

TÜRKİYE'DE BAĞIMLILIK, ETKİLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Bağımlılık; bir bireyin bir nesneye, maddeye, davranışa veya duruma karşı fiziksel, psikolojik veya her ikisini kapsayan düzeyde kontrolünü kaybetmesi ve zarar görmesine rağmen kullanımı ya da davranışı sürdürmesidir.

Bağımlılık Türleri

1. Madde Bağımlılıkları

- Alkol bağımlılığı
- Sigara/nikotin bağımlılığı
- Uyuşturucu (esrar, eroin, kokain, sentetik maddeler vb.)
- İlaç bağımlılığı (ağrı kesiciler, sakinleştiriciler)

2. Davranışsal Bağımlılıklar

- Kumar bağımlılığı
- İnternet ve sosyal medya bağımlılığı
- Bilgisayar/Video oyunu bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Yemek bağımlılığı
- Çalışma bağımlılığı (workaholizm)
- Spor bağımlılığı (aşırı düzeyde egzersiz)

1. ALKOL BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ VE ETKİLERİ

Alkol bağımlılığı; kişinin alkol kullanımını kontrol edememesi, sürekli ve artan miktarda alkol tüketme isteği duymasıdır. Alkol kullanımının kişinin sosyal, mesleki ve fiziksel hayatını olumsuz etkileyerek yaşam kalitesini düşürmesidir.

Alkol Bağımlılığının Başlıca Nedenleri

1. Biyolojik Nedenler

- ✓ **Genetik yatkınlık:** Ailesinde alkol bağımlılığı olan bireylerde bağımlılık riski daha yüksektir. Çünkü genetik faktörler, alkolün beyindeki ödül sistemini etkileyerek bireyin alkol kullanımını tetiklemektedir.
- ✓ **Beyin kimyasındaki dengesizlik**
Alkol dopamin ve GABA gibi maddeleri etkileyerek keyif, rahatlama ve bağımlılık hissi oluşturmaktadır.
- ✓ **Fiziksel tolerans**
Bazı bireylerde oluşan alkolü daha fazla tolere etme yeteneği alkolün fazla tüketimine neden olmaktadır.

2. Psikolojik Nedenler

✓ Depresyon, anksiyete, travma

Psikolojik sorunları olan kişiler kendini rahatlatmak için alkol kullanımına yönelmekte ve alkol kullanma eğilimleri artmaktadır.

✓ Stresle başa çıkma isteği

Yoğun iş yükü veya ailevi problemler gibi stresi tetikleyecek durumlara maruz kalan bireylerin alkol kullanım eğilimleri daha yüksektir.

✓ Düşük benlik saygısı ve özgüven eksikliği

Kişinin kendisini yetersiz hissetmesi, sosyal ortamlarda daha rahat olmak istemesi gibi nedenlerde alkol kullanımını artırmaktadır.

3. Çevresel ve Sosyal Nedenler

✓ Aile ortamı

Çocuklukta alkol kullanan ebeveynler ile birlikte büyümek veya ihmal/istismar yaşamak alkol kullanım riskini artırmaktadır.

✓ Arkadaş çevresi

Alkol kullanan bir sosyal çevrede bulunmak, alkol kullanımını bir alışkanlık haline getirmeyi ve bağımlı hale gelmeyi kolaylaştırmaktadır.

✓ Medya ve kültürel etki

Medya’da alkolün eğlence, başarı veya rahatlama aracı olarak sunulması, kültürel anlamda özel günlerde kutlama yapılırken alkol tüketilmesi bireyleri etkilemekte ve alkol bağımlılığını artırmaktadır.

✓ Kolay ulaşılabilirlik

Alkolün ucuz, yaygın ve erişilebilir olması alkol bağımlılığını artırmaktadır.

ALKOL BAĞIMLILIĞININ BİREYLER ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

1. Biyolojik Etkiler

1.1. Beyin ve Sinir Sistemi Üzerindeki Etkileri

- ✓ Alkol, beynin prefrontal korteksini etkileyerek karar verme, dikkat ve yargı yetilerini zayıflatarak uzun süreli kullanımlarda beyin hacminde küçülmeye neden olmaktadır.

Yale Üniversitesi tarafından 2019 yılında yapılan bir çalışma, alkol bağımlılarının frontal lobunda belirgin nöronal kayıpların yaşandığı tespit edilmiştir.

1.2. Karaciğer Üzerindeki Etkileri

- ✓ Karaciğerde oluşan siroz ve alkolik hepatit, kronik alkol kullanımının neden olduğu başlıca karaciğer hastalıklarıdır. Dünya Sağlık Örgütü’nün 2022 verilerine göre, dünya

genelinde karaciğer sirozu ölümlerinin %50'si alkol kullanımına bağlı olduğunu ortaya koymuştur.

1.3. Kardiyovasküler Sisteme Etkileri

- ✓ Uzun süreli alkol kullanımı yüksek tansiyon, kardiyomiyopati ve aritmi riskini artırmaktadır. Lancet dergisinde yayınlanan bir meta-analize göre, günde 60 gramdan fazla alkol tüketen bireylerde kalp hastalığı riskinin %30 arttığını göstermiştir.

2. Psikolojik Etkileri

2.1. Depresyon ve Anksiyete

- ✓ Alkol, merkezi sinir sistemi depresanı olup uzun vadeli kullanımlar depresyon riskini artırmaktadır. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism verilerine göre, alkol bağımlılarının yaklaşık %40'ında majör depresyon bozukluğunun görüldüğünü belirtmektedir.

2.2. İntihar Riski

- ✓ Alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde **intihar riski 10 kat** artmaktadır Türkiye'de yapılan bir çalışmada, alkol bağımlısı bireylerin %27'si en az bir kez intihar girişiminde bulunduklarını göstermektedir.

2.3. Bellek ve Bilişsel Bozukluklar

- ✓ Uzun süreli ve yoğun alkol kullanan bireylerde alkol kullanımına bağlı olarak gelişen ve B1 vitamini eksikliğinin dolayısı ortaya çıkan nöropsikiyatrik bozukluk olarak tanımlanan Wernicke-Korsakoff sendromu kalıcı hafıza bozukluklarına yol açmaktadır.

3. Sosyal ve Davranışsal Etkileri

3.1. Aile İlişkileri

- ✓ Alkol bağımlılığı olan bireyler, aile içi şiddet, boşanma ve çocuk istismarı gibi suç oranlarında ciddi artışlar olduğu görülmektedir. TÜİK verilerine göre, boşanma nedenleri arasında "alkol ve madde bağımlılığı" %13,2 ile ilk 5 neden arasında yer almaktadır.

3.2. İş ve Eğitim Hayatı

- ✓ Alkol bağımlılığı iş gücü kaybına, işten atılma ve düşük verimlilik gibi nedenlere sebep olmakta ve bu durum işsizliği artırmaktadır. OECD'nin 2023 raporuna göre, alkol bağımlılığının Avrupa'da yıllık kişi başı %0.5 GSYİH üretim kaybına neden olduğunu göstermektedir.

3.3. Suç ve Adli Vaka İlişkisi

- ✓ Alkol etkisi altındaki bireylerin şiddet, taciz ve trafik kazası gibi adli olaylara karışma oranının yüksek olduğu, Emniyet Genel Müdürlüğü'nün 2022 raporuna göre, Türkiye'de

ölümle sonuçlanan trafik kazalarının %24'ünün alkollü araç kullanmadan kaynaklandığını göstermektedir.

ALKOL BAĞIMLILIĞINA KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER

Alkol bağımlılığına karşı alınacak önlemler; bireysel, ailesel ve toplumsal düzeyde çok yönlü olarak ele alınmalıdır. Hem önleyici hem de müdahale edici stratejiler geliştirilerek uygulanmalıdır. Bu kapsamda yapılması gerekenler aşağıda detaylı bir şekilde sunulmuştur.

1. Farkındalık ve Bilinçlendirme

- ✓ Alkolün zararları, bağımlılık riski ve etkileri hakkında doğru ve bilimsel bilgilere dayalı bireysel ve toplumsal bilinçlendirme yapılmalıdır.
- ✓ Alkol kullanımına neden olabilecek **stres, yalnızlık, depresyon** gibi faktörler dikkate alınmalı ve bu bireyler tedavi edilmelidir.
- ✓ Spor, meditasyon, sanat gibi alternatif rahatlama yolları toplumsal kültüre dönüştürülerek bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel rahatlama sağlanmalıdır.
- ✓ Sosyal destek grupları oluşturulmalı ve bu grupların etkin çalışmaları sağlanmalıdır.

2. Aile ve Çevresel Önlemler

- ✓ Aile içinde açık iletişim, sevgi ve anlayış ortamı oluşturarak aile bireylerinin mutlu olmaları sağlanmalıdır.
- ✓ Özellikle riskli yaş grubundaki ergenler ve gençler desteklenerek bu yollara eğilim göstermeleri engellenmelidir.
- ✓ Ebeveynler ve büyükler, çocuklara sağlıklı yaşam konusunda örnek rol model olmalı
- ✓ Aile içinde alkol kullanımına karşı tutarlı bir yaklaşım sergilenmeli

3. Okullarda Eğitim Programları

- ✓ Okullarda gençlere yönelik bilinçlendirici eğitim programları ile alkolün fiziksel, psikolojik ve sosyal zararlarını anlatan interaktif eğitimler verilmelidir.
- ✓ Okullarda görev yapan rehberlik ve psikolojik danışmanların öğrencileri iyi takip ederek riskli davranışlar gösteren öğrencileri fark ederek rehberlik sunmalıdır.

4. Toplumsal ve Yasal Önlemler

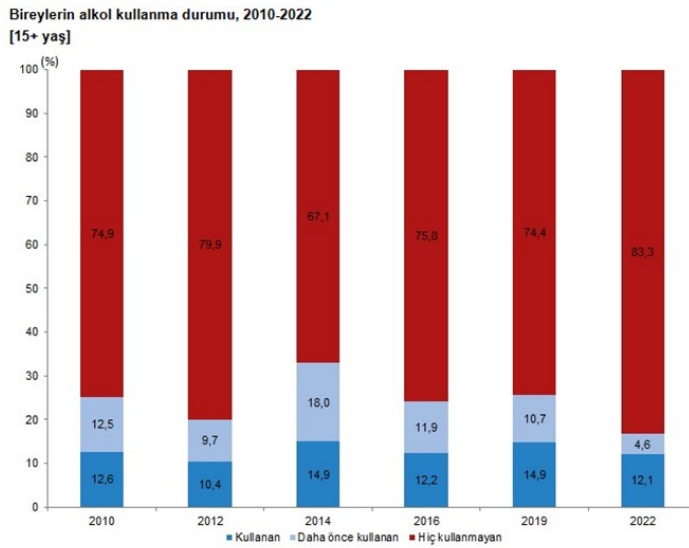
- ✓ Alkol satışının yaş sınırı, sıkı denetimler ve ağır yaptırımlar ile takip edilmelidir.
- ✓ Alkol reklamları ve alkole erişim zorlaştırılmalıdır.
- ✓ Gece saatlerinde alkol satışı yasaklanmalıdır.
- ✓ Trafikte alkol denetimleri ve cezalar artırılmalıdır
- ✓ Alkol ürünlerine **yüksek vergiler uygulanarak** tüketimin azaltılmalıdır.

5. Sağlık Sistemi ve Erken Müdahale

- ✓ Aile hekimleri ve sağlık kurumları erken alkol taraması yaparak erken teşhis ve tedavi uygulanmalıdır.
- ✓ Gönüllü danışmanlık ve terapi hizmetleri yaygınlaştırılmalıdır.
- ✓ Alkol bağımlılarına yönelik psikoterapi, ilaç tedavisi ve grup terapileri uygulanmalıdır.
- ✓ Destekleyici kurumlar Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), AMATEM gibi kurumların sayısı artırılmalıdır.

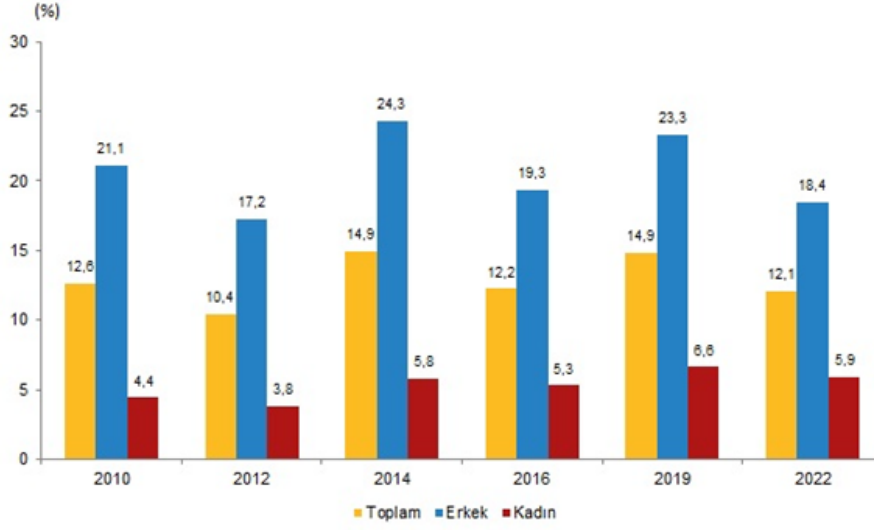
TÜRKİYE'DE ALKOL KULLANIMINA DAİR TEMEL VERİLER

TUİK verilerine göre alkol kullanan 15 yaş ve üstü bireylerin oranı 2019 yılında %14,9 iken 2022 yılında azalarak %12,1'e düştüğü görülmektedir. Bu oranın 2022 yılında erkeklerde %18,4, kadınlarda ise %5,9 olduğu tespit edilmiştir. Daha önce alkol kullanıp bırakan veya hiç kullanmayan bireylerin oranı ise, 2019 yılında %85,1 iken 2022 yılında artarak %87,9 olmuştur. Bölgesel bazda değerlendirildiğinde ise Ege Bölgesi %46 ve Marmara Bölgesi %45 oranları ile en çok alkol tüketiminin olduğu bölgeler olarak öne çıkmaktadır. En düşük oran ise Doğu Anadolu Bölgesi'nde %19,7 olarak tespit edilmiştir.



Alkol kullanımının cinsiyete göre dağılımı (TUIK);

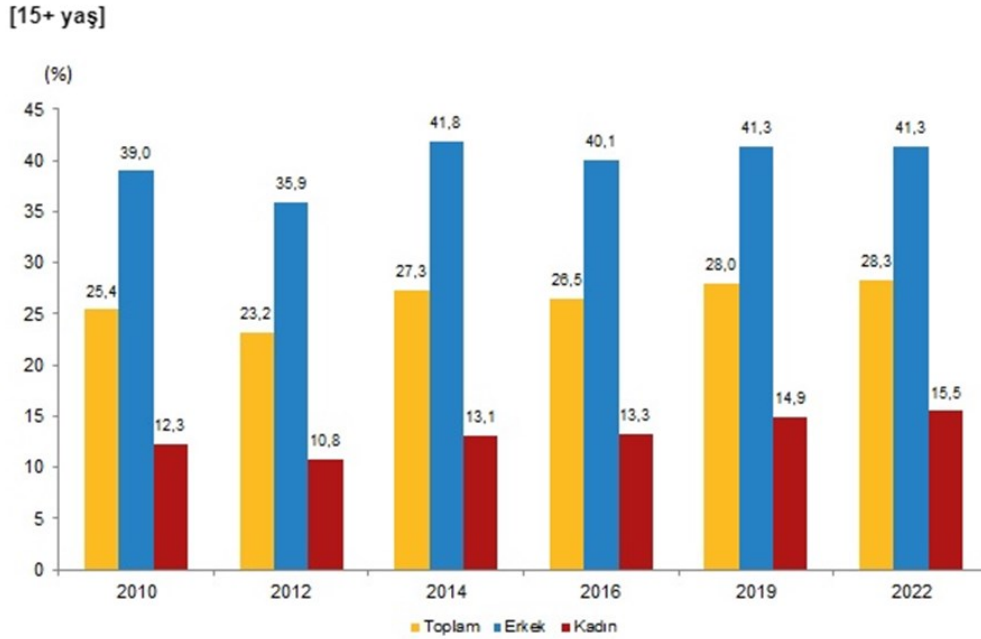
Alkol kullanan bireylerin cinsiyete göre dağılımı, 2010-2022
[15+ yaş]



Sonuç olarak; Alkol bağımlılığı, sadece fiziksel sağlığı değil, zihinsel dengeyi, aile ve sosyal yaşamı da derinden etkileyen çok boyutlu bir sorundur. Bilimsel veriler, alkolün etkilerinin toplumsal maliyetinin oldukça yüksek olduğunu göstermektedir. Bu nedenle Alkol bağımlılığı ile mücadelede yeni stratejilerin geliştirilerek hayata geçirilmesi sağlıklı nesiller yetiştirilmesi açısından önemlidir.

2. TÜRKİYE'DE TÜTÜN BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ, ETKİLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Tütün bağımlılığı; kişinin tütün ürünlerini kullanmaya karşı fiziksel ve psikolojik bir bağımlılık geliştirmesidir. Bu bağımlılığı sağlayan temel madde **nikotindir**. Nikotin, merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı bir etki yaparak beyinde **dopamin** salınımını artırarak kısa süreli haz ve rahatlama hissi yaratmaktadır. Bu nedenle tütün bağımlılığı, dünya genelinde yaygın bir sağlık sorunu olup, Türkiye’de de önemli bir halk sağlığı problemi olarak görülmektedir. Sigara ve diğer tütün ürünlerinin kullanımı, hem bireysel hem de toplumsal sağlık üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratmaktadır. Ülkemizde tütün mamulü kullanan bireylerin cinsiyete göre dağılımı aşağıdaki grafikte görülmektedir.



1. Tütün Bağımlılığının Sebepleri

- ✓ Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün 2023 verilerine göre Türkiye’de yapılan genetik araştırmalar, tütün bağımlılığına genetik yatkınlığı olan bireylerin oranının %30 olduğunu göstermektedir. Bu yüzden bazı bireylerdeki genetik yatkınlık nikotine karşı daha duyarlı hale gelmelerine neden olabilmekte ve tütün ürünlerinin kullanımını artırmaktadır.
- ✓ Türkiye Psikiyatri Derneği'nin 2023 verilerine göre yapılan beyin tarama çalışmaları, tütün bağımlılığı yaşayan bireylerin %70’inde dopamin sisteminde anormallikler gözlemlendiğini ortaya koymuştur. Bu durum, bağımlılığın oluşmasına neden olan önemli bir faktör olarak görülmektedir.
- ✓ Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'nün 2023 verilerine göre Türkiye’de tütün bağımlısı bireylerin %50’si, stres ve anksiyete nedenleriyle tütün kullanmaya

başladığını ifade etmiştir. Stresli yaşam şartları ve anksiyete bozuklukları, tütün bağımlılığının başlamasına veya sürdürülmesine neden olmaktadır.

- ✓ Türkiye Psikiyatri Derneğinin 2023 verilerine göre madde bağımlılığı yaşayan bireylerin %45'i, psikiyatrik bozukluklar nedeniyle tütün ürünlerini kullandıklarını ifade etmiştir. Bu durum depresyon ve diğer psikiyatrik bozukluklar bağımlılığı tetiklediğini göstermektedir.
- ✓ Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğünün 2023 verilerine göre tütün kullanım alışkanlığı, aile üyeleri ve arkadaş çevresi tarafından teşvik edilen bireylerin oranı %40 olarak belirtilmiştir. Bu durum aile içinde ve sosyal çevrede tütün kullanımı, bireylerin tütün bağımlılığına eğilimlerini artırmaktadır.
- ✓ Sağlık Bakanlığının 2023 verilerine göre medya ve reklam etkileriyle tütün kullanımında %20 oranında bir artış gözlemlendiği ifade edilmiştir. Bu durum medya ve reklamların tütün kullanım etkisini ortaya koymaktadır.
- ✓ Türkiye Halk Sağlığı Genel Müdürlüğünün 2023 verilerine göre Türkiye'de yapılan bir ankette, halkın %35'inin tütün kullanımının sağlık üzerindeki etkileri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını göstermiştir. Bu durum toplumun bir kısmının tütün kullanımının sağlık üzerindeki etkileri konusunda yeterli bilgiye sahip olmadığını ve bilinçsiz olduğunu göstermektedir.

2. Tütün Bağımlılığının Etkileri

2.1. Solunum Sistemi Sorunları

Tütün kullanımı, solunum yollarında ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Türkiye'de tütün bağımlılığı nedeniyle solunum yolu hastalıklarının oranı yaklaşık %35'tir. Bu hastalıklar arasında kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH) ve astım en yaygın olanlarıdır.

2.2. Kardiyovasküler Hastalıklar

Tütün kullanımı kalp ve damar sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Türkiye'de tütün kullanımına bağlı ortaya çıkan kalp hastalıklarının oranı yaklaşık %25 olarak belirtilmektedir.

2.3 Kanser Riski

Tütün bağımlılığı, çeşitli kanser türlerinin riskini artırmaktadır. Türkiye'de tütün bağımlılığı nedeniyle ortaya çıkan kanser oranı yaklaşık %20 civarındadır.

3. Psikolojik ve Sosyal Etkiler

3.1. Ruhsal Bozukluklar

Türkiye Psikiyatri Derneğinin 2023 verilerine göre tütün bağımlılığı olan bireylerin %60'ında depresyon, anksiyete gibi ruhsal bozuklukların olduğu belirtilmiştir.

3.2. Sosyal İlişkiler ve Aile

Tütün kullanımı sosyal ilişkiler ve aile bağları üzerinde olumsuz etkiler oluşturmaktadır. Yapılan araştırmalarda Türkiye’de tütün bağımlılığı yaşayan bireylerin %55’i aile içindeki ilişkilerinin bozulduğunu ve %50’sinin ise sosyal izolasyon yaşadığını belirtmiştir.

4. Ekonomik Etkiler

4.1. Sağlık Harcamaları

Tütün bağımlılığı, sağlık harcamalarını artırmaktadır. Sağlık bakanlığı verilerine göre Türkiye’de tütün bağımlılığı nedeniyle sağlık harcamalarının yıllık maliyeti yaklaşık 2 milyar TL olduğu belirtilmiştir.

4.2. İş Gücü Kaybı

Tütün kullanımı, iş gücü kaybına neden olmaktadır. TÜİK verilerine göre tütün bağımlılığı nedeniyle iş gücü kaybının ülkemize yıllık maliyeti yaklaşık 1.2 milyar TL olduğu belirtilmiştir.

5. Çözüm Önerileri

5.1. Sigara Bırakma Programları

Sigara bırakma programları, bağımlılıkla mücadelede etkili olmaktadır. Bu programlar genellikle bireysel danışmanlık, grup terapisi ve nikotin yerine geçen ürünlerin kullanımını içermektedir. Bu programlar yaygınlaştırılmalı ve toplumun her kesimini kapsamalıdır. Bugüne kadar uygulanan sigara bırakma programlarına katılan bireylerin %45’i, bu programlar sayesinde sigarayı bırakmıştır.

5.2. Danışmanlık ve Destek Hizmetleri

Profesyonel danışmanlık ve destek hizmetleri, tütün bağımlılığının yönetilmesinde ve azaltılmasında etkili olmaktadır. Bu desteklerin artırılması ve toplumun her kesimine ulaştırılması önemlidir. Türkiye psikiyatri derneğinin verilerine göre bu hizmetlerden faydalanan bireylerin %50’sinin tütün kullanımında önemli bir azalma yaşadıklarını bildirmiştir.

5.3. Aile Destek Programları

Aile içindeki destek programları bağımlılıkla mücadelede etkili olmaktadır. Bu nedenle aile bireylerinin bağımlılık ile mücadelede destekleyici ve yönlendirici rol oynaması sağlanmalıdır. Yapılan çalışmalarda aile destek programlarına katılan ailelerin %55’inin tütün bağımlılığı ile mücadelede olumlu sonuçlar aldıklarını göstermiştir.

5.4. Toplumsal Bilinçlendirme ve Eğitim

Toplumda bilinçlendirme ve eğitim programları, tütün kullanımını azaltmaktadır. Bu programlar ile topluma tütün ve tütün ürünlerinin sağlık üzerindeki etkileri vurgulanmalı ve tütün kullanımının olumsuz etkileri anlatılmalıdır. Yapılan araştırmalarda toplumsal

bilgilendirme kampanyalarının etkili yapıldığı bölgelerde tütün kullanımında %15 oranında bir azalmanın olduğu gözlemlenmiştir.

5.5. Okullarda Eğitim Programları

Okullarda verilecek eğitim programları ile gençler arasında tütün bağımlılığının yayılması önlenmelidir. Bu programlar ile tütün ve tütün ürünlerinin sağlıklı yaşam üzerinde oluşturduğu olumsuz etkileri anlatılmalı ve gençlere sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırılmalıdır.

5.6. Devlet Politikaları ve Yasal Düzenlemeler

Devlet politikaları ve yasal düzenlemeler, tütün bağımlılığı ile mücadelede kritik rol oynamaktadır. Bu nedenle çıkarılacak yasalar ile tütün ve tütün ürünlerinin kullanımına getirilecek kısıtlamalar, yüksek fiyatlar, ağır vergiler gibi uygulamalar yapılacak mücadelede önemli rol oynayacaktır. Aşağıdaki görselde sigara içen ile sigara içmeyenlerin ciğerlerinin durumu görülmektedir.

3. MADDE BAĞIMLILIĞI SEBEPLERİ, ETKİLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Madde bağımlılığı; kişinin ruhsal ya da fiziksel durumunu değiştiren maddeleri zarar verici biçimde ve denetimsiz bir şekilde kullanmasıdır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) madde bağımlılığını bir beyin hastalığı olarak tanımlamaktadır. Madde bağımlılığı, yalnızca bireyi değil, aileyi, toplumu ve sağlık sistemini derinden etkileyen çok boyutlu bir sorundur.

Bağımlılık yapan maddeler;

- ✓ Uyuşturucular (eroin, kokain, metamfetamin, esrar vb.)
- ✓ Uçucular (bally, tiner vb.)
- ✓ Reçeteli ilaçlar (opioid ağrı kesiciler, benzodiazepinler vb.)
- ✓ Alkol ve nikotin

MADDE BAĞIMLILIĞININ TEMEL NEDENLERİ

Bireysel Etkenler

- ✓ **Psikolojik Sorunlar:** Depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu gibi ruhsal hastalıklar, bireyleri madde kullanımına yönlendirebilmektedir.
- ✓ **Düşük Benlik Saygısı:** Kendine güven eksikliği yaşayan bireyler, sosyal çevrede kabul görmek ya da kaçış aracı olarak maddeye yönelebilmektedir.
- ✓ **Merak ve Risk Alma Davranışı:** Özellikle ergenlik döneminde sıkça görülen "deneme" isteği ve macera arayışı bağımlılığı tetikleyebilmektedir.
- ✓ **Genetik Yatkınlık:** Araştırmalar, bağımlılığın ailesel yatkınlıkla ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Ailevi Etkenler

- ✓ **Aile İçi İletişim Sorunları:** Sevgi eksikliği, ilgisizlik, baskıcı ya da aşırı serbest yetiştirme tarzı gibi faktörler madde bağımlılığı açısından risk oluşturmaktadır.
- ✓ **Ailede Bağımlılık Öyküsü:** Anne, baba veya kardeşte bağımlılık geçmişi olan bireylerde benzer davranışların gelişme olasılığı oldukça yüksektir.
- ✓ **Ekonomik Sorunlar:** Maddi yetersizlikler aile içi çatışmaları artırarak bireyleri madde bağımlılığına yönlendirebilmektedir.

Çevresel ve Sosyal Etkenler

- ✓ **Arkadaş Grubu Baskısı:** Özellikle gençlerde akran grubuna uyum sağlamak amacıyla madde kullanımı başlayabilmektedir.
- ✓ **Rol Modellerin Etkisi:** Toplumda popüler olan ve rol model alınan bireylerin madde kullanımını özendirilmesi madde bağımlılığını artırmaktadır.

- ✓ **Eğitim Kurumlarındaki Denetimsizlik:** Okullarda yeterli rehberlik hizmeti ve denetimlerin olmaması madde bağımlılığına zemin hazırlayabilmektedir.
- ✓ **Şiddet ve Suçun Yaygın Olduğu Ortamlar:** Suç oranının yüksek olduğu mahallelerde yaşayan bireylerde madde bağımlılığı riski artmaktadır.

Toplumsal ve Kültürel Etkiler

- ✓ **Kültürel Normlar:** Bazı toplumlarda alkol ya da bazı uyuşturucuların kullanımı daha yaygın ve normal kabul edildiği için bu toplumlarda madde bağımlılığı oranı yüksek olabilmektedir.
- ✓ **Medyada Yanıltıcı Temsiller:** Film, dizi ve sosyal medyada madde kullanımının “özgürlük” veya “karizma” göstergesi gibi sunulması madde kullanımını artırmaktadır.
- ✓ **İşsizlik ve Sosyoekonomik Düzey:** Gelir düzeyi düşük bölgelerde yaşam kalitesinin düşmesi sonucu bireyler umutsuzluğa düşmekte ve bu durum madde bağımlılığı riskini artırmaktadır.
- ✓ **Eğitim Eksikliği:** Bilinçsiz bireylerin madde bağımlılığının zararları hakkında yeterince bilgi sahibi olmaması kullanım riskini artırmaktadır.

MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Bireysel Etkiler

- ✓ Kalp-damar hastalıkları, karaciğer yetmezliği, HIV/Hepatit B/C gibi hastalıklar açısından ciddi riskler oluşturmaktadır.
- ✓ Psikolojik rahatsızlıklar, şizofren, intihar eğilimi gibi birçok ruhsal hastalığı tetiklemektedir.
- ✓ Bağımlılık Döngüsü oluşturarak fiziksel tolerans gelişimini sağlayarak daha fazla kullanıma neden olmakta ve bu durum bağımlılığı artırmaktadır.

Aile ve Sosyal Yaşam üzerindeki etkileri

- ✓ Aile içi şiddet, boşanma, çocuk ihmali gibi birçok soruna neden olmaktadır.
- ✓ Eğitim ve iş hayatında başarısızlıkların oluşmasına neden olmaktadır.
- ✓ Sosyal izolasyonun oluşmasına ve bireyin yalnızlaşmasına neden olmaktadır.

Toplumsal Etkiler

- ✓ Suç oranlarında artışa neden olmaktadır.
- ✓ Trafik kazalarının artmasına zemin hazırlamaktadır.
- ✓ Sağlık sistemine büyük bir ekonomik yük getirmektedir.
- ✓ İş gücü kaybına neden olmaktadır.

MADDE BAĞIMLILIĞINI ÖNLEYİCİ TEDBİRLER

Bireysel Düzeyde Alınacak Tedbirler

- ✓ **Farkındalık ve Bilinçlendirme:** Bireylerin çocukluk dönemlerinden itibaren madde bağımlılığına dair riskler konusunda bilgilendirilmelidir.
- ✓ **Psikolojik Destek ve Danışmanlık:** Bireylerin stresle baş etme becerileri kazandırılarak özgüvenleri artırılmalıdır.
- ✓ **Spor, sanat ve kültürel faaliyetlere yönlendirme:** Bireylerin boş zamanlarını verimli değerlendirmesi teşvik edilerek spor sanat gibi çeşitli faaliyet alanlarına yönlendirilmelidir.
- ✓ **Çevre:** Sağlıklı bir arkadaş çevresinin oluşturulması konusunda gençlere rehberlik yapılmalı ve kötü ortamlardan korunması sağlanmalıdır.

Aile Düzeyinde Alınacak Tedbirler

- ✓ **Aile içi iletişimin güçlendirilmesi:** Ebeveynler ve çocuklar arasında açık ve güvene dayalı bir ilişki ve iletişim kurulmalıdır.
- ✓ **Ebeveyn eğitimi:** Anne-babaların madde bağımlılığı belirtilerini tanıyabilmesi ve nasıl tepki vereceklerini bilmeleri açısından ebeveynler eğitilmelidir.
- ✓ **Aile danışmanlığı hizmetleri:** Bağımlı bireyin ailesine yönelik rehberlik ve psikolojik destek sağlayan profesyonel hizmetlerin oluşturup, aile bireylerinin bağımlılık sürecini anlamasını, doğru tepkiler geliştirmesini ve iyileşme sürecine aktif olarak katılmasını sağlamaktır.
- ✓ **Aile içi sorunların erken çözümü:** Boşanma, şiddet, ilgisizlik gibi sorunların çocukları maddeye yönlendirmemesi için destek mekanizmaları kurularak, aile bireylerinin birbirleriyle sağlıklı iletişim kurmalarını, ailenin yargılayıcı değil, anlayışlı ve destekleyici bir tutum geliştirmesi, öfke, suçluluk, çaresizlik gibi duygularla baş etme yollarını öğrenmesi sağlanmalıdır.

Okullarda Alınacak Tedbirler

- ✓ **Eğitim programları:** İlkokuldan itibaren her yaşa uygun olarak bağımlılık ile mücadele kapsamında öğrencileri bilinçlendirecek eğitimler verilmelidir. Bununla birlikte rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetleri güçlendirilerek yaygınlaştırılmalıdır.
- ✓ **Okullarda devamsızlığın önlenmesi:** Öğrencilerin geçerli bir mazereti olmadan devamsızlık yapıyor olması dikkate alınması gereken bir durum olup bağımlılığın erken habercisi olabilmektedir. Bunun dışında okullarda öğrenci kulüpleri, sosyal etkinlikler ve sportif faaliyetler gibi hem öğrencilerin boş zamanlarını değerlendireceği hem de sosyalleşmesine katkı sağlayacağı aktiviteler artırılmalıdır.

- ✓ **Öğretmenlerin eğitilmesi:** Öğrencilerin tutum ve davranışlarını gözlemleyerek anormal hareketleri fark edebilecek şekilde öğretmenlere yönelik hizmet içi eğitim programları düzenlenmeli ve eğitilmelidir.

Toplumsal Düzeyde Alınacak Tedbirler

- ✓ **Toplumsal farkındalık kampanyaları:** Medya, afişler, sosyal medya içerikleri ile toplum genelinde madde bağımlılığına yönelik toplumsal farkındalık oluşturacak çalışmalar yapılmalıdır.
- ✓ **Sosyal hizmet desteği:** Dezavantajlı gruplar için ücretsiz danışmanlık, barınma ve geçim desteği sağlanmalı ve gençlik merkezleri, kültürel merkezler gibi sosyal alanlar yaygınlaştırılmalıdır.
- ✓ **Rol model kişiler ile pozitif örnekler sunulması:** Başarılı sporcular, sanatçılar vb. bireyler ile çeşitli söyleşiler, projeler gibi aktiviteler düzenlenerek toplumsal bilinç artırılmalıdır.

Devlet ve Hukuki Düzeyde Tedbirler

- ✓ **Uyuşturucuya erişimin zorlaştırılması:** Yasa dışı madde ticaretine karşı etkin güvenlik ve adli tedbirler alınarak uyuşturucu madde erişim engellenmelidir.
- ✓ **Bağımlılıkla mücadele kurumlarının desteklenmesi:** AMATEM gibi merkezlerin sayısı ve niteliği artırılarak madde bağımlılarının tedavisi yapılarak topluma kazandırılmalıdır.
- ✓ **Bağımlılığı önleyici yasal düzenlemeler:** Okul çevrelerinde denetimlerin sıklaştırılması, cezaların caydırıcı hale getirilerek ağır yaptırımların uygulanması.
- ✓ **Ulusal Eylem Planlarının Hazırlanması:** Uzun vadeli, veriye dayalı stratejik planların hazırlanması ve planlamalar çerçevesinde çalışmaların yürütülmesi.

Sonuç olarak; 2017 yılında yayınlanan Uluslararası Suç ve Gelişen Dünya Raporuna göre 2014 yılında esrar, kokain, opiyatlar ve amfetamin tipi başlıca uyuşturucuların küresel perakende piyasasındaki değeri **426 ile 652 milyar ABD** Doları olduğu tahmin edilmektedir

Söz konusu rapora göre bu piyasada;

- ✓ **Esrar** 183 ile 287 milyar ABD Doları,
- ✓ **Kokain** 94 ile 143 milyar ABD Doları,
- ✓ **Opiyatlar** 75 ile 132 milyar ABD Doları,
- ✓ **ATS (Amfetamin Türevi Uyarıcılar)** ise 74 ile 90 milyar ABD Doları değerleri arasında bir dilime sahiptir.

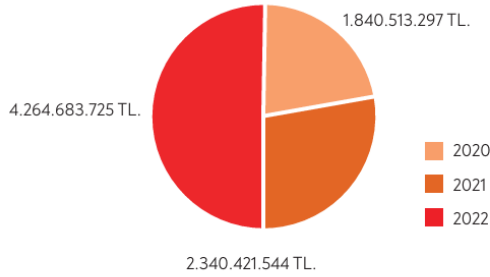
- ✓ **Amfetamin**, merkezi sinir sistemini (MSS) uyaran, enerji ve dikkat seviyesini artıran, hem tıbbi hem de yasadışı amaçlarla kullanılan **sentetik bir uyarıcı maddedir**.

Yine 2019 Avrupa Uyuşturucu Pazarları Raporuna göre, 2017 yılı verilerine dayalı olarak yapılan tahminlerde Avrupa perakende uyuşturucu piyasasının minimum **değeri 30 milyar Avro** olduğu tahmin edilmektedir.

Bu piyasanın;

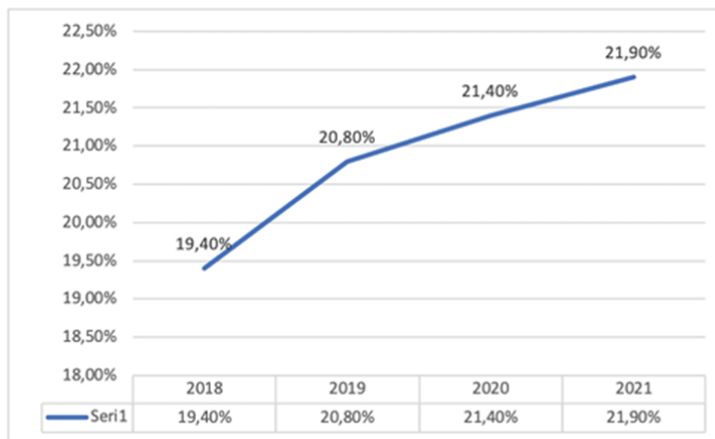
- ✓ %39'unu esrar,
- ✓ %31'ini kokain,
- ✓ %25'ini eroin,
- ✓ %5'ini amfetamin tipi uyuşturucular (Amfetamin, metamfetamin ve ecstasy) oluşturmaktadır.

Bu kadar geniş bir Pazar değeri olan alanda bağımlılık ile mücadele sadece ulusal düzeyde değil aynı zamanda uluslararası düzeyde de hem işbirliği hem de mücadele gerektirmektedir. Ülkemizde 2020-2022 yılları arasında uyuşturucu ile mücadelede yapılan harcamalar aşağıdaki grafikte görülmektedir.



Grafik 1.1 Uyuşturucu ile Mücadele Alanında Yapılan Kamu Harcamalarının Yıllara Göre Dağılımı.

Grafik 6: Uyuşturucu Madde Kullanımının Yıllara Göre Dağılımı⁶



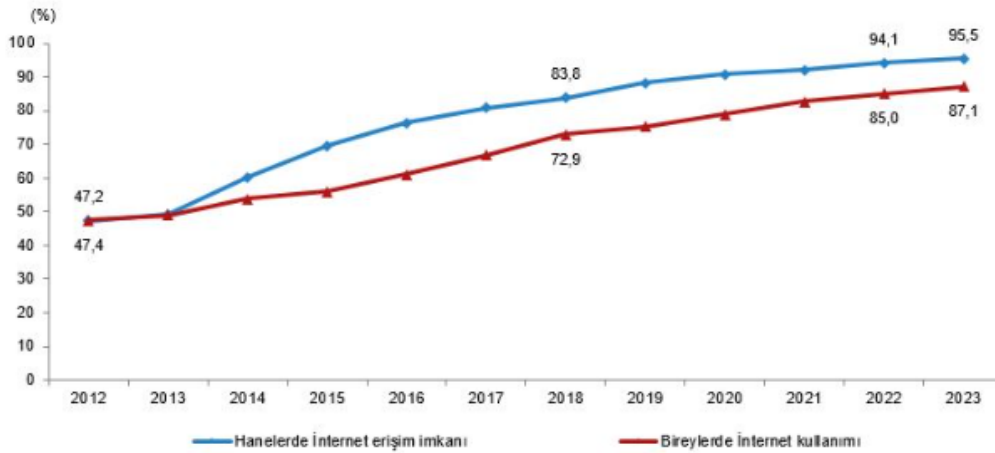
Sonuç olarak; Madde bağımlılığı, hem Türkiye’de hem de dünya genelinde bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlığını tehdit eden çok boyutlu bir sorundur. Ülkemizde özellikle genç nüfus arasında artış gösteren bağımlılık vakaları, aile içi iletişim bozuklukları, maddeye erişimdeki kolaylık ve toplumsal farkındalık eksikliği gibi faktörlerle beslenmektedir. Küresel ölçekte ise yoksulluk, savaşlar, göç hareketleri ve sentetik maddelere ulaşımın kolaylaşması, bağımlılığı evrensel bir halk sağlığı krizine dönüştürmüştür. Bu durum, ulusal politikaların ötesine geçerek ülkeler arası iş birliğini, veri paylaşımını ve insan merkezli yaklaşımları zorunlu kılmaktadır. Dolayısıyla madde bağımlılığıyla etkin mücadele için önleme, tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinin toplumsal bütünlük içinde ele alınması, gençlere umut ve fırsat sunan koruyucu sosyal yapılar inşa edilmesi büyük önem taşımaktadır.

4. DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

Dijital bağımlılık; bireyin akıllı telefon, tablet, bilgisayar, internet, sosyal medya, video oyunları vb. dijital cihazları kontrolsüz ve aşırı bir şekilde kullanması sonucu gündelik yaşamının, sosyal ilişkilerinin, fiziksel ya da ruhsal sağlığının olumsuz etkilenmesidir.

Türkiye'de dijital bağımlılığın toplumsal, psikolojik ve ekonomik etkilerinin anlaşılması ve bu sorunun çözümü için gerekli adımların atılması önemlidir. Özellikle akıllı telefonlar ve sosyal medya platformlarının kullanılmaya başlanması, sürekli bağlantı ve bilgi akışına duyulan ihtiyaç dijital bağımlılığı kaçınılmaz hale getirmiştir. Sosyal medya, kullanıcıların sürekli güncellemeleri takip etmelerini ve etkileşimde bulunmalarını teşvik etmektedir. Bu durum kullanıcılarda beyin ödül sistemlerini tetikleyerek olumlu geri bildirimler almasını ve bu şekilde bağımlılığın artmasını sağlamaktadır. Sosyal medya platformlarında kullanıcı etkileşimini artırmak için kullanılan algoritmalar, kullanıcıların ilgi alanlarına göre içerikleri kişiselleştirmekte ve bu durum içerik arayışını sürekli körüklemektedir. Kullanıcıların bu platformlarda geçirdikleri süreleri arttırmak için tasarlanmış uygulamalar ve oyun içi ödüller de etkili olmaktadır. Özellikle oyun ve çeşitli uygulamaları geliştiren firmalar, kullanıcıların dikkatini çekmek ve onları platformlarında daha uzun süre tutmak için çeşitli stratejiler geliştirmekte, oyun içi ödüller, seviyeler ve diğer teşvikler gibi uygulamalar ile kullanıcıların ekran başında daha fazla zaman geçirmelerini sağlamaktadır. Oyun tasarımında kullanılan "ödül döngüleri" ve "davranışsal ikramlar" gibi teknikler, oyuncuları sürekli olarak oyuna geri dönmeye teşvik etmekte ve dopamin salınımını artırarak oyun oynama sürelerini uzatmaktadır. Kullanıcıların sosyal medya üzerinden yaptıkları paylaşımların aldığı beğeniler ve yorumlar, bireylerin sosyal onay ve kabul görme arayışını artırmakta, alınan olumlu geri bildirimler bireylerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlarken, alınan olumsuz geri bildirimler ise stres ve kaygıya neden olmaktadır. Her ne kadar birçok insan dijital platformları sosyal ilişkilerindeki stres ve kaygıları hafifletme aracı olarak kullandığını ifade etse de ancak bu durum, dijital bağımlılığı artırmakta ve bireyleri gerçek dünyadan uzaklaştırarak sanal dünyaya mahkûm etmektedir. Özellikle teknoloji şirketlerinin rekabetçi stratejileri, kullanıcıların dikkatini çekmek ve onları platformlarında tutmak için geliştirdikleri çeşitli algoritmalar kullanıcıların sürekli olarak güncel kalma ve etkileşimde bulunma isteğini artırmalarını sağlamaktadır. Geliştirilen reklam ve pazarlama stratejileri, kullanıcıları dijital platformlarda daha fazla vakit geçirmelerini teşvik etmekte ve kişiselleştirilmiş içerikler, kullanıcıların dikkatini daha çok çekmektedir. Bütün bunlar ile birlikte Dijital bağımlılık, anksiyete ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açarken sürekli dijital içeriklere maruz kalan kullanıcıların zihinsel sağlıkları

bozulmaktadır. Ekran başında geçirilen uzun süreler, uyku düzenini bozmakta ve uykusuzluğa neden olmaktadır. Yine uzun süre ekrana bakmak, göz yorgunluğu, göz kuruluğu, bulanık görme gibi göz problemlerine yol açmaktadır. Ayrıca dijital bağımlılık, bireyler arası yüz yüze iletişimi azaltarak sosyal ilişkileri ve sosyalleşmeyi olumsuz etkileyerek aile ve arkadaşlar ile geçirilen zamanın azalmasına ve gerçek dünyadaki ilişkilerde uzaklaşmaya neden olmaktadır. Dijital bağımlılık aile içerisinde bireyler arasındaki iletişimi ve aile bağlarını zayıflatmakta, aile içi etkileşimleri azaltarak ilişkilerde gerilime neden olmaktadır. Özellikle öğrenciler arasında dijital bağımlılık, akademik performansı olumsuz etkilemekte dikkat dağınıklığı ve ders çalışma için gerekli olan motivasyonu bozarak başarısızlığa neden olmaktadır. Dijital bağımlılık aynı zamanda çalışanlar arasında iş verimliliğini ve performansı düşürerek işte geçirilen sürelerin büyük bir kısmının dijital platformlarda harcanmasına neden olmakta ve oluşan dikkatsizlik iş kazalarını da kaçınılmaz hale getirmektedir. TÜİK'in verilerine göre internet kullanım oranı, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2022 yılında %85,0 iken 2023 yılında %87,1 olmuştur. Cinsiyet ayrımında 2023 yılında İnternet kullanım oranı; erkeklerde %90,9, kadınlarda %83,3 olduğu belirtilmektedir. 2012-2023 yılları arasında hanelerde ve bireylerde İnternet erişim imkânı ve bireylerin internet kullanımı verileri aşağıdaki grafikte görülmektedir.



DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİ

1. Nörobiyolojik Etkenler

- ✓ Dijital içeriklere erişim, beynin **mezolimbik dopamin sistemini** harekete geçirmekte ve bu durum bireyde ödül beklentisi ve haz duygusu oluşturmaktadır. Bu kapsamda küçük yaşlardan itibaren dijital uyarıcılara maruz kalan çocuklarda dopamin reseptörlerinde duyarsızlaşma görülebilmektedir. Bununla birlikte sürekli bildirim, beğeni ve oyun başarısı gibi küçük “ödülleri”, beynin kısa vadeli ödül merkezlerini aşırı bir şekilde aktif etmektedir.

2. Psikolojik Etkenler

- ✓ Kaygı, yalnızlık, stres ve düşük benlik saygısı, bireyleri dijital ortama yönlendiren temel psikolojik nedenler olarak görülmektedir. Sosyal medyada sürekli karşılaştırma yapma davranışı olan **FOMO (Fear of Missing Out)** sendromunu tetiklemektedir. Yalnızlık yaşayan bireylerde dijital ortam, “sahte sosyal tatmin” duygusunu geliştirerek dijital bağımlılığı artırmaktadır.

3. Sosyokültürel Etkenler

- ✓ **Toplumsal normlar:** Özellikle gençler arasında sosyal medya kullanımının bir statü göstergesi haline gelmesi, kullanım oranlarını artırmakta ve dijital bağımlılığı tetiklemektedir.
- ✓ **Aile yapısı ve aile içi tutumlar:** Aile içi iletişimin zayıf olması, birlikte zaman geçirilmemesi çocuk ve gençlerin dijital ortama yönelmesine neden olmaktadır.
- ✓ **Pandemi döneminde;** uygulanan uzaktan eğitim ve sosyal izolasyon nedeniyle dijital bağımlılığın artmasına neden olmuştur.

4. Erişilebilirlik ve Teknolojik Gelişmeler

- ✓ **Yüksek hızlı internetin yaygınlaşması,** dijital ortamda hem hızlı erişimi hem de içerik tüketimini kolaylaştırmıştır.
- ✓ Akıllı cihazların kullanımlarının artması da bireylerin günün büyük bir kısmını ekran karşısında geçirmelerine neden olmaktadır.
- ✓ **Algoritmalar,** son dönemlerde yapay zeka destekli algoritmaların geliştirilmesi bireyin ilgisine göre içerik sunmakta ve bireyin ilgisi sürekli bu platformlara bağlı kalmaktadır.

2024 yılında yapılan bir araştırmada bazı ülkelerdeki ortalama kullanım süreleri;

Güney Kore 7,3 saat

Türkiye 7,0 saat

Brezilya 6,8 saat

ABD 6,5 saat

Bununla birlikte yapılan başka bir araştırmada ise;

- ✓ 12-18 yaş arası bireylerin %68'i sosyal medya platformlarında günde 3 saatten fazla zaman geçirdiklerini ifade etmektedir. Aynı zamanda bu grubun %35'i ise sosyal medyayı bıraktığında kendini huzursuz hissettiğini belirtmektedir.

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN BİREYSEL ETKİLERİ

1. Psikolojik Etkiler

- ✓ **Depresyon ve Anksiyete:** Uzun süre ekran başında kalma süresi ile depresyon arasında güçlü bir ilişkinin olduğu yapılan bilimsel araştırmalar ortaya koymaktadır. Örneğin günde 5 saatten fazla sosyal medya kullanan ergenlerde depresyon oranı, 1 saatten az kullananlara göre %71 daha yüksek olduğu belirtilmektedir.
- ✓ **Dikkat Dağınıklığı ve Odaklanma Sorunları:** Dijital cihazların sürekli bildirimleri ve içerik akışı, dikkat süresinin azalmasına neden olmakta ve odaklanma problemini ortaya çıkarmaktadır. Örneğin genç yetişkinlerin ders çalışma süresince her 3 dakikada bir dijital cihazlarına yöneldiği gözlemlenmiştir.
- ✓ **FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu)** sendromunun oluşturduğu sosyal baskı, gençler arasında sosyal medyayı zorunlu hale getirerek psikolojik strese neden olmaktadır.

2. Fiziksel Etkiler

- ✓ **Uyku Bozuklukları:** Mavi ışık, melatonin üretimini baskılayarak uykuya geçiş süresini uzatmaktadır. Örneğin yatmadan 2 saat önce dijital ekran kullanan bireylerin uyku kalitesi %40 düşmektedir.
- ✓ **Göz yorgunluğu ve dijital göz sendromu; bireylerin** bulanık görme, baş ağrısı vb. problemler yaşamasına neden olmaktadır.
- ✓ **Hareketsiz yaşam tarzı ve obezite riski:** Özellikle oyun ve içerik bağımlılığı, çocuklarda kilo artışına neden olmakta ve obeziteyi tetiklemektedir.

3. Sosyal ve Akademik Etkileri

- ✓ **Sosyal İzolasyon:** Bireyler, yüz yüze iletişimden uzaklaşarak dijital ortamda sahte sosyal bağlara yönelmesini sağlamaktadır. 2022 **OECD** verilerine göre, yüksek dijital kullanım gösteren 15 yaş grubu öğrencilerinin %54'ü, yalnızlık hissini yaşadığını belirtmiştir.
- ✓ **Aile İlişkilerinde Zayıflama:** Özellikle çocuk ve ergenlerde dijital cihazlara olan bağımlılık, ebeveynlerle geçirilen zamanı kısaltarak aile içi iletişimi zayıflatmaktadır. *Türkiye Yeşilay Cemiyetinin 2023 raporuna* göre, ebeveynlerin %68'i çocuklarının kendileriyle iletişimini telefon nedeniyle kaybettiklerini belirtmiştir.
- ✓ **Akademik Performansın Düşmesi:** Sürekli dikkat bölünmesi, ders dışı dijital içeriklerin cazibesi öğrencilerin başarı düzeyini olumsuz etkileyerek başarılarını düşürmektedir. Yapılan bir araştırmada çoklu ekran kullanımına alışkın

öğrencilerin, tekil görevlerde başarı düzeyinin %20 daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

4. Nörobiyolojik Etkiler

- ✓ **Beyin Gelişimi Üzerindeki Etkiler:** Özellikle 0-6 yaş grubunda aşırı dijital maruziyet, **prefrontal korteksin gelişimini** olumsuz etkilemektedir. 2020 yılında yapılan bir çalışma 3 yaşından önce ekranla tanışan çocukların sözel ifade ve dikkat gelişimleri, ekranla geç tanışanlara göre daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.
- ✓ **Bağımlılık Döngüsünün Oluşumu:** Dijital bağımlılık sürekli dopamin salınımını alışkanlık haline getirmekte ve birey aynı dopamin seviyesine ulaşmak için daha fazla dijital platformları kullanma ihtiyacı hissederek bağımlı hale gelmektedir. Zaman içerisinde ortaya çıkan **tolerans gelişimi** bireyin aynı tatmini almak için daha uzun süre dijital ortamda kalmasına neden olmaktadır.

Dünya sağlık örgütünün 2023 verilerine göre günde 4 saatten fazla kullanılan ekran süreleri;

Etki Türü	Görülme Sıklığı
Uyku Problemleri	%72
Odaklanma Zorluğu	%61
Sosyal İzolasyon	%58
Anksiyete Belirtileri	%55
Akademik Performans Düşüşü	%49

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ÖNLENMESİNE YÖNELİK ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

1. Bireysel Düzeyde Çözüm Önerileri

- ✓ **Ekran Süresi Sınırlamaları ve Zaman Yönetimi:** American Academy of Pediatrics (AAP), 2-5 yaş arası çocuklarda ekran süresinin günde 1 saat ile sınırlandırılmasını önermektedir. Yetişkin bireyler için özellikle sosyal medya uygulamaları için ekran süresi sınırlayıcı mobil uygulamalar olan Forest, Freedom, Digital Wellbeing gibi programların kullanılarak ekran süresinin kısıtlanması önerilmektedir. Yapılan bir araştırmada ünlük sosyal medya süresini 30 dakikaya indiren bireylerde kaygı ve yalnızlık hissi oranlarında %20 azalma olduğu gözlemlenmiştir.

- ✓ **Dijital Detoks Uygulamaları:** Belirli günlerde veya saat dilimlerinde tamamen ekranlardan uzak kalmak dijital bağımlılığın azaltılmasında etkili olmaktadır. **Yale Üniversitesinde 2021 yılında yapılan bir çalışmaya göre, 1 haftalık dijital detoks yapan bireylerin dikkat süresinin %23 artmış olduğu ve uyku kalitesinde iyileşme olduğunu göstermektedir.**

2. Fiziksel ve Sosyal Aktivite Teşviki

- ✓ Aktif yaşam, dopamin salınımını doğal yollar ile artırmakta ve bu durum dijital bağımlılığı azaltmaktadır. Özellikle **doğa yürüyüşleri, sanat faaliyetleri, spor** gibi fiziksel ve zihinsel aktiviteler alternatif dopamin salınımını sağlayan aktiviteler olarak değerlendirilmektedir. Yapılan bir araştırmada düzenli spor yapan bireylerin dijital medya bağımlılığı, hareketsiz bireylere göre %30 daha düşük olduğunu göstermektedir.

3. Aile ve Ev Ortamına Yönelik Çözüm Önerileri

- ✓ **Ebeveyn Dijital Okuryazarlığı ve Rehberliği:** Çocukların dijital bağımlılığını azaltmak için ebeveynler çocukların davranışlarını kontrol eden değil, çocuklara rol model olan ve rehberlik eden bireyler olmaları önerilmektedir. Bununla birlikte ortak kullanım kuralları konularak, aile içinde dijital cihazların ne zaman ve ne kadar kullanılacağı ile ilgili bir zaman çizelgesi hazırlanması önerilmektedir. OECD'nin 2022 verilerine göre aile içi ortak dijital kuralların uygulandığı evlerde çocukların dijital bağımlılık eğiliminin %42 daha düşük olduğu belirtilmektedir.
- ✓ **Model Olma Davranışı:** Ebeveynlerin ekran kullanım alışkanlıkları, çocuklar için doğrudan rol model oluşturmakta olduğu için ebeveynlerin bu konuda iyi bir rol model olmaları önem arz etmektedir.

4. Okul ve Eğitim Sistemi İçin Çözüm Önerileri

- ✓ **Dijital Okuryazarlık Eğitimi:** Okullarda dijital araçları sadece tüketen değil, **eleştirel değerlendirme yapabilen** bireyler yetiştirme hedeflenmeli ve bu kapsamda medya okuryazarlığı, dikkat yönetimi ve içerik bağımlılığı eğitimi gibi konular müfredat programlarına eklenmelidir.
- ✓ **Telefonların Yasaklanması veya Kontrollü Kullanım:** Fransa, Hollanda gibi bazı Avrupa ülkelerinde ortaokul ve liselerde sınıf içinde telefon kullanımı yasaklanmıştır. UNESCO'nun 2023 verilerine göre telefon yasağı uygulayan okullarda öğrenci dikkat düzeylerinin %28 ve akademik başarı oranlarında ise %15 artış olduğu görülmüştür.

- ✓ **Alternatif Sosyal Etkinlikler:** Okullarda sanat, spor ve kulüp faaliyetleri artırılarak öğrencilerin sosyal aktivite süreleri artırılarak öğrencilerin hem sosyalleşmeleri hem de dijital mecralardan uzaklaşması sağlanmalıdır.

5. Toplumsal ve Yasal Düzeyde Çözümler

- ✓ **Yasal Düzenlemeler ve Reklam Denetimi:** Özellikle sosyal medya platformları içerik bağımlılığı oluşturacak şekilde tasarlandığı için algoritmaların şeffaflığı yasalarla düzenlenmeli ve reklam verenlerin çocukları hedefleyen içeriklere erişimi sınırlandırılmalıdır.
- ✓ **Toplumsal Farkındalık Kampanyaları:** Dijital detoks haftaları, kamu spotları, okul-aile işbirliği ile seminerler, konferanslar gibi aktiviteler düzenlenerek toplumsal farkındalık artırılmalıdır. Örneğin *Türkiye Yeşilay Cemiyetinin 2024 te düzenlediği* “Ekрана Değil Hayata Bak” kampanyasına katılan ebeveynlerin %63’ü çocuklarının ekran süresinde düşüş yaşandığını belirtmiştir.
- ✓ **Destek Hatları ve Terapi Programları:** Psikolojik danışmanlık hizmetlerinin dijital bağımlılık konusunda uzmanlaşmış üyeleri ile yaygınlaştırılmalı ve **Bilişsel Davranışçı Terapi (CBT) yöntemi** dijital bağımlılık tedavisinde etkili bir şekilde kullanılmalıdır. Yapılan bir araştırmada CBT uygulanan dijital bağımlı bireylerde **8 haftalık program sonrası %67 iyileşme** gözlemlendiği belirtilmektedir.

Sonuç olarak; Dijital bağımlılık, bireysel irade ile çözülebilecek bir sorun olmanın ötesinde eğitim, aile, teknoloji politikaları ve yasal düzenlemeleri ilgilendiren çok katmanlı bir sorundur. Bu nedenle, sadece ekran süresini kısıtlamak değil, **dijital dünyayı sağlıklı kullanmayı öğrenmek ve öğretmek** asıl amaç olmalıdır. Önleyici stratejiler bireyin yaşam kalitesini artırırken, toplumsal düzeyde daha bilinçli bir dijital kültürün oluşmasına da katkı sağlayacaktır. Çünkü bugün geline nokta, dijital teknolojilerin yaşamın merkezine yerleşmesiyle birlikte dijital bağımlılık, bireysel ve toplumsal düzeyde giderek büyüyen bir sorun haline gelmiş olup hem Dünya Sağlık Örgütü (WHO) hem de OECD gibi uluslararası kuruluşlar, dijital bağımlılığın ruh sağlığı üzerindeki etkilerine dikkat çekerek önleyici stratejilerin geliştirilmesinin önemine dikkat çekmiştir. Bu nedenle dijital bağımlılıkla mücadelede kanıta dayalı çözüm önerileri birey, aile, okul ve toplum düzeyinde ele alınmalı ve çözümlmelidir.

Toplum sağlığını tehdit eden alkol, sigara, uyuşturucu ve dijital bağımlılık, yalnızca bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini, üretkenliklerini ve yaşam kalitelerini de olumsuz etkilemektedir. Bu bağımlılık türleri, erken yaşlarda başlama riski taşıdığı gibi, önlenabilir olmaları açısından da dikkatle ele alınmalıdır. Araştırmalar,

bilinçlendirme çalışmaları, erken müdahale programları ve etkili rehabilitasyon hizmetlerinin bu sorunların üstesinden gelmede hayati öneme sahip olduğunu göstermektedir. Toplumun tüm kesimlerinin katılımıyla yürütülecek çok yönlü ve sürdürülebilir politikalar sayesinde, bağımlılıkla mücadelede daha etkili ve kalıcı çözümler üretilebilir, böylece kırık hayallerin sessiz çığlıkları duyularak, bu karanlık döngüde sıkışıp kalan bireyler yeniden hayata döndürölerek hayallerine kavuşturulabilir.