.

Bunun sebebi hattın tamamen kaldırılması değil, İstanbul'un ulaşım anlayışının değişmesidir.

Cumhuriyet döneminde sahil şeridi denize doğru doldurularak bugünkü Kennedy Caddesi inşa edildi. Böylece Sarayburnu'nun kıyı çizgisi tarih boyunca ilk defa köklü biçimde değişti. Kasrın bir zamanlar neredeyse denize değen surları, kara içerisinde kalmaya başladı.

Asıl büyük değişim ise Marmaray Projesi ile gerçekleşti.

Boğaz'ın altından geçen demiryolu tünelinin hizmete girmesiyle Sirkeci'ye ulaşan banliyö ve ana hat trenleri yer üstündeki eski hattı büyük ölçüde terk etti. Böylece yaklaşık bir buçuk asır boyunca Sepetçiler Kasrı'nın yanı başından geçen tren sesleri sustu.





Bugün kasır yeniden martıların sesini, Marmara'nın rüzgârını ve dalgaların kıyıya vuran ahengini dinlemektedir.

Cumhuriyet'ten Günümüze

Cumhuriyet yıllarında askerî ecza deposu olarak kullanılan kasır, uzun süre asli kimliğinden uzak kaldı. İhmal edilen yapı zamanın yıpratıcı etkisine teslim oldu.

1980'li yıllarda gerçekleştirilen kapsamlı restorasyon sayesinde yeniden ayağa kaldırıldı. Daha sonra çeşitli kültürel faaliyetlere ev sahipliği yaptı; uluslararası toplantılar ve basın organizasyonlarında kullanıldı.

Fakat tarih bazen mekânlara ikinci bir kader yazar.

Maziden Âtiye Uzanan Bir Köprü

Bugün Sepetçiler Kasrı'nın kapısından içeri girenler artık sefere çıkan kalyonları değil; bağımlılıklardan arınmış bir toplum idealini temsil eden bir mücadeleyi görmektedir.

Yapı bugün Yeşilay'ın Genel Merkezi olarak hizmet vermektedir.

Bu durum sıradan bir kurum değişikliği değildir.

Bir zamanlar Osmanlı Donan-

ma-yı Hümâyunu'nu deniz aşırı seferlere uğurlayan bu kasır, bugün insanın ruhunu, aklını ve bedenini esir alan bağımlılıklara karşı yürütülen küresel mücadelenin merkezî hâline gelmiştir.

Dün devletin sınırlarını korumak için edilen dualar yükselirken bugün insanın fitratını korumaya yönelik çalışmalar yürütülmektedir.

Dün dışarıdan gelen işgale karşı hazırlık yapılırken bugün içeriden insanı kuşatan bağımlılıklarla mücadele edilmektedir.

Mekân değişmemiştir.

Değişen yalnızca mücadelenin mahiyetidir.

İşte bu sebeple Sepetçiler Kasrı'nın bugünkü varlığı, tarih ile bugünü birbirine bağlayan en anlamlı köprülerden biridir.

Bir Kasırdan Daha Fazlası

Tohum toprağa düştüğü an ma-ziye, yeşerdiği an istikbale aittir. Sepetçiler Kasrı da böyledir.

Dört asırdır İstanbul'un en hareketli kıyısında ayakta duran bu zarif yapı; Osmanlı'nın deniz medeniyetini, modernleşmenin sancılarını, demiryollarının gürültüsünü, Cumhuriyet'in dönüşümünü ve nihayet insanı yaşatma idealini aynı hafızada buluşturmuştur.

Bugün Sarayburnu'ndan geçenler çoğu zaman yalnızca güzel bir tarihî bina görürler. Oysa dikkatle bakıldığında görülen şey taş değildir. Bir medeniyetin hafızasıdır.

Martıların gölgesinde nöbet tutan bu zarif kasır, hâlâ ufka bakmakta; geçmişten aldığı asaletle geleceğin insanına sessizce şunu fısıldamaktadır:

"Medeniyet, yalnızca eser inşa etmek değil; inşa edilen eserlere asırlar boyunca anlam yükleyebilmektir."





İNSANLIK..LIK..LIK !

10 SORUDA ORD. PROF. DR. MAZHAR OSMAN UZMAN KİMDİR?

1**Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Uzman kimdir ve nerede doğmuştur?**

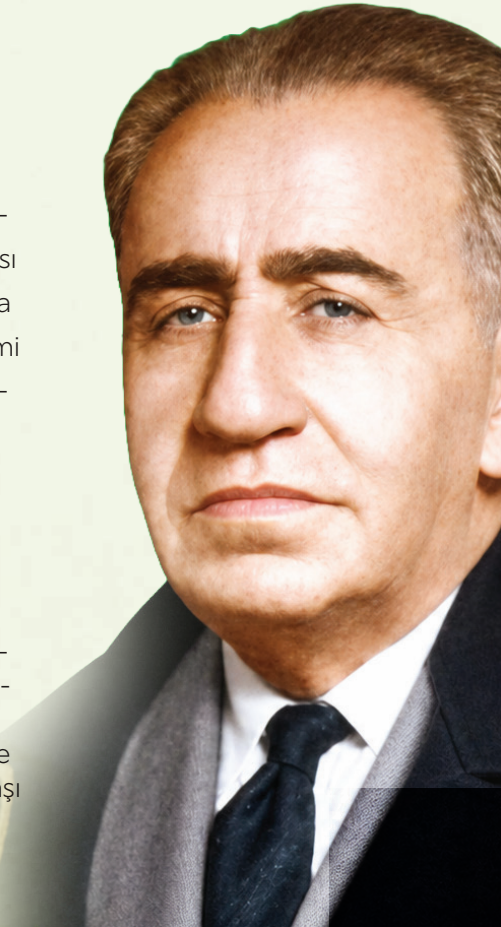
Mazhar Osman Uzman, Türkiye'de akıl ve sinir hastalıklarının çağdaş yöntemlerle tedavisinde çığır açan, bağımlılıkla mücadelenin kurumsal temellerini atan hekim ve bilim insanıdır. 5 Mayıs 1884 tarihinde, o dönemde Osmanlı Devleti sınırları içerisinde yer alan Meriç Nehri kıyısındaki Dedeoğlu'na bağlı Sofulu Köyü'nde (bugün Yunanistan sınırlarında) dünyaya gelmiştir.

2**Tıp eğitimini ve uzmanlığını nasıl tamamlamıştır?**

1904 yılında Askeri Tıbbiye'yi Tabip Yüzbaşı rütbesiyle bitirerek hekim olmuştur. Kariyerine Gülhane Askeri Hastanesi Akliye Servisi'nde muallim yardımcısı olarak başlamıştır. 1908'de Meşrutiyet'in yeniden ilanından sonra Almanya'ya gitmiş; Berlin ve Münih üniversitelerinde nöroloji ile psikiyatri uzmanlık eğitimi almıştır. Burada modern psikiyatri biliminin öncüleri Emil Kraepelin, Alois Alzheimer ve Theodor Ziehen gibi isimlerle çalışma fırsatı bulmuştur.

3**Meslek hayatındaki ilk önemli görevleri ve savaş dönemi faaliyetleri nelerdir?**

1911'de yurda dönüp Gülhane'de görev aldıktan sonra, Balkan Savaşı'nda Lüleburgaz seyyar hastanelerinde kolera salgınına ve savaş nevrozuna (travmasına) karşı mücadele etmiştir. Birinci Dünya Savaşı döneminde Fransızlardan devralınan Şişli Hastanesi'nde başhekimlik, Haydarpaşa Askeri Hastanesi'nde nöroloji mütehassısılığı yapmıştır. İstanbul'un işgal yıllarında ise Haseki, Toptaşı ve Zeynep Kâmil hastanelerinde başhekimlik görevlerini üstlenmiştir.



4

Türkiye'deki en büyük kurumsal ve tarihî mirası nedir?

En büyük mirası, çağ dışı tedavi yöntemlerinin uygulandığı eski bimarhane sistemini lağvederek Türkiye'de modern standartlara uygun ilk ruh sağlığı merkezi olan Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'ni kurmasıdır. Onun bilimsel ekolü o kadar benimsenmiştir ki söz konusu hastane halk arasında uzun yıllar "Mazhar Osman Hastanesi" olarak anılmıştır.

5

Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nin kuruluşu nasıl gerçekleşmiştir?

İşgal yıllarında Toptaşı Bimarhanesi'nde zor şartlarda hizmet veren Uzman, daha insani şartlar sağlayabilmek adına Bakırköy'de terk edilmiş olan Reşadiye Kışlası binalarını devletten talep etmiştir. Dönemin Cumhurbaşkanı Mustafa Kemal Atatürk, Başbakan İsmet İnönü ve Sağlık Bakanı Dr. Refik Saydam'ın onayı ile 1924 yılında başlayan tahsis ve inşaa süreci, 15 Haziran 1927 tarihinde hastanenin tamamen Bakırköy'e nakledilmesiyle sonuçlanmıştır.

6

Türk tıp tarihindeki akademik unvanı ve yeri nedir?

Bakırköy'deki başhekimlik görevini uzun yıllar sürdüren Uzman, 1933 yılındaki Üniversite Reformu ile birlikte İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Kliniği Ordinaryüs Profesörü unvanını almıştır. O dönemde İstanbul ve Anadolu'daki hastanelerin psikiyatri bölümlerinin başında bulunan hekimlerin neredeyse tamamını yetiştiren "hocaların hocası" sıfatını taşımıştır.

Klinik çalışmalarıyla Türk tıbbına hangi yenilikleri getirmiştir?

Psikiyatriyi yalnızca klinik gözleme dayalı bir alan olmaktan çıkarıp laboratuvar temelinde somutlaştırmıştır. Türkiye'de ilk kez ruh ve sinir hastalıkları alanında seroloji, nöro patoloji ve deneysel psikoloji laboratuvarlarının kurulmasına öncülük etmiştir.

8

Hangi sivil toplum kuruluşlarının ve tıbbî cemiyetlerin kuruculuğunu üstlenmiştir?

Tıbbî çalışmalarını toplumsal bir mücadeleye dönüştürerek 1920 yılında Türkiye'de bağımlılıkla mücadelelenin ilk kurumu olan Hilal-i Ahdâr (bugünkü Yeşilay) cemiyetinin kurucuları arasında yer almış ve çeyrek asır başkanlığını yapmıştır. Aynı zamanda Türk Nöropsikiyatri Cemiyeti'nin kuruluşuna öncülük etmiş; Hamburg, Fransız ve New York Nöroloji dernekleri gibi pek çok yabancı kuruluşun da onur üyesi seçilmiştir.

9

Kendi alanında kaleme aldığı temel eserleri nelerdir?

Tıp literatürüne birçok akademik makale ve başucu eseri kazandırmıştır. 1906'da henüz asistan iken kaleme aldığı Tabâbet-i Ruhiye ilk eseridir. İlerleyen yıllarda yayımladığı 2 ciltlik Sinir Hastalıkları (1935-1936) ve bağımlılık fizyolojisini anlatan Keyif Veren Zehirler (1934) adlı kitapları dönemin en önemli tıbbî kaynakları arasında yer almıştır.

10

10. Ne zaman ve nerede vefat etmiştir?

1941 yılında yaş haddinden başhekimlikten ayrılan ancak 1951 yılına kadar ordinaryüs profesör unvanıyla üniversitedeki görevini ve hekim yetiştirme misyonunu sürdüren Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Uzman, 31 Ağustos 1951 tarihinde İstanbul'da vefat etmiştir.



Dijital Minimalizm

Ekran Bağımlılığı ve Teknoloji Yorgunluğu Sarmalından Kurtulmak İçin Bir Yol Haritası

Cal Newport

Metropolis Yayınları / 2020 / 304 Sayfa

Dijitalizm, bir taraftan sunduğu muazzam imkanlarla hayatımızı kolaylaştırırken diğer yandan insanlığı yeni sınamalarla karşı karşıya bırakıyor. Teknolojiyle kurduğumuz ilişkinin sınırları, daha doğrusu sınırsızlığı; hayatı teknoloji lehine genişletirken insanın aleyhine olacak şekilde daraltıyor. Akıllı telefonlar, sosyal medya platformları ve sürekli çevrim içi olma hâli, bilgiye erişimi hızlandırıyor ancak dikkat dağınıklığı, zaman yönetimi sorunları ve ekran bağımlılığı gibi yeni problemleri de beraberinde getiriyor. Cal Newport'un "Dijital Minimalizm" adlı eseri, teknolojiyle sağlıklı bir ilişkinin sınırlarını gösteriyor.

Eser; teknolojiyi düşmanlaştırmayı, hayatımızdan tamamen çıkarmayı değil, onu bilinçli ve amaç odaklı kullanmayı öneriyor. Newport'a göre önemli olan, teknolojinin hayatımızı yönetmesine izin vermek yerine, onu gerçekten ihtiyaç duyduğumuz ölçüde ve bize değer katacak şekilde kullanabilmektir. Bu yaklaşım doğrultusunda sosyal medya alışkanlıkları, bildirimlerin dikkati nasıl etkilediği, dijital bağımlılık mekanizmaları ve teknolojinin psikolojik etkileri bilimsel araştırmalar eşliğinde değerlendiriliyor.

Kitapta yer alan uygulama önerileri ise okuyucunun günlük hayatında kolaylıkla hayata geçirebileceği niteliktedir. Belirli sürelerle dijital araçlar kullanmamak, gereksiz uygulamalardan uzaklaşmak, yüz yüze iletişime daha fazla zaman ayırmak ve üretken faaliyetleri artırmak gibi öneriler, teknolojiyi bilinçli kullanmanın mümkün olduğunu göstermektedir.

İslâm düşüncesinde zaman, insanın en kıymetli sermayelerinden biri olarak kabul edilir. Boş ve faydasız meşguliyetlerden kaçınmak, zamanı verimli değerlendirmek ve insan ilişkilerini ihmal etmemek önemli ah-lâki ilkelerdir. Dijital Minimalizm, modern dünyanın problemlerine çözüm ararken ölçülü yaşam anlayışını öne çıkarması bakımından dikkat çekmektedir.

Akıcı anlatımı, bilimsel dayanakları ve uygulanabilir önerileriyle eser; öğrenciler, eğitimciler, ebeveynler ve dijital dünyanın yoğun temposunda denge arayan herkes için okunması gereken kitaplardan biridir. ●



Alkollü İçkiler, Sigara ve Madde Bağımlılığı

Prof. Dr. İsmail Hakkı Aydın

Diyanet İşleri Başkanlığı / 2012 / 212 Sayfa

Eserde bağımlılığın yalnızca fiziksel bir hastalık olmadığı; kişinin düşünce yapısını, davranışlarını, aile ilişkilerini ve toplumsal sorumluluklarını da etkileyen karmaşık bir süreç olduğu ayrıntılı biçimde açıklanmaktadır. Alkol ve sigaranın insan sağlığı üzerindeki yıkıcı etkileri bilimsel araştırmalarla ortaya konulurken uyuşturucu maddelerin bireyin hayatında oluşturduğu geri dönüşü zor sonuçlara da dikkat çekilmektedir.

Yazar, bağımlılığın önlenmesinde aile eğitiminin, çocukluk dönemindeki değerler eğitiminin, okul rehberliğinin ve toplumun bilinçlendirilmesinin önemi üzerinde durmaktadır. Özellikle gençlerin zararlı alışkanlıklardan korunabilmesi için güçlü iletişim, doğru rol modeller ve sağlıklı sosyal çevrenin vazgeçilmez olduğu örneklerle anlatılmaktadır.

İslâm dinî; insanın aklını, canını ve malını korumayı temel amaçlardan biri olarak kabul eder. Bu nedenle insanı iradesiz bırakan, bedenine zarar veren ve aile huzurunu ortadan kaldıran alışkanlıklardan uzak durmayı öğütler. Kitapta yer alan bilimsel değerlendirmeler, bu temel ilkelerle uyum içinde değerlendirildiğinde bağımlılıkla mücadelenin sadece sağlık açısından değil, ahlâki ve manevî açıdan da önemli olduğu görülmektedir.

Bilimsel içeriği, sade anlatımı ve toplumun her kesimine hitap eden yaklaşımıyla eser, bağımlılık konusunda bilinçlenmek isteyen herkes için faydalı bir başvuru kaynağıdır. ●



Tam Kazanıyorken Hep Kaybetmek Kumar ve Bahis Bağımlılığı

Kinyas Tekin / Kültegin Ögel

Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları / 2023 / 208 Sayfa

Teknolojinin insan hayatını kolaylaştırırken bazı bağımlılıkları da beslemektedir. Bunun en bariz örneği kumar ve bahis gibi çok kötü faaliyetlerin dijital ortama taşınması ve bu kötü faaliyetlere ulaşmanın da olabildiğince kolaylaşmış olmasıdır. Özellikle çevrim içi bahis uygulamalarının kolay erişilebilir olması, gençler başta olmak üzere toplumun farklı kesimlerini etkileyen önemli bir sosyal sorun hâline gelmiştir. Kinyas Tekin ve Kültekin Ögel'in kaleme aldığı Kumar ve Bahis Bağımlılığı, bu sorunu bilimsel yönleriyle ele alan güncel ve kapsamlı bir çalışmadır.

Kumar bağımlılığının nasıl geliştiği, bireyin psikolojisini hangi mekanizmalarla etkilediği ve bağımlılığın aile, iş hayatı ve sosyal çevre üzerindeki sonuçları bu kitapta kapsamlı bir biçimde inceleniyor. Yazar, kumarın yalnızca maddi kayıplara yol açmadığını; güven duygusunu zedelediğini, aile ilişkilerini sarstığını ve bireyin ruh sağlığını olumsuz etkilediğini bilimsel araştırmalarla ortaya koymaktadır.

Kitapta bağımlılık belirtilerini erken dönemde fark edebilmenin önemi-ne dikkat çekerken tedavi süreçleri, psikolojik destek yöntemleri ve yeniden sağlıklı yaşama dönüş için uygulanabilecek yaklaşımlar da detaylarıyla açıklanıyor. Kumar bağımlılığı yaşayan kişilerin suçlanmak yerine profesyonel destek almalarını ve ailelerinin bu süreçte bilinçli hareket etmelerinin iyileşme açısından kritik önemde olduğu ifade ediliyor.

Bilindiği üzere İslâm; kazancın emek ve helal yollarla elde edilmesini teşvik eder; şansa dayalı kazanç beklentisinin ise birey ve toplum üzerinde doğurabileceği olumsuz sonuçlara dikkat çeker. Bu bakımdan kumar ve bahis, yalnızca ekonomik değil; ahlâkî, psikolojik ve toplumsal yönleri bulunan bir mesele olarak değerlendirilmektedir.

Güncel örnekleri, anlaşılır dili ve çözüm odaklı yaklaşımıyla Kumar ve Bahis Bağımlılığı, ailelerin, eğitimcilerin, gençlerin ve bağımlılıkla mücadele alanında çalışan uzmanların yararlanabileceği önemli bir eserdir. Dijital çağın yeni bağımlılık türlerini anlamak ve bunlara karşı bilinç geliştirmek isteyen okuyucular için güçlü bir rehber niteliği taşıyor. ●

MADDE BAĞIMLILIĞI



Madde Bağımlılığı

Kolektif

Yeşilay Yayınları / 2022 / 194 Sayfa

Bağımlılık, insanın sağlığını tehdit eden bir alışkanlık olmanın yanı sıra aile düzenini, toplumsal huzuru ve geleceği de etkileyen çok boyutlu bir sorundur. Özellikle madde bağımlılığı, fiziksel ve ruhsal yıkımın yanı sıra sosyal ilişkileri zedeleyen, ekonomik kayıplara yol açan ve kişinin hayatını derinden sarsan önemli bir halk sağlığı problemidir. Yeşilay Yayınları tarafından hazırlanan bu eser, madde bağımlılığını bilimsel veriler ışığında ele alarak okuyucunun bağımlılığı tanıması, riskleri fark etmesi ve korunma yollarını öğrenmesi konusunda kapsamlı bilgiler sunuyor.

Bağımlılığa yol açan maddelerin sınıflandırılması, kullanım nedenleri, bağımlılığın biyolojik ve psikolojik temelleri, kişinin üzerinde oluşturduğu fiziksel ve ruhsal etkiler eserde ayrıntılı şekilde açıklanmaktadır. Bunun yanında aile, arkadaş çevresi, okul ve sosyal çevrenin bağımlılığın oluşumundaki rolü üzerinde duran eserde; erken farkındalığın ve koruyucu çalışmaların önemine de vurgu yapılmaktadır. Tedavi sürecinin yalnızca tıbbî müdahaleden ibaret olmadığı, psikolojik destek, aile iş birliği ve sosyal rehabilitasyonun da iyileşme sürecinin ayrılmaz parçaları olduğu örneklerle anlatılmaktadır.

Eserin dikkat çeken bir diğer yönü ise bağımlılıkla mücadelede önleyici çalışmaların önemi üzerinde etraflıca durmasıdır. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde doğru arkadaş çevresi, güçlü aile iletişimi, sağlıklı sosyal faaliyetler ve değerler eğitiminin bağımlılığa karşı koruyucu etkisi bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir.

İslâm düşüncesinde insanın bedeni ve ruhu Allah'ın bir emaneti olarak kabul edilir. Bu emaneti korumak, insanın hem kendisine hem de topluma karşı sorumluluğudur. Zararlı alışkanlıklardan uzak durmak, akli ve iradeyi muhafaza etmek, dinimizin önem verdiği temel ilkeler arasındadır. Bu yönüyle kitapta yer alan bilimsel bilgiler, insanın kendisini korumaya sorumluluğunu hatırlatan manevî değerlerle de örtüşmektedir.

Madde Bağımlılığı eseri, yalın anlatımı ve güvenilir içeriğiyle aileler, eğitimciler, sağlık çalışanları, din görevlileri ve gençlerle çalışan herkes için faydalı bir başvuru kaynağıdır.



15 TEMMUZ: BİR MİLLETİN AYAKTA KALMA SIRRI... BEDEL ÖDEYEBİLMEK

Aydın ÜNAL*

İnsan bireyleri anne babalarından miras devralırlar. Bu miras sadece mal mülkten ibaret değildir. Her insan; önce anne babası, sonra yuvası, sokağı, mahallesi, cemaati, cemiyeti, partisi, devleti, milleti, okulu, öğretmeni, hocası, şeyhi, ideologları, hayranlık duydukları tarafından şekillendirilir. En doğrusunu Allah bilir ya her insan, belki de ebeveynlerinden, dedelerinden, ecdadından, mahiyetini

henüz bilemediğimiz, modern bilimin “genetik” deyip geçtiği ama çok daha derin ve karmaşık manevî izleri de miras olarak alıyor olabilir.

Bireylere miras kalır da milletlere kalmaz mı? Elbette kalır. Millet kavramı hatta bizâtihi devraldığı miras ile şekillenmeye işaret eder. Millet, insan topluluğunun yaşadığı andaki ortak özelliklerin şemsiyesi altında toplananlar değildir.

Millet, yaşadığı anda bir ülkü birliği kurmuş, aynı toprak üzerinde aynı bayrak altında, ortak bir kültür etrafında toplanmış insan topluluğu değildir. Millet; bu ortaklıkların yanında, geçmişin mirasını da devralmış insan topluluğudur. Esasen, tek tek insan bireylerinin devraldıkları miras, anne babalarının maddî birikiminden ziyade, mensubu oldukları milletin devrettiği miras ile şekillenir. Daha

anne rahminde bebeğin dışardan duyduğu sesler, örneğin ezan sesi, örneğin musiki, şarkılar, türküler, örneğin lisan, örneğin sokağın, çarşı pazarın gürültüsü, bebeğe aktarılan millî mirastır. Bebeğin akli da, ruhu da, daha anne rahminde millî mirasla şekillenmeye başlamıştır ve ölünceye kadar onu takip edecektir.

Milletler birbirinden farklıdır. Bu farklılığı oluşturan, milletlerin doğuştan imtiyazlı olması değil, tarih süresince yaptıkları yürüyüşlerde, kaderleri doğrultusunda önlerine çıkan imkânlar, fırsatlar, engeller ya da felaketlerdir. Hiçbir millet, tıpkı insan bireyleri gibi Yahudilerin iddia ettiği tarzda, yaradılıştan imtiyazlı ya da seçilmiş değildir. İbn Haldun'un meşhur tanımlamasıyla, en başta coğrafya milletlerin kaderidir. İktisat, benzer şekilde milletleri şekillendirir. Savaşlar, zaferler, mağlubiyetler, âfetler, barış zamanlarında inşa edilen medeniyetler milletlere tarih yolculuğu içinde yüklenir ve gelecek nesillere aktarılır.

Önemine binaen tekrar vurgulayalım: Hiçbir ırk imtiyazlı değildir. Hiçbir ırk, yaradılıştan seçkin değildir. İblis, kendisinin ateşten, Hz. Âdem'in topraktan yaratıldığını söyleyerek kibirlenmiştir; o andan itibaren kendi ırkını seçkin, üstün görmek, İblis'in izinden gitmek sayılmıştır. Modern zamanlarda "millet" kavramı "ümme" kavramının cüzü olarak görülür. Bizim kendi millet mefkuremiz de tek bir ırktan değil, farklı ırklardan teşekkül eder. Adına "Türkiye" dediğimiz vatanımız üzerinde, çoğunlu-

“

*Bizim millet olarak en büyük zenginliğimiz
ecdadımızdan devraldığımız millî
mirasımızdır. Malazgirt'te,
Kosova'da, Mohaç'ta,
İstanbul önünde,
Çaldıran'da, Çanakkale'de,
Sakarya'da oluşan miras,
15 Temmuz'da abideleşen
kahramanlığa giden yolu
inşa eden mirastır.*

”

ğu Türk, Kürt ve Arap ırklarından olan topluluk, diğer tüm unsurlarla, "İslâm" çatısı altında ortak mefkûrede buluşmuş ve bir millet olmuştur. Sınırlarımızın ötesindeki Müslümanlar kardeşimiz olan milletlerdir ve hepimizin ortak şemsiyesi de İslâm'dır ve tüm bu (modern manadaki) milletler ümmeti teşkil ederler.

Biz, yani adına Türkiye dediğimiz vatanımız üzerindeki tek millet, ecdadından hangi mirası almıştır?

Coğrafya, iktisat ve tarih yolculuğumuz bizi bir millet hâline getirdiği gibi, diğer milletlerden farklılaştırmıştır. Tekrar yazalım, bu, bir imtiyaz değil, kaderin, tarihin uzunca bir safhasındaki tecellisidir. Şöyle ki yaptığımız göçler, hicretler, yer değiştirmeler, izlediğimiz istikametler, yolda karşılaştığımız topluluklarla olan münâ-

sebetler, kurduğumuz ittifaklar ve husumetler, yaptığımız savaşlar, aldığımız yenilgiler, âfetler, felaketler, sevinçler ve acılar, kurduğumuz şehirler, teşekkül ettirdiğimiz idareler ve devletler, bina ettiğimiz medeniyetler bizi bir millet yaptığı kadar mensubu olduğumuz milleti de diğerlerinden farklılaştırmıştır.

Nedir bu farklılıklar?

Örneğin "kahramanlık", bir ırka ya da bir millete doğuştan bahşedilmiş karakter değil, tarih yolculuğunda edindiği tecrübedir.

Örneğin "misafirperverlik" bir millet karakteri değil, coğrafyanın ve iktisadın neticesidir.

Örneğin millî bir karakter olarak "tahammül", "sabır", "metanet", "sabır", "teslimiyet", "fedakârlık" doğuştan elde ettiğimiz imtiyazlar değil, millet olarak yaşadıklarımızın izidir.

Allah, Sultan Alparslan'a Malazgirt'te zaferi nasip etmeseydi belki Selçuklu'nun istikameti farklı olacaktı. Selçuklu Sultanı 2. Kılıçarslan Miryakefalon Savaşı'nda yenilse, belki Anadolu yurdumuz





“

15 Temmuz
toplumun belli bir
kesiminin değil,
ecdadın mirasını
bebekliğinden
itibaren özümsemiş
millet fertlerinin
ortak bir duyguda
buluşup omuz
omuza vermesidir.

”

olmayacaktı. Selâhaddîn-i Ey-yûbî Kudüs'ü alamadan dönse, belki Haçlılar coğrafyamızdan hiç çıkmayacaktı. Yavuz Sultan Selim Çaldıran'da yenilse, belki bir Osmanlı, ardından bir Türkiye olmayacaktı.

Allah'ın nasip ettiği zaferler ve açtığı kapılardan ilerleyen milletlerin tarih yolculuğu böylece farklı oldu. O milletlerin bu süreçlerde elde ettiği birikim ise sonraki nesillere miras olarak aktarıldı.

Bugün dahi, bir anneye, bir babaya, kapılarını çalıp, “oğlunuz şehit oldu” denildiğinde, “vatan sağ olsun!” diyebiliyorsa, bu işte devraldığımız millet mirasının neticesidir.

Vatan söz konusu olduğunda, 15 Temmuz gecesi olduğu gibi, sonunu hiç düşünmeden sokağa çıkan ve hainlere karşı göğsünü kahramanca siper ederek şehit

olan 253 kardeşimizin sahip olduğu ruh ve karakter, anlık değil bugün şekillenmiş değil, ırksal bir karakter değil, millî mirasın günümüzdeki tezahürüdür.

15 Temmuz'da olduğu gibi terörle mücadelede olduğu gibi, devleti, milleti ve vatani korumak için tam bir fedakarlıkla cepheye koşan yiğitlerin karakteri yüzyıllar içinde şekillenmiştir.

Millet, yüzyılların tecrübesiyle devlete itaat ile itiraz arasındaki dengeyi mükemmelen tesis etmiştir. Sabırlıdır. O sabrı nesilden nesile aktarır. Dedesinin gördüğü zulmü unutmaz, torununa da unutturmaz. Örneğin sandıkta seçtiği Başbakan haksızca idam edildiğinde tepkisini anlık göstermez ama kinini de unutmaz, zamanı geldiğinde hesap sormaktan vazgeçmez.

Türkülerimiz mesela... Ağıtlarda ve düğünlerde üretilmiştir. Aradan asırlar geçse de bir türkü ile hüzünlenmek, bir türkü ile neşelenmek, anlık reaksiyon değil asırların mirasıdır.

Allah'a sonsuz hamdolsun; ecdadımızdan devraldığımız mirasa sahip çıkıyor, böylece hem bir millet olarak varlığımızı idame ettiriyor hem de diğer milletlerden güzel hasletlerimizle ayırıyoruz.

Başımıza gelen onca kötü hadiseye rağmen neticede, günde 5 vakit minarelerden ezan okunuyor, camilerimiz açık ve sayıları çoğalıyor, cemaat eksilmiyor, Kur'an yaşıyor ve yaşatılıyor; her şeye rağmen, edepli, ahlâklı, imanlı, vatansever, kahraman, fedakar bir nesil var ve sayıları gittikçe çoğalıyor.

Özümüze ve kodlarımıza, yani devraldığımız mirasa yönelik saldırılara rağmen içimizde çokça

iyi insan var ve o insanların yüzü suyu hürmetine milletimiz, vatanımız ayakta kalıyor.

15 Temmuz en güzel örnek: O gece sokağa çıkanlar tek bir siyasî partinin, tek bir siyasî görüşün, bir mezhebin, bir cemiyyetin, cemaatin, toplumun belli bir kesiminin değil, ecdadın mirasını bekleliğinden itibaren özümsemiş millet fertlerinin ortak bir duyguda buluşup omuz omuza vermesi, ortak fedakârlık, kan ve can kardeşliğinin millet geneline yayılmış duygusunun tepkisiydi.

Allah korusun, yarın aynı türden, içeriden ya da dışarıdan bir saldırı olsa, o miras yeniden su yüzüne çıkacak ve bir dev gibi düşmanın önüne dikilecektir.

Bugünün Türkiye fotoğrafına bakanlar hakikati göremezler; hakikat, "sıra Türkiye'ye geldiğinde", Türkiye hedef alındığında, o görünen fotoğrafın altından millî miras, millî karakter, millî hafıza olarak tekrar ve tereddütsüz fişkiracaktır.

İşte onun için bizi, bu aziz milleti, topla, tüfekte, tankla, uçakla yok edemeyeceklerini anladıkları için, özümüze, aslımıza, kodlarımıza, ecdadımızdan aldığımız mirasa saldırarak bizi çürütmeye, yok etmeye çalışıyorlar. Nesilleri bozmak, nesiller ile ecdat arasına hendekler kazmak, dedesini tanımayan, dedesinin mezar taşını okuyamayan, tarihinden bihaber, içinden çıktığı millettten utanan bir nesil yetiştir.

“

*Ecdadın mirasına
sahip çıktığımız için
15 Temmuz tarihe bir
kahramanlık destanı
olarak silinmez şekilde
kazındı. Ecdadın
mirasına sahip
çıkılmazsak, ortada ne
millet kalır ne vatan ne
bayrak ne de devlet
kalır.*

”

tirerek millî mirası yok etmeye çalışıyor ve bunun için de içerdeki gafil uşakları kullanıyorlar. Bu milletin asli unsurları olan, kardeş oldukları için bir millet teşekkül ettiren, ittifaklarıyla medeniyetler kuran Türk, Kürt, Arap ve diğer millet unsurlarını birbirine hasım etmek, birbirinden koparıp, zayıflatıp, kolay lokma

olarak yutmak için bir taraftan terör örgütlerini bir taraftan ırkçı hareketleri sahaya piyon olarak sürüyorlar.

Yine de başaramıyorlar, başaramadılar. Bütün operasyonlarına rağmen, bir miktar kayıp nesle rağmen, ezan, Kur'ân ve iman bu toprakların mayası olmaya devam ediyor ve devam edecek.

Bizim millet olarak en büyük zenginliğimiz ecdadımızdan devraldığımız millî mirasımızdır. Malazgirt'te, Kosova'da, Mohaç'ta, İstanbul önünde, Çaldıran'da, Çanakkale'de, Sakarya'da oluşan miras, 15 Temmuz'da abideleşen kahramanlığa giden yolu inşa eden mirastır.

Ecdadın mirasına sahip çıktığımız için 15 Temmuz tarihe bir kahramanlık destanı olarak silinmez şekilde kazındı. Ecdadın mirasına sahip çıkılmazsak, ortada ne millet kalır ne vatan ne bayrak ne de devlet kalır.

*Gazeteci





15 TEMMUZ ŞEHİTLERİ

Ahsen Büşra

1 5 Temmuz 2016 gecesı, Türkiye Cumhuriyeti'nin bekâsına, milletin iradesine ve bağımsızlığına kasteden hain darbe girişimi, aziz milletimizin destansı direnişiyile bertaraf edilmiştir. O karanlık gecede, kadınıyla erkeğıyle, genciyle yaşlısıyla sokaklara dökülen halkı-

mız, tankların ve savaş uçaklarının karşısına imanıyyla ve vatan sevgisiyle dikilmiştir. Vatanın müdafası uğruna canlarını feda eden şehitlerimiz, sadece birer kahraman değil; aynı zamanda istiklalimizin ve istikbalimizin sarsılmaz teminatı olmuşlardır. Bu çalışma, o gece

kanlarıyla tarih yazan, göğüslerini siper ederek ülkeyi karanlıktan aydınlığa çıkaran sembol isimlerin aziz hatıralarını yâd etmek, onların hikâyelerini gelecek nesillere aktarmak amacıyla hazırlanmıştır. 253 şehitlerimizin ruhları şâd, mekânları cennet olsun.



Ömer Halisdemir (1974-2016)

Niğde'nin Çukurkuyu beldesinde doğdu. Çocukluğunu çobanlık yaparak geçiren Halisdemir, çalışkanlığı ve vatanperverliğiyle tanınırdı. Türk Silahlı Kuvvetleri bünyesinde Özel Kuvvetler Komutanlığında uzun yıllar görev yapmış, yurt içi ve sınır ötesi birçok tehlikeli operasyonda kahramanlık göstermiş kıdemli bir astsubaydı.

15 Temmuz gecesi Özel Kuvvetler Komutanı Zekai Aksakallı'dan aldığı, "Semih Terzi vatan hainidir, onu karargâha girmeden vur! Bunun sonunda şahadet var. Hakını helal et." emri üzerine zerre tereddüt etmemiştir. Karargâhı teslim almaya gelen darbeci general Semih Terzi'yi alnından vurarak etkisiz hâle getirmiş, darbenin psikolojik ve askerî seyrini tamamen değiştirmiştir. Akabinde darbecilerin yoğun ateşiyle 30 kurşun alarak şehitlik mertebesine ulaşmıştır. O, 15 Temmuz direnişinin en büyük sembolü olarak tarihe geçmiştir.



Mustafa Cambaz (1963-2016)

1963'te Yunanistan'ın Gümölcine şehrinde dünyaya gelmiştir. Yunan ordusunda askerlik yapmayı reddederek Türkiye'ye sığınmış ve bu topraklara derin bir aşkla bağlanmıştır. Yeni Şafak gazetesinde uzun yıllar foto muhabirliği yapan Cambaz, Türkiye'nin kültürel mirasına büyük katkılar sağlamış, "Türkiye'nin Ulu Camileri" projesiyle binlerce fotoğraf çekerek eşsiz bir arşive imza atmıştır.

Darbe girişimini öğrendiğinde sosyal medyadan "Kalkışmayı yapanlar belasını istiyor, sokağa çıkıyoruz." yazarak Çengelköy'e koşmuştur. Darbeci askerlerin halkın üzerine açtığı ateşte göğsünden vurularak şehadete yürümüştür. Vatani uğruna canını feda eden Cambaz, ardında hem kahramanlık dolu bir duruş hem de büyük bir kültürel miras bırakmıştır.



Erol Olçok (1962-2016) ve Abdullah Tayyip Olçok (1999-2016)

Erol Olçok, Çorum'da doğmuş ve Türkiye'nin en başarılı siyasî iletişim uzmanlarından biri olarak tarihe geçmiştir. AK Parti'nin kuruluşundan bu yana isminden logolarına, seçim müziklerinden sloganlarına kadar tüm kurumsal kimliğini inşa eden dehasıydı. Recep Tayyip Erdoğan ile sarsılmaz bir dostluğu ve yol arkadaşlığı vardı. Oğlu Abdullah Tayyip ise 1999 yılında doğmuş, lise çağında zeki, idealist ve babasına hayran bir gençti.

15 Temmuz gecesi Erol Olçok, hiç düşünmeden oğlunu da yanına alarak Boğaziçi Köprüsü'ne (15 Temmuz Şehitler Köprüsü) koştu. Amacı sivil halka silah doğrultan askerleri ikna etmek ve durdurmaktı. Askerlerin üzerine doğru yürüyerek onları vazgeçirmeye çalışırken keskin nişancı kurşunuyla vuruldu. Babasının düştüğünü gören 16 yaşındaki Abdullah Tayyip, onu korumak için ileri atıldığında zırhlı araçlardan açılan yaylım ateşiyle babasının yanı başında şehit oldu. Baba ve oğul, o geceki direnişin en sarsıcı ve destansı sayfalarından birini yazdı.



Prof. Dr. İlhan Varank (1971-2016)

Zonguldak doğumlu olan İlhan Varank, akademik kariyerini bilgisayar ve eğitim teknolojileri üzerine Amerika Birleşik Devletleri'nde tamamlamış, ardından Türkiye'ye dönerek Yıldız Teknik Üniversitesinde profesör unvanıyla görev yapmaya başlamıştır. Alanında oldukça başarılı, saygın bir akademisyendi.

15 Temmuz gecesi darbe girişimini haber alır almaz çevresindekileri sokağa çıkmaya teşvik etmiş ve İstanbul Büyükşehir Belediyesi (İBB) binasının önüne, Saraçhane'ye gitmiştir. İBB'yi işgal eden darbeci askerlerin halkın üzerine ateş açması sonucu kahramanca direnirken vurularak şehit düşmüştür. O, ilmiyle aydınlattığı bu vatani canıyla müdafaa eden bir aydınımız olarak hafızalara kazınmıştır.



Halil Kantarcı (1980-2016)

Henüz 16 yaşındayken, 28 Şubat sürecinin karanlık günlerinde haksız yere tutuklanarak idamla yargılanmış ve gençliğinin en güzel yıllarını hapishanede geçirmiş bir direniş adamıydı. Yıllar süren haksız esaretin ardından beraat edip özgürlüğüne kavuştuğunda yuvasını kurmuş ve üç çocuk babası olmuştu.

Hayatı boyunca zulme boyun eğmeyen Kantarcı, 15 Temmuz gecesi de tereddüt etmeden sokağa fırladı. Çengelköy'deki direnişin en ön saflarında yer aldı ve darbeci askerlerin açtığı ateş sonucu şehit düştü. Kantarcı'nın hikâyesi, Türkiye'nin vesayetle mücadelesinin en canlı ve en acı özetlerinden biridir.





15 TEMMUZ DARBE GİRİŞİMİNİN KRONOLOJİSİ

Genelkurmay'da silah sesleri

21.30

Genelkurmay Başkanlığı karargâhında silah sesleri duyuldu. Karargâh içindeki darbe karşıtı askerler ve komutanlar rehin alınmaya başlandı.

Köprülerin kapatılması

22.00

Boğaziçi Köprüsü ve Fatih Sultan Mehmet Köprüsü, darbeci jandarma birlikleri tarafından Anadolu'dan Avrupa'ya geçiş yönünde trafiğe kapatıldı. Aynı dakikalarda Ankara'da savaş uçakları alçaktan uçuş yapmaya başladı.

MİT'e helikopterli saldırı

22.15

Ankara Yenimahalle'deki Millî İstihbarat Teşkilatı (MİT) yerleşkesine darbeciler tarafından askerî helikopterlerle ateş açıldı. MİT güvenlik güçleri saldırıya karşılık verdi.

Polis teşkilatının harekete geçmesi

22.30

Emniyet Genel Müdürlüğü, tüm personeli acil olarak göreve çağırdı. İzinli olan polisler birimlerine dönerek silahlandı.

Başbakan'ın "Kalkışma" açıklaması

23.02

Başbakan Binali Yıldırım, televizyon kanallarına canlı bağlanarak yaşananları "emir komuta zinciri dışında bir kalkışma" olarak nitelendirdi ve "Yapanlar en ağır bedeli ödeyecektir." dedi.

TÜRKSAT'a baskın

23.45

Televizyon yayınlarını kesmek isteyen darbeciler, Gölbaşı'ndaki TÜRKSAT kampüsüne saldırdı.

TRT'de korsan bildirisi

00.13

TRT binasını işgal eden kalkışmacılar, haber spikeri Tijen Kardeş'a silah zoruyla sözde "Yurtta Sulh Konseyi" darbe bildirisini okuttu.

Cumhurbaşkanı'nın tarihî çağırısı

00.24

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan, CNN Türk canlı yayınına FaceTime uygulaması üzerinden bağlanarak halkı meydanlara ve havalimanlarına davet etti. Bu çağrı, direnişin en büyük kırılma noktası oldu.

Gölbaşı Özel Harekât'ın Bombalanması

00.33

Ankara Gölbaşı'ndaki Polis Özel Harekât Daire Başkanlığı, darbecilerin kontrolündeki F-16'lar tarafından bombalandı. Bu ilk saldırıda ve hemen ardından 00.45'teki ikinci bombardımanda 51 polis şehit düştü.

Ankara Emniyeti'ne saldırı

01.08

Darbecilerin kontrolündeki uçak ve helikopterler, direnişi kırmak amacıyla Ankara Emniyet Müdürlüğü binasını bombaladı.

TBMM Genel Kurulu'nun açılması

01.39

Türkiye Büyük Millet Meclisi (TBMM) Başkanı İsmail Kahraman ve milletvekilleri, Meclis Genel Kurulu'nu olağanüstü toplayarak demokrasi nöbetine başladı.

TBMM'nin bombalanması**02.35**

Meclis çalışmaları devam ederken, TBMM binası F-16'lar tarafından bombalandı. Atılan ilk bombanın ardından 02.49'da Meclis'e ikinci bomba atıldı.

TRT'nin geri alınması**03.00**

Cumhurbaşkanı'nın çağrısıyla sokaklara inen on binlerce vatan-daş ve polis ekipleri TRT binasına girerek darbecileri etkisiz hâle getirdi. Normal yayına döndü.

Cumhurbaşkanı İstanbul'da**03.20**

Cumhurbaşkanı Erdoğan'ı taşıyan ATA uçağı, darbecilerin işgalinden kurtarılan İstanbul Atatürk Havalimanı'na indi.

Gözetli kararlarının uygulanması**04.00**

Ankara Cumhuriyet Başsavcılığı'nın talimatıyla, Türkiye genelinde darbeye teşebbüs eden askerler ve FETÖ bağlantılı şahıslar hakkında planlı gözetli işlemleri başladı.

Marmaris'teki otele saldırı**04.42**

Cumhurbaşkanı Erdoğan'ın Muğla Marmaris'te ayrıldığı otele, helikopterlerle gelen Özel Kuvvetler bünyesindeki suikast timi saldırdı ve Cumhurbaşkanlığı korumalarıyla çatışmaya girdi.

Vur emri verilmesi**05.20**

Başbakan Yıldırım, darbecilerin elindeki hava araçlarının hava sahasından temizlenmesi, uyarılara uymayanların ise dost unsurlarca düşürülmesi yönünde yetki verdi.

Külliye'nin bombalanması**06.19**

Cumhurbaşkanlığı Külliyesi çevresindeki köprülÜ kavşak ve otopark F-16 savaş uçakları tarafından bombalandı.

Boğaziçi Köprüsü'nde teslimiyet**06.40**

Gece boyu sivil halka ateş açan Boğaziçi Köprüsü'ndeki darbeci askerler, tankların üzerine çıkan vatandaşların ve polisin direnişi karşısında silahlarını bırakarak emniyet güçlerine teslim oldu.

Genelkurmay Başkanı'nın kurtarılması**08.32**

Darbecilerin karargâhı konumundaki Akıncı Üssü'ne Özel Kuvvetler tarafından operasyon düzenlendi. Rehin tutulan Genelkurmay Başkanı Orgeneral Hulusi Akar kurtarılarak Çankaya Köşkü'ne götürüldü.

Akıncı Üssü'nün pistlerinin vurulması**10.41**

Darbeci uçakların kalkışını tamamen engellemek amacıyla Eskişehir'den kalkan F-4 uçakları, Akıncı Üssü'nün ana pistlerini bombalayarak kullanılmaz hâle getirdi.

Kalkışmanın resmen bastırılması**13.00**

Başbakan Binali Yıldırım ve Genelkurmay Başkan Vekili Orgeneral Ümit Dündar, Çankaya Köşkü'nde düzenledikleri toplantıda darbe girişiminin kesin olarak bastırıldığını kamuoyuna duyurdu.



“Uzun yıllar içmiş bir insanın içkiyi bırakması, doğal iştahlardan on, hatta yüz kat güçlü hâle gelmiş bir arzuyu yenmesini gerektirir.”

Abraham Lincoln

“Uyuşturucu bağımlılığı, uyuşturucuların beyindeki uzun süreli etkilerinden doğan kronik ve tekrarlayıcı bir hastalıktır.”

Alan I. Leshner

“Sigarayı bırakmak bir fedakârlık değil özgürleşmedir.”

Allen Carr

“Bağımlılığın asansörü yalnızca tek bir yöne gider.”

Anne Lamott

“Uçurum nereye gitsem beni takip eder... O öfke yakıttır fakat seni paramparça edip öldürebilir.”

Anthony Hopkins

“Bedelini düşün! Geçici bir haz uğruna sana verilmiş büyük kabiliyetleri kaybetmeyi neden göze alsın?”

Arthur Conan Doyle

“Esrar beyinde kalır ve kalır; beynin maddeye uyum sağlamasını teşvik eder.”

Bertha K. Madras

“Bağımlılık bir hastalıktır; bu nedenle ona suç meselesinden çok sağlık meselesi olarak yaklaşılmalıdır.”

Russell Brand

“Biraz içemiyorum, çocuğum; bu yüzden hiç dokunmuyorum.”

Samuel Johnson

“İnsanlar nikotin için sigara içer fakat katrandan ölür.”

Michael A. H. Russell

“İnsanları sigara içmeye teşvik etmenin kötü bir iş olduğuna inanıyorum.”

Sir Richard Doll

“İnsana köle olmakla Roma’ya köle olmak arasında pek az fark bulunduğunu düşünmeye başlamıştık.”

Frederick Douglass

“Avrupa uygarlığının iki büyük uyuşturucusu vardır: Hristiyanlık ve alkol.”

Friedrich Nietzsche



“Bu aşamada kişi artık alkolü ‘yüksek’ hissetmek için değil kronik kullanımın oluşturduğu ‘dipten’ kaçmak için içer.”

George F. Koob

“Sigara, kullanıcıyı ömür boyu bağımlı tutacak doğru miktarda nikotin vermek ve sonunda onu öldürmek için ustaca tasarlanmış bir üründür.”

Gro Harlem Brundtland

“Sarhoşluk veren şey içecek olmasa da haramdır; buna esrar da girer. Görünen etkileri, neşe ve bağımlılık dâhil şarabın etkileriyle aynıdır.”

İbn Hacer el-Askalânî

“Akli uyuşturan veya sarhoş eden bütün maddeler, hangi adla anılırsa anılsın — özellikle bedene de zarar veriyorsa — haramdır.”

Molla Fenârî

"İnsanları hastalığın içinde kilitli tutan şey gizli utançtır."

Jamie Lee Curtis

"Meraktan doğan farkındalık, bilgiyi hikmete dönüştürdü; sigaranın büyüğü bozuldu."

Judson Brewer

"Bağımlılık, olumsuz sonuçlara rağmen sürdürülen zorlayıcı davranıştır... Özünde cezadan öğrenme güçlüğüdür."

Maia Szalavitz

"Alkol, insanlığın düşmanı ve uygarlığın lanetidir."

Mahatma Gandhi

"İnsanlar nikotin için sigara içer, fakat katrandan ölür."

Michael A. H. Russell

"Akli uyuşturan veya sarhoş eden bütün maddeler, hangi adla anılırsa anılsın — özellik- le bedene de zarar veriyorsa — haramdır."

Molla Fenârî

"Ben bir bağımlıyım; daima bağımlı olacağım. Fakat iyileşme sürecindeki bir bağımlıyım. Günlerimi sayıyorum her seferinde bir gün."

Patrick J. Kennedy

"Peşin aldığın haz bir kuruş, borca yazdırdığın ise bütün bir ömürse bu kötü bir alış-veriştir."

Philip K. Dick

"Birden kendini ormanın üç mil içinde bulursun. Birinin çıkmasına yardım edebilir misin? Evet; ama onu ararken sen de kaybolmayarak."

Robert Downey Jr.

"Kötüye kullandığın şeyi bıraktığın zaman asıl çalışma başlar; o çalışma bugün de devam ediyor."

Rob Lowe

"Bağımlılık bir hastalıktır; bu nedenle ona suç meselesinden çok sağlık meselesi olarak yaklaşılmalıdır."

Russell Brand

"Biraz içemiyorum, çocuğum; bu yüzden hiç dokunmuyorum."

Samuel Johnson

"Sonuçlarımız, nikotinin damar yoluyla alınan diğer uyuşturucularla ortak özellikler taşıdığını ilk kez gösterdi."

Victor DeNoble

"Esrar kullanıcılarının bir bölümü; alımı kontrol edememe, riskli kullanım, sosyal bozulma, tolerans ve yoksunlukla görülen esrar kullanım bozukluğu geliştirir."

Susan R. B. Weiss

"Sigara kullanımı, uygun düzeltici önlemleri gerektirecek derecede önemli bir sağlık tehlikesidir."

Luther Terry başkanlığındaki 1964 Komitesi

"Uyuşturucudan çıkmak yalnızca ilk adımdır; insan ayıldığında asıl tedavi başlar."

David Sheff

"Bağımlılık ayırım yapmaz... Utanç ve damgalanma çok fazla insanın ihtiyaç duyduğu yardımı aramasına engel oluyor."

Macklemore

"Sonuçlarımız, nikotinin damar yoluyla alınan diğer uyuşturucularla ortak özellikler taşıdığını ilk kez gösterdi."

Victor DeNoble



■ **Alkolizm:** İnsanın aklını ve şuurunu örten, karaciğer başta olmak üzere bedeni tahrip eden, iradeyi teslim alan kronik alkol tutsaklığı.

■ **Aşırılık (İfrat):** İnsanın fitrî ölçülerini aşarak bir hazzı veya eyleme esir düşmesi, ruhsal ve bedensel dengeyi bozması.

■ **Bağımlılık:** İnsanın iradesini felce uğratan, bedeni ve ruhu bir nesneye, maddeye veya eyleme tutsak eden hastalıklı bağlanma hâli.

■ **Bilişsel çarpıtma:** Bağımlı bireyin, düştüğü durumu haklı çıkarmak ve vicdanını rahatlatmak için gerçeği zihninde bükerek kendini kandırması.

■ **Boşluk hissi:** Modern bireyin hayatın anlamına dair hissettiği ve genellikle sahte hazlarla doldurmaya çalıştığı varoluşsal anlamsızlık duygusu.

■ **Çapraz tolerans:** Bir bağımlılığın, iradeyi zayıflatarak kişiyi hiç denemediği başka zararlı alışkanlıklara ve maddelere karşı da dirençsiz hâle getirmesi.

■ Çift tanı (Kororbidite):

Bağımlılık hastalığının; depresyon, anksiyete veya derin travmalar gibi başka bir psikolojik yıkımla birlikte iç içe geçerek büyümesi.

■ **Hezeyan:** Özellikle alkol veya madde yoksunluğunda ortaya çıkan; şiddetli titreme, bilinç bulanıklığı ve korkutucu sanrılarla seyreden ağır kriz hâli.

■ **Dijital esaret:** İnsanın sanal dünyaya ve ekranlara karşı kontrolünü kaybederek gerçek hayat-tan ve kendi özünden kopması.

■ **Dijital kumar:** Sanal âlemdede oyun ve eğlence maskesi altında sunulan, insanın hirsini ve kolay yoldan kazanma arzusununu tetikleyerek onu maddî manevî iflasa sürükleyen sistem.

■ **Dopamin döngüsü:** Beynin ödül sisteminin anlık hazlarla sahte bir şekilde uyarılıp kalıcı doyuma ulaşamaması ve sürekli daha fazlasını istemesi süreci.

■ **Dopamin orucu:** Modern çağın yorucu ve zehirleyici dijital uyarıcılarına karşı iradî bir mola vererek zihni, bedeni ve ruhu dinlendirme çabası.

■ Dürtüsellik (İmpulsivite):

Aklın devreden çıkıp, sonunu ve faturasını düşünmeden anlık heveslerle, refleks olarak eyleme geçme zafiyeti.

■ Eko fanus (Yankı odası):

Sanal dünyanın algoritmalarla bireyi sadece kendi zaafı ve alışkanlıklarıyla yüzleştiren kapalı bir zihinsel zindana hapsetmesi.

■ Entoksikasyon (Zehirlenme):

Vücuda alınan alkol veya uyuşturucu maddenin sinir sistemini felce uğratarak şuur, algı ve bedensel dengede oluşturduğu geçici ama yıkıcı hasar.

■ **Eş bağımlılık:** Bağımlı kişinin yakınlarının, kendi hayatlarını ve sınırlarını ihlal ederek onun etrafında hastalıklı bir kurtarıcı-kurban döngüsüne girmesi.

■ **Felaket kaydırması (Doom-scrolling):** Kişinin dijital ekranlarda sürekli olumsuz, yıkıcı ve felaket içeren içerikleri kaydırarak zihinsel bir anksiyete girdabına düşmesi.

■ **Fitrat bozulması:** İnsanın yaratılışındaki temiz, onurlu ve dengeli özün, zararlı maddeler veya alışkanlıklar eliyle tahrip edilmesi.

■ **Gaflet:** Kişinin kendisine, çevresine ve yaratılış gayesine karşı duyarsızlaşarak, uyuşturan ve zarar veren alışkanlıklara sürüklenmesi hâli.

■ **Görünmez sınırlar (Gri alanlar):** Dijital dünyada oyun gibi masum görünen ancak arka planda kumar, bahis ve hirs refleksleri-ni tetikleyen tuzak mecralar.

■ **Hazcılık (Hedonizm):** Hayatın yegâne gayesini dünyevî zevklerle ulaşmak olarak gören, iradeyi zayıflatarak bağımlılığı besleyen felsefî yanığı.

■ **Hevâ:** Nefsin akli, mantığı ve ilâhi ölçüyü devre dışı bırakarak asılsız isteklere, körü körüne anlık hazlara yönelmesi.

■ **İnkâr kalkanı:** Bağımlı bireyin, düştüğü çukuru görmezden gelerek durumunu meşrulaştırmaya ve tehlikeyi yok saymaya çalışması.

■ **İrade felci:** Kişinin doğruyu ve yanlış bilmesine rağmen, bağımlılığın gücü karşısında karar verme ve eyleme geçme yetisini kaybetmesi.

■ **Kaçış psikolojisi:** Hayatın ve imtihanların zorluklarıyla yüzleşmek yerine, geçici hazların uyuşturucu ve unutturucu etkisine sığınma zafiyeti.

■ **Kumar (Meysir):** Emek sarf etmeden şansa veya hileye dayalı kazanç arayışıyla insanın malını, vaktini ve onurunu heba ettiği, iradeyi çürüten bağımlılık döngüsü.

■ **Madde bağımlılığı:** Beynin kimyasını bozarak fitrata müdahale eden, insanı bedensel bir çöküşe, ruhsal bir karanlığa ve ölüme sürükleyen kimyasal tutsaklık.

■ **Nefis terbiyesi:** İnsanın hazza meyleden doğasını, manevî bir disiplin, güçlü bir irade ve yüksek bir gaye ile kontrol altına alma çabası.

■ **Nöroplastisite:** Beynin yapısının yaşantılarla değişebilme gücü; bağımlılığın beyinde kalıcı hasar bırakması veya tam tersi güçlü bir tedaviyle beyin kendini yeniden inşa edebilmesi gerçeği.

■ **Nüks (Relaps):** İyileşme ve arınma yoluna girmişken, zayıf bir an veya irade kırılmasıyla eski karanlık bağımlılık döngüsüne geri dönme hâli.

■ **Öz denetim:** İnsanın kendi iç dünyasını ve zaaflarını gözetim altında tutarak, zararlı dürtülere içeriden sarsılmaz bir "dur" diye bilme gücü.

■ **Pasif içicilik:** Tütün kullanan bireyin yalnızca kendisine değil, etrafındaki masum insanlara ve sevdiklerine de zehir solutarak onlara zarar vermesi durumu.

■ **Phubbing (Telefonla yok sayma):** Bireyin sosyal ortamlarda karşısındaki insanı, aileyi veya dostunu hiçe sayarak yalnızca ekranla ilgilenmesi.

■ **Psikoaktif madde:** Merkezi sinir sistemini etkileyerek akli, şuuru, algıyı ve duygu durumunu değiştiren, fitrî dengeyi bozan ve bağımlılık yapan maddelerin geneli.

■ **Sahte tatmin:** Geçici ve zararlı eylemlerin ruhta bıraktığı, asıl ihtiyacı karşılamayan ve sonrasında büyük bir çöküş getiren yalancı doyum hissi.

■ **Sanal kimlik:** Bireyin gerçekte olmadığı ama dijital dünyada beğeni toplamak için kurguladığı, onu asıl benliğinden ve fitratından koparan yapay profil.

■ **Sosyal izolasyon:** Bireyin gerçek dünyadaki varoluş sancısından ve sorumluluklardan kaçarak kendini sadece sanal bir odaya ve dijital evrene hapsedmesi.

■ **Tolerans (Duyarsızlaşma):**

Aynı sahte hazzı elde edebilmek için beden ve zihnin sürekli daha yüksek dozda uyarıcıya veya maddeye ihtiyaç duyması.

■ **Tevbe (İnâbe):** Zararlı bir alışkanlıktan, yıkıcı bir eylemden veya günahattan kesin bir kararlılıkla dönerek ruhen ve bedenen tertemiz bir sayfa açma iradesi.

■ **Tüketim kültürü:** Mutluluğun sürekli yeni bir şeyler satın almak veya tüketmek üzerinden pazarlandığı, modern insanın ruhunu zehirleyen doyumsuzluk düzeni.

■ **Tütün bağımlılığı:** Gündelik hayatın stresi veya alışkanlık bahanesiyle meşrulaştırılan, bedeni içten içe çürüterek solunum yollarını ve hayatî organları zehirleyen esaret.

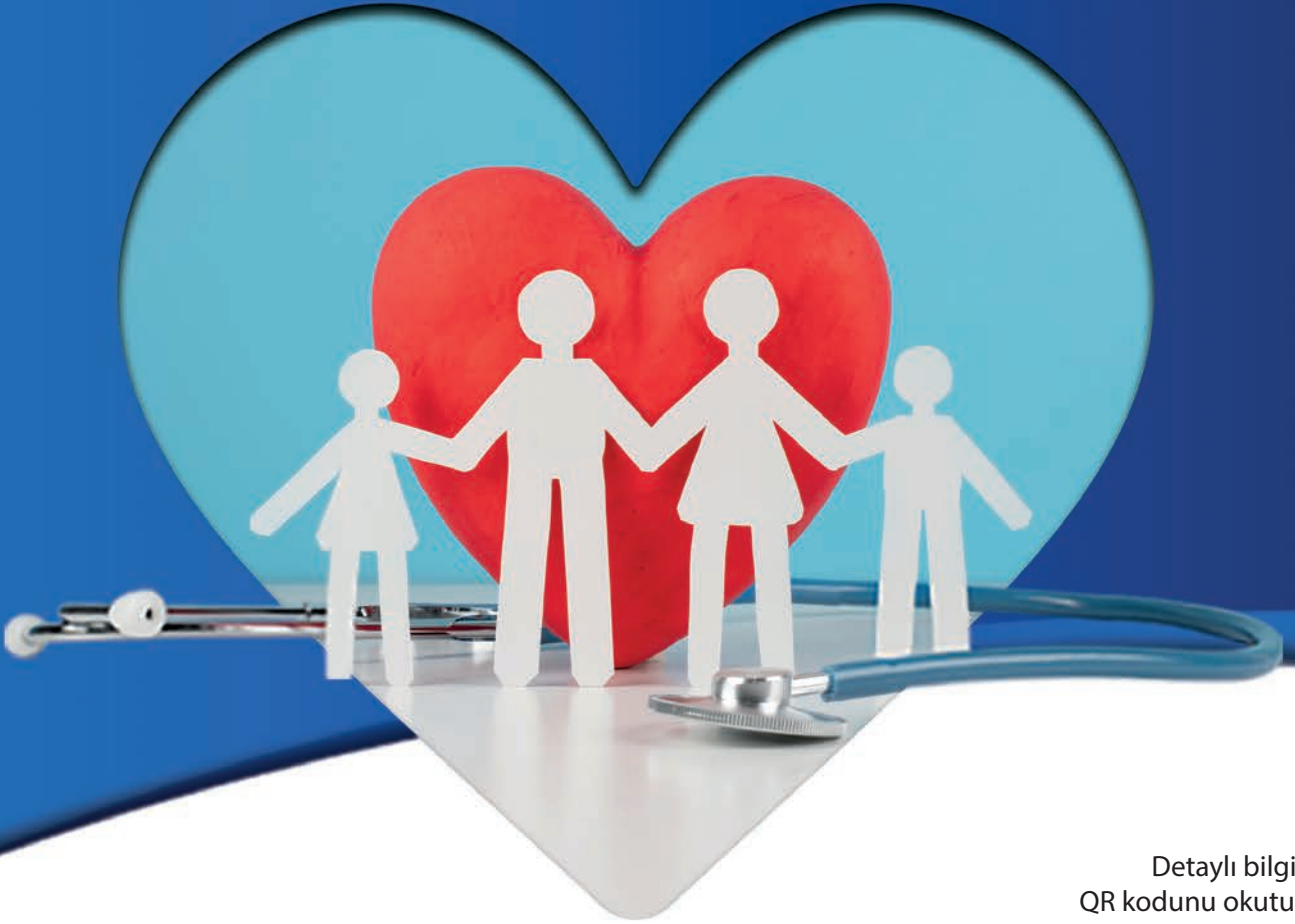
■ **Yapay sosyalleşme:** Gerçek, samimi ve derinlikli insan ilişkilerinin yerini, yüzeysel, duygusuz ve ekran bağımlılığına dayalı sanal etkileşimlerin alması.

■ **Yoksunluk:** Bağımlı olunan unsurdan uzaklaşıldığında bedenin ve ruhun verdiği şiddetli isyan tepkisi, fiziksel ve psikolojik acı çekme durumu.

SAĞLIĞIM GÜVENCEDE TAMAMLAYICI SAĞLIK SİGORTASI



Türkiye Katılım Sigorta'nın faizsiz ve dayanışma esasına dayalı Tamamlayıcı Sağlık Sigortası ile tedavi süreçlerinizi güvence altına alın. Kendi ihtiyaçlarınıza uygun teminatlar ve ek hizmetler seçebilir, size özel esnek ve özelleştirilmiş hizmetlerden yararlanabilirsiniz.



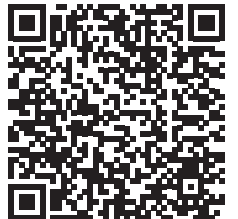
Detaylı bilgi için
QR kodunu okutunuz.



Müşteri İletişim Merkezi

0850 260 10 23

www.turkiyekatilimsigorta.com.tr





SANA
İYİ
GELECEK



halic.edu.tr

0(212) 924 24 44



YILLARDIR ÖNDER

önder¹⁹⁵⁸
İMAM HATİPLİLER DERNEĞİ