

# Bağımlılık

## Prof. Dr. M. İhsan Karaman



1962 yılında İstanbul'da doğdu. 1986'da İÜ İstanbul Tıp Fakültesi'nden mezun oldu. 1991 yılında üroloji uzmanı oldu. 1994'de bir yıl kadar Houston-ABD'de Baylor College of Medicine'de misafir ürolog olarak çalıştı. 1996'da doçent, 2008'de ise üroloji profesörü unvanını aldı. 2011 yılında da çocuk ürolojisi yandal uzmanlığı diploması alan Karaman, halen İstanbul Üniversitesinde Tıp Tarihi ve Etik doktora programına da devam etmektedir. Prostat kanseri konusunda hazırladığı bir bilimsel kitap, katkıda bulunduğu 30'dan fazla kitap bölümü yazarlığı, 250'den fazla ulusal ve uluslararası alanda yayımlanmış bilimsel çalışması ve almış olduğu 500'ün üzerinde uluslararası atıf mevcuttur. Karaman'ın "Cinsel Sağlıktan Mutlu Aileye" isimli popüler eğitim kitabı da 2012 yılında yayınlandı. Dünya İslami Tıp Birlikleri Federasyonu (FİMA) Başkan Yardımcısı, Yeryüzü Doktorları Türkiye Yönetim Kurulu Başkanı ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı olan Karaman, evlidir ve iki çocuk babasıdır.

Türkiye İstatistik Kurumu tarafından yayımlanan bir istatistik bilgisini ilk kez okuduğumda gözlerime inanmamış ve başında bulunduğum Yeşilay'ın ne kadar ağır bir sorumlulukla karşı karşıya olduğunu bir kez daha derinden idrak etmiştim. Kurumun 2010 yılında yayımladığı istatistik sonucuna göre ülkemizde 10-14 yaş grubundaki çocukların %6,9'u bir alkol ürününü denemiş bulunmaktaydı. Üstelik 2008 ve 2010 yılları arasında bu oran artış göstermişti. Dahası var: Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) tarafından 2011 yılında bağımlılıkla ilgili olarak yapılan ülkemizdeki en kapsamlı araştırma sonuçlarına göre, nüfusumuzun % 51,8'i bir tütün ürününü, % 28,3'ü bir alkol ürününü, % 2,7'si ise yasadışı bağımlılık yapıcı bir maddeyi denemişti. Bunların kaçının, denediği zararlı maddeyi düzenli kullanır hale geldiği veya bağımlı olduğu da ayrı bir muamma. Ve nihayet aynı araştırmada çıkan ve hepimizi derinden yaralayacak bir başka gerçek de yasadışı bağımlılık yapıcı bir maddeyi ilk kullanma yaşı ortalamasının 13,8 olmasıydı. Üstelik bütün bu istatistik sonuçları, Anayasasının 58. maddesinde "Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve

*cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır" yazan bir ülkede ortaya çıkıyordu. Gerçekler acıdır ve gerçekler acıtır. Bu da öyleydi işte...*

Türkiye'de ve dünyada tütün, alkol ve uyuşturucu madde alım oranları hızla artmakta, maddeye başlama yaşları gittikçe düşmektedir. Diğer bağımlılıklar gibi teknoloji ve kumar bağımlılığı da kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlar getirmektedir.

Bağımlılıkla ilgili bilimsel veriler bize şunları söylemektedir: Bağımlılık kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz etkiler. Toplumun felaketi sayılabilecek bağımlılıkları engellemek ise, ancak iyi bir koruyucu halk sağlığı yaklaşımıyla mümkün olur. Bağımlılık ciddi bir hastalıktır. Bağımlılığa ilişkin beyinde birçok nörokimyasal, nörofizyolojik değişimler saptanmıştır. Bağımlılık tedavisi, belirli şemaları ve ilkeleri içeren kapsamlı bir protokol ile sağlanabilir. Bağımlı kişiler bağımlılığın bir hastalık olduğunu kabul eder ve hastalıklarda uyulması gereken kuralları olduğunu bilirlerse tedaviye uyumları artmaktadır.

Psikiyatrik bir sendrom olan bağımlılığın tanısı için aşağıda sayılan ölçütlerin yalnızca üçünün bir arada görülmesi yeterlidir:

- Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
- Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek.

Fiziksel bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Ruhsal bağımlılık ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

Yeşilay olarak, bağımlılığa bakış açımızı şöyle özetleyebilirim: Bağımlılık köleliktir. Bağımlılıktan kurtulmak yeniden özgürlüğe kavuşmak, kendi iradesiyle hayatın tadına vararak doya doya yaşamaktır. Bağımlılık bir tür hastalıktır ve önleme/ tedavi/iyileştirme çalışmaları yapmak hem toplumun hem devletin görevidir.



Özellikle ergen ve gençleri bağımlılığa götüren faktörler üzerinde derinlemesine durulmadan ve çözüm üretilmeden bağımlılık mücadelesi yürütülemez. Elbette her birey, her aile, her sosyal grup veya alt kültür grubu için bağımlılığa yol açan nedenler farklılık gösterebilir. Fakat bir de ortak ve genel nedenler vardır. Bu nedenlerin arasında şunları sayabiliriz:

- Arkadaşlara özenme
- Gençlik hevesleri, maceraperestlik ve kendini ispat duygusu
- Bağımlılık konusunda yeterli eğitim ve bilinç verilmemesi
- İşsizlik, fakirlik, çaresizlik
- Aile ve çevre ile iletişimsizlik, yalnızlaşma
- Bağımlılıktan uzaklaştıran sportif, sanatsal ve kültürel etkinliklerin yer aldığı sosyalleşme ortamlarından mahrumiyet
- Aile içi sorunlar ve aile içi şiddet.

İşte bağımlılık mücadelesi bu ve benzeri sebeplerin ortadan kaldırılması, böylece ergen ve gençleri zararlı alışkanlık ve bağımlılıklara götüren kanalların tıkanması ile başarılabilir. Burada da, devlet kadar aile, eğitim kurumları, medya ve sivil topluma görev düşmektedir. Gençlerin bağımlılık tuzağına düşmemesi için, hem sağlıklı ortamlarda kimlik ve kişiliklerini bulabilecekleri sosyalleşme imkanları yaratılması, hem de alternatif meşgale ve beceri alanlarına kanalize edilmeleri önem taşımaktadır. Şimdi, bu genel bilgilere ışığında, bağımlılık türlerine ve ülkemiz gerçeklerine teker teker bakalım:

### **Sigara ve tütün ürünleri:**

Dünyada her yıl 6 milyona yakın insanın ölümünden sorumlu olan sigara, önlebilir ölüm ve hastalıkların en önde gelen sebebidir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), acil önlemler alınmadığı takdirde sigaradan kaynaklanan ölümlerin artarak devam edeceğini ve 2030 yılı itibarı ile sigara kaynaklı yıllık ölümlerin 8 milyonu geçeceğini öngörmektedir. Küresel olarak tütün kullanımı artmaya devam ederken yüksek gelirli ülkelerde azalmaktadır. DSÖ verilerine göre sigara kullanıcılarının % 80'ini düşük ve orta gelirli ülke vatandaşları oluşturmaktadır. Bu acı gerçek gelişmiş ülkelerde pazar payını kaybeden sigara şirketlerinin, Afrika'daki dar gelirli ülkeler dahil az gelişmiş ülkeleri hedef alan pazarlama stratejilerinin bir sonucudur.

Sigara, dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddelerin başında gelmektedir. Sigara sadece kullanan kişiyi değil, toplumun tamamını etkileyen, çok önemli bir psikososyal sorundur. Dünyada 1,1 milyar sigara tiryakisi vardır ve bu sayı yetişkin nüfusun 1/3'ünü

oluşturmaktadır. Her yıl 35 milyon insan sigarayı bırakmaya teşebbüs etmektedir. Ancak çoğu bırakma çabası birkaç gün sonra yeniden sigara kullanmaya başlamaktadır. Çünkü bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür ve bırakmak çok zordur. Yağ dokusunda biriktiğinden sigara bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer. Sigara, puro, nargile vb. tütün ürünlerinde bulunan ve 4000'den fazla kimyasal madde içeren nikotin, beyinde zarara sebep olan bir zehirdir. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumanlı tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içerir. Nikotin bağımlılığı esrar, eroin, kokain, alkol bağımlılığından 8 kat daha etkili olup, sigara içenlerin alkol ve uyuşturucuya geçme ihtimali de yüksektir.

Türkiye'de sigara içen 17 milyon kişi günde 70 milyon TL, yılda 25,5 milyar TL harcamaktadır. Sigaranın yol açtığı hastalıkların Türkiye'ye verdiği yıllık ekonomik zarar ise 2,72 milyar dolar olarak hesaplanmıştır. Sigaradan farkında olmadan pasif içicilerin de büyük oranda zarar gördükleri bilinmektedir. Ortamda bulunan sigara dumanının solunması ile 4 binden fazla kimyasal bileşik içeren zehirli karışım vücuda alınır. Üflenen duman en az 69 kanserojen madde içermektedir. Kocası sigara içen kadınlarda akciğer kanserinden ölüm 2-3 kat artar. 8 saat sigara dumanına maruz kalmak, günde 5 sigaraya bedeldir. Bu durum özellikle buldukları ortamda sigara içilen çocuklar için büyük bir felaketin habercisidir.

Sigara şirketlerinin her iki kullanıcılarından birini öldüren ürünlerini, agresif reklam ve promosyon kampanyalarıyla ve etik olmayan farklı yöntemlerle pazarladığı bilinen bir gerçektir. Sigara şirketleri, sayısız insana ekonomik kayıp yaşatan, ulusal sağlık sistemlerini çok olumsuz etkileyen, hastalık ve ölümlere neden olan, bağımlılık yapma potansiyeli çok yüksek bir maddeyi satarak kâr elde ederler. Her yıl milyonlarca müşterisi sigaraya bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybeden tütün şirketleri, ayakta kalabilmek için yeni müşteriler ve yeni pazarlar bulmak zorundadır. Bu nedenle sigara şirketleri, kadınları, çocukları, fakir ülkelerin fakir insanlarını hedef alan, etik olmayan reklam ve pazarlama taktiklerine başvurmaktadır. Tütün endüstrisinin her sene milyarlarca doları tütün reklam, pazarlama ve sponsorlukları için harcadığı bilinmektedir. Bunun amacı sigarayı herhangi bir ticari ürün gibi göstermek, sosyal kabul edilebilirliğini artırmak, tütün kontrolü çabalarını etkisizleştirmek ve tütün ürünlerini "çekici, havalı, asi, özgür olmak" gibi imgelerle özdeşleştirmektir. Sigara reklamlarına kapsamlı yasaklar uygulanan ülkelerde ise, sigara şirketlerinin indirekt reklam ve pazarlama

taktiklerine başvurduğu bilinmektedir.

Direkt ve indirekt sigara reklam, pazarlama ve sponsorluklarının kapsamlı bir şekilde yasaklanması tütün tüketimini ciddi oranlarda düşürmekte ve tütün endüstrisinin özellikle çocuk ve gençlere ulaşmasını engellemektedir. Türkiye, DSÖ tarafından ortaya konan ve 176 ülkenin taraf olduğu ilk uluslararası sağlık anlaşması olan Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesi'ni 2004 yılında imzaladıktan sonra tütün mücadelesinde çok önemli gelişmeler kaydetmiş ve kapsamlı yasa ve uygulamaları ile dünya ülkelerine model olabilecek bir konuma gelmiştir. Ülkemizde Tütün Kontrolü Çerçeve Sözleşmesinin 13. maddesinin ön gördüğü şekilde, tütün reklam, promosyon ve sponsorluk faaliyetleri yasaklanmıştır. Kapsamlı yasa ve uygulamalarıyla ülkemiz DSÖ tarafından hazırlanan MPOWER stratejilerinin tamamını yerine getiren ilk ve tek ülke olma unvanını hak etmiştir. İlki 2008, ikincisi 2012 yılında gerçekleştirilen Küresel Yetişkin Tütün Anketine göre, ülkemizde sigara içme oranlarının %31'den %27,1'e kadar düştüğünü görmekteyiz.

Tütün kontrolü alanında kısa zamanda yakaladığımız başarı, ülkemiz için gurur verici olmakla beraber son zamanlarda yasaya uyumun azaldığını gözlemlemekteyiz. Kapalı alanlarda yaşanan ihlaller, denetimlerin tekrar sıklaştırılması ile önlenmelidir. Hızla yayılan nargile salgını ve tütünsüz/bitkisel nargile kandırması önemle mücadele etmemiz gereken bir başka halk sağlığı problemidir. Bu alanda da önleyici çalışmalar ve denetimler artırılmalıdır.

Tütün kontrolü alanında önemli araçlardan biri de, sigara paketlerindeki resimli uyarılardır. Yakın zamanda yapılan mevzuat değişikliği ile resimli uyarıların büyütülmesi olumlu bir gelişmedir. Paketlerdeki resimli uyarıların etkinliğinin devamlı olabilmesi için rotasyon şarttır. Yeni resimli uyarıların hedef kitlelerde test edilerek kanıta dayalı yöntemlerle oluşturulması ve 6 ayda bir değişmesinin sağlanması gerekmektedir. Tütün firmaları, sigara reklam ve promosyon faaliyetlerine getirilen kısıtlamalar sonucunda pazarlama aracı olarak sadece paket dizaynına bağlı kalmışlardır. Dolayısıyla Avustralya örneğinde olduğu gibi etkili resimli uyarıların yer aldığı, düz paket uygulamasına geçilmesi çok yerinde olacaktır.

Asıl olan, tüm kamu kurum ve kuruluşlarının, sivil toplumun, eğitim camiasının, bireylerin bu yasaya sınırsız destek vermeleridir. Örneğin Milli Eğitim Bakanlığı seri şekilde eğitim düzenleyerek farkındalık oluşturmaktadır. Maliye Teşkilatı para tahsilatı ve icra işlemlerini öncelikleri



arasına almalıdır. Üniversiteler denetimci eğitimlerinde veya sivil toplum kuruluşlarının toplu eğitim taleplerinde, Halk Sağlığı Müdürlüğü ile koordineli bir şekilde amacına uygun eğitimler düzenleyerek karşılık vermelidir. Bundan sonraki süreçte öncelikle kamuoyunun desteği mutlaka sağlanmalıdır. Şikayet bölümleri aktif hale getirilmeli, yine vatandaşımız uygunsuzluklara karşı hiç olmazsa uyarıda bulunmalıdır. Nezih ortamlarda bu tür ihlaller varsa, mesela işyeri sahibince kapalı alanda sigara içilmesine izin veriliyorsa, hizmet kalitesinden kaynaklanan müşteri hakkını kullanarak verilen hizmetin bedeline müdahale edebilirler, bu zarardan dolayı indirim talep isteme haklarını kullanabilirler.

#### **Alkol**

Alkollü içkilere kişinin tutkunluk derecesinde bağılı olması durumuna alkolizm/alkol bağımlılığı denir. Alkolizm sorunu olan kişi ise alkolik olarak tanımlanır. Alkolik, alkolün kendisine zararlı olduğunu bildiği halde içmekten kendini alamayan kişidir. Alkol bağımlılığı belirtileri şöyle sıralanabilir:

- Entoksikasyon (zehirlenme) veya istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artmış miktarda alkol kullanma ihtiyacı
- Sürekli olarak aynı miktarda alkol kullanımı ile belirgin olarak azalmış etki sağlaması
- Alkole özgü yoksunluk sendromu
- Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak veya kaçınmak için alkol alımı
- Alkol kullanımını bırakmak veya kontrol altına almak için devamlı bir isteğin ya da boşa çıkan çabaların olması.

Alkol kullanımı ve bağımlılığı başta kanser, kalp-damar hastalıkları, karaciğer sirozu gibi hastalıklar olmak üzere; trafik kazaları, aile içi şiddet, çocuk istismarı, üretim ve iş gücü kaybı gibi birçok nedenden dolayı ulusal ve uluslararası düzeyde ciddi bir halk sağlığı sorunu olarak kabul edilmektedir. Dünyadaki tüm ölümlerin %4 ünden sorumlu olan alkol, her yıl 15-30 yaş arasındaki 320 bin genç insanın ölümüne sebep olmaktadır. Dünyada alkol tüketiminin en yoğun olduğu bölge Avrupa'dır. Avrupa Alkol Politikaları Birliği, 15-16 yaşındaki Avrupalı öğrencilerin %43 ünün ağır içici olduğunu bildirmiştir. Bu yılın Mart ayında, Avrupa Halk Sağlığı Dergisinde yayımlanan bilimsel bir makalede, 2009

İçki satışı ve tüketiminden kazanç sağlayan global alkol endüstrisi, "içki" ile ilgili kamuoyundaki algıyı çok iyi kullanmaktadırlar. Gençlerimiz nezdinde "çağdaş ve özgür olmak" üzerinden yürütülen propagandalar müzik endüstrisiyle de birleştirilerek onlara yaşam alanlarına müdahale olarak lanse edilmektedir. Toplumu alkol ve zararlarından korumak adına girilen her çaba, bu endüstrinin usta manevraları ile neticesiz bırakılmaktadır.

Bizler, alkol lobisinin yoğun uğraşlarının da desteğiyle, düşük miktarda alkol alımının kalp sağlığına faydalı olduğu safsatasıyla yıllarca kandırıldık. Yeni çıkan araştırma sonuçları ise Amerika'da alkol kullanımının kurtardığı bir hayata karşılık on kişinin ölümüne sebep olduğunu açık bir şekilde ortaya koymuştur. Maske düşmüş, alkol kullanımının insan ve toplum sağlığına zararlı etkileri, her geçen gün artan kanıtlarla ve güçlü bilimsel desteklerle dünya kamuoyunun dikkatine sunulmuştur.

yılında Fransa'da 49 bin kişinin alkole bağlı sebeplerle öldüğü rapor edilmiştir. Bu rakam, 65 yaş altı ölümlerin %40'ına tekabül etmektedir ki felaketin büyüklüğü hakkında inanması güç bir fikir vermektedir. Bu makale, az miktarda günlük alkol kullanımının dahi zararlı etkilerine dikkat çekerek birçok erken ölümün önlenmesi için alkol tüketiminin daha da azaltılmasını önermektedir. Yine Amerikan Ulusal Kanseri Enstitüsü uzmanları bu yılın Şubat ayında Amerikan Halk Sağlığı Dergisinde yayımlanan bir bilimsel araştırmanın sonuçları bütün dünyanın gözünü açacak niteliktedir. Bu makaleye göre, düşük miktarda alkol kullanmak bile kanser gelişimi için bir risk faktörüdür ve en düşük risk grubu hiç alkol kullanmayanlardır. Bizler, alkol lobisinin yoğun uğraşlarının da desteğiyle, düşük miktarda alkol alımının kalp sağlığına faydalı olduğu safsatasıyla yıllarca kandırıldık. Yeni çıkan araştırma sonuçları ise Amerika'da alkol kullanımının kurtardığı bir hayata karşılık on kişinin ölümüne sebep olduğunu açık bir şekilde ortaya koymuştur. Maske düşmüş, alkol kullanımının insan ve toplum sağlığına zararlı etkileri, her geçen gün artan kanıtlarla ve güçlü bilimsel desteklerle dünya kamuoyunun dikkatine sunulmuştur.

Alkol tüketiminin mağdurları arasında dikkatten kaçan çok önemli bir grup da, başkalarının içtiği alkolden zarar gören milyonlarca masum insandır. Avrupa çapında, hamileyken alkol alan kadınlardan doğan yıllık 60 bin düşük doğum ağırlıklı bebek; ihmal ve istismara uğrayan çocukların %16'sı; alkolün kötü sonuçlarından etkilenen ailelerin 5 ila 9 milyon çocuğu, hep başkalarının içtiği alkolün kurbanıdır. Ya içki kullanmadığı halde içkili araç kullanan sürücülerin neden olduğu trafik kazalarında ölen 10 bin insan ve alkol nedenli kavgalara istemeden karışan ve zarar gören masum kişiler! Nihayet, AB ülkelerinde alkole bağlı ekonomik kayıplar olarak hesaplanan şiddet ve suç kaynaklı 33 milyar Euro, sağlık bakımına harcanan 17 milyar Euro ve işe gidemezlik ve üretim kaybına bağlı 19 milyar Euro, alkol kullanmayanların da üstlendiği ekonomik maliyetlerdir.

DSÖ'nün alkol hakkında küresel durum raporuna göre alkol tüketiminin neden olduğu hastalıklar; kanser, kardiyovasküler hastalıklar (kalp ve damarlarla ilgili), karaciğer sirozu, fetal alkol sendromu (anne karnında bebeğin alkole maruz kalmasına bağlı oluşan sendrom), ruhsal problemler, depresyon ve alkol kaynaklı diğer sorunlar (kasıtlı veya kasıtsız yaralanmalar, trafik kazaları vb.) şeklinde sıralanabilir. İnsan vücudundaki bütün organ ve sistemlere zarar veren bir toksin olan ve DSÖ ile Avrupa Birliği'nin, zararlı etkilerini azaltabilmek için stratejiler geliştirdiği alkol, küresel endüstri tarafından çok farklı pazarlama metotları ve mecraları kullanılarak yaygınlaştırılmaktadır. Alkollü içkiler, özellikle genç insanların kimliklerini ve dünyadaki yerlerini ifade etmek için kullandıkları markalı tüketim malları arasında önemli yer tutmaktadır. Çoğunluğu küresel oyuncular olan alkollü içki üretici ve pazarlamacılarının özellikle gençleri hedef aldığına dair dikkate değer miktarda kanıt bulunmaktadır. Ergenlik döneminde beyinlerinde gerçekleşen değişimler nedeniyle gençler, alkol reklam ve promosyonlarına karşı daha duyarlı ve savunmasızdır. Öncelikle gençlerimizi, genelde tüm insanlığı bu büyük halk sağlığı probleminden korumak istiyorsak, sivil toplumun daha güçlü bilinçlendirme ve farkındalık faaliyetleri yapması, kamu otoritelerinin de etkili ve kararlı mevzuat tedbirleri alması kaçınılmazdır.

Türkiye'de alkol ve yol açtığı problemler, halk sağlığı zemininde tartışılması gerekirken siyasi zemine taşınmaktadır. Öncelikle yapılması gereken, alkol suistimalinin yol açtığı sağlık problemleri ve sosyal problemlerin "halk sağlığı meselesi" olarak algılanmasının sağlanmasıdır. Bugün alkol tüketimini azaltmak ve gençlerimizi alkolden uzak

tutmak kastıyla girişilen her teşebbüs, bir şekilde bu algıyla karşı karşıya gelmektedir. İçki satışı ve tüketiminden kazanç sağlayan global alkol endüstrisi, "içki" ile ilgili kamuoyundaki bu algıyı çok iyi kullanmaktadırlar. Özellikle gençlerimiz nezdinde "çağdaş ve özgür olmak" üzerinden yürütülen bu propagandalar müzik endüstrisiyle de birleştirilerek onlara yaşam alanlarına müdahale olarak lanse edilmektedir. Bu bağlamda, mesela yılbaşı kutlamaları, içkinin su gibi aktığı, resmi kurumların sabaha karşı sokaktan kendini kaybetmiş sarhoşları topladığı, alkol duvarını aşan ve kontrolünü kaybeden bir güruhun büyük şehirlerin büyük meydanlarında ırz ve namusa tasallut ettiği bir mecraya dönüştürülmekte ve "yılbaşı" masumiyetinin arkasına sığınarak, bu rezaletler meşru gösterilmektedir. Toplum alkol ve zararlarından korumak adına gerek devlet gerekse sivil toplum tarafından girişilen her çaba, bu endüstrinin usta manevraları ile neticesiz bırakılmaktadır. İçki tüketimine karşı olmak, çağdaş bir hayat biçimine karşı olmakla eş anlamlı hale getirilmekte ve böyle bir hayat şeklini benimsemiş insanlarımızın alkol bağımlılığı mücadelesi konusundaki desteklerinden tüm toplum mahrum kalmaktadır. İşte bu gerçeklerden hareket eden Türkiye Yeşilay Cemiyeti de, bilimsel temelli, uygulanabilir ve sivil toplum desteği olan alkol politikaları geliştirmek ve savunuculuk yapmak amacıyla sağlık, eğitim, gençlik alanında faaliyet gösteren 30'dan fazla sivil toplum örgütü ve bazı kamu kuruluşlarını içeren bir platform oluşturmuştur. Türkiye Alkol Politikaları Platformu (TAPP) adı verilen bu inisiyatif, alkolün zararlarına karşı Avrupa çapında yıllardır verilen mücadeleyi Türkiye'de koordine ederek verimli bir biçimde hayata geçirmek amacıyla çalışmalar yapacak, kanıta dayalı ve bilimsel temelli alkol politikaları ve önleyici programlar geliştirecektir.

Avrupa Alkol Politikaları Birliğinin resmi üyeliğine kabul edilen ve uzun zamandan beri dünyada ve Türkiye'de ciddi bir halk sağlığı sorunu olan alkol tüketimi ile ilgili, çağın gereksinimlerine uygun stratejiler üzerinde çalışan Yeşilay, Nisan 2013'de İstanbul'da düzenlediği ve 60'ı aşkın ülkeden 1200 kişinin katıldığı "Küresel Alkol Politikaları Sempozyumu" ile önemli bir çalışmaya imza atmıştır. DSÖ temsilcileri, değişik ülkelerin sağlık bakanları, alkol politikaları alanında uzman kişiler, bilim insanları ve birçok ülkeden sivil toplum kuruluşlarının katılımıyla gerçekleşen bu sempozyumda, alkol kullanımının toplumsal ve bireysel zararları konusunda farkındalığın artırılması ve alkol kontrolü politikaları konusunda iyi ülke örneklerinin paylaşılması hedeflenmiş ve DSÖ ile ortak yayımlanan kapanış bildirgesiyle tüm dünya kamuoyuna gerekli mesajlar verilmiştir. Bu sempozy-

yumdan kısa bir süre sonra, kanıta dayalı alkol kontrol politikalarını içeren, alkolün zararlı etkilerini azaltmaya ve özellikle gençlerin alkolden korunmasına yönelik kanun parlamentoda kabul edilmiş ve yürürlüğe girmiştir. Halk sağlığı alanında ülkemizde bir devrim niteliği taşıyan bu yasanın içerisinde, perakende satış saat düzenlemesi, reklam ve teşhir yasağı, karayolları ile eğitim ve spor tesislerinde içki satış yasağı, içki ambalajlarına uyarı etiketi mecburiyeti, alkollü araba kullananlara hapis cezası gibi dünyadaki alkol politikalarına paralel önlemler yer almaktadır.

### Uyuşturucu ve yasadışı maddeler

Toplumları içten içe kemiren ve çoğu zaman geri dönüşü olmayan felaketlere yol açan diğer bir bağımlılık alanı da yasadışı uyuşturucu madde bağımlılığıdır. Uyuşturucu madde kullanım oranlarının özellikle genç nüfusta arttığına dair ciddi kanıtlar bulunmaktadır. Gençlerde tütün kullanımı ile başlayan sürecin sırasıyla alkole ve diğer uyuşturucu maddelere evrildiğini görüyoruz. O nedenle sadece uyuşturucu madde değil tüm bağımlılıklarla ilgili kapsamlı politikalar geliştirmeye ihtiyaç duyulmaktadır. TU-BİM istatistiklerine göre, ülkemizde alkol ve tütün dışındaki yasadışı maddelerin bir kere de olsa denenmiş olma oranı genel nüfusta %2,7'dir. Bu, uluslararası anlamda birçok ülkeden iyi durumda olduğumuzu göstermektedir. Bununla beraber özellikle genç nüfusta alkol, tütün ve uyuşturucu madde kullanım oranlarının son yıllarda arttığına dair çok sayıda araştırma mevcuttur. Yasadışı uyuşturucu maddeleri ilk defa kullanma yaşı 13,8'e düşmüştür. Bu nedenle, uyuşturucu bağımlılığıyla mücadelede, önleme odaklı aile, çocuk, okul temelli yaklaşımın önemli olduğunu düşünüyoruz. Medya, sosyal medya ve diğer internet mecralarının gençler üzerindeki etkisi dikkate alındığında bu kanalların gençlerde farkındalık oluşturulması için aktif olarak kullanılması ve özellikle medyanın bu mücadelenin bir parçası olması gerektiğine inanıyoruz. Son yıllarda ulusal anlamda etkili politikalar geliştirerek madde bağımlılık oranlarını azaltan ülkeler gözlemlenmektedir. Bu ülkelerde "madde bağımlılığı ile mücadele", gençlik ve eğitim politikalarının önemli bir parçasını oluşturmaktadır. O nedenle gençlik merkezlerinin ve sportif alanların güçlendirilerek ülkemizin genç nüfusu için madde bağımlılığına giden yolların tıkanması gerekmektedir.

Genellikle emniyet kuvvetleri ve kamu idaresine terk edilmiş bu alanda önleme, bilinçlendirme, eğitim, rehabilitasyon gibi sivil toplumun görev alabileceği bir çok çalışma var. İşte Yeşilay da bakanlıklar ve emniyet makamlarıyla işbirliği ve

koordinasyon halinde madde ve uyuşturucu bağımlılığına dair çalışmalarını ara vermeden sürdürmektedir.

Madde kullanımı, bağımlılık yapan maddelerin vücuda alınmasıdır. Madde kullanıcıları, kontrol edebileceği inancı ile madde kullanmaya başlar, madde kullanılmaya başladıktan ne kadar süre sonra bağımlılık gelişeceği bilinemez, bir kez kullanım dahi risklidir, bağımlılık geliştikten sonra bu süreç ömür boyu sürer, düzeler ancak hiçbir zaman tam olarak iyileşmez. Bağımlılık sürecinin ilerleyen aşamalarında ilk kullanımdan sonra tekrar madde alma ihtiyacı doğar. Sonrasında aynı etkinin sağlanması için kullanım sıklığı ve/veya miktarı artabilir. Bu kısır döngünün yerleşmesiyle birey bağımlılık sürecine girmiş olur.

Güvenli bir madde ve güvenli bir kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. İnsan vücuduna giren her maddeyi hücre tanır ve hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir. Bağımlılığı engellemek ancak hiç başlamak suretiyle kişinin kendi elindedir. Kişinin eğitimi, toplumsal konumu, gelir düzeyi vb. etkenler bireyin bağımlılık sürecini etkilemez. Bağımlılık yapıcı madde, kişinin yaşam düzenini değiştirir.

Madde bağımlılığı konusundaki risk faktörleri şöyle sıralanabilir:

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan ebeveynin bulunduğu kaotik aileler
  - Doğru olmayan yetiştirme yolları
  - Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği
  - Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar
  - Okul başarısında düşüş
  - Sosyal becerilerin zayıf olması
  - Sapkın davranışlar sergileyen kişilerle yakınlık kurmak
  - Okul ya da aile ortamlarında uyuşturucu kullanan kişiler
- Buna mukabil, önleyici faktörlerin başlıcaları da şunlardır:
- Güçlü ve pozitif aile bağları
  - Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları
  - Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması
  - Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
  - Okulda başarılı olma
  - Okul, kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ
  - Uyuşturucu kullanımı ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilendirme.

Türkiye'de uyuşturucu ile mücadele çalışmaları kapsamında başta TUBİM, Milli Eğitim, Sağlık ve Adalet Bakanlıkları, SHÇEK, Diyanet İşleri Başkanlığı ve büyükşehir belediyeleri olmak üzere pek çok kurum ve kuruluş tarafından bilgilendirici ve farkındalık artırıcı faaliyetler yürütülmektedir. Bunlar arasında eğitim faaliyetleri, seminerler, tiyatro, afiş ve broşür çalışmaları, sportif faaliyetler, eğitim-öğretim sisteminde destekleme, mesleki beceri kazandırma, psikososyal destekleme ve benzerleri sayılabilir.

Madde bağımlılığı tedavisi ise Sağlık Bakanlığı, üniversiteler ve özel sektöre bağlı, 13 ilde bulunan 22 tedavi merkezinde toplam 525 yatak kapasitesi ile yürütülmektedir. Denetimli serbestlik uygulamaları sayesinde, bir devlet politikası olan "madde bağımlılığı bir hastalıktır, madde kullanıcıları da tedaviye muhtaç bireylerdir" yaklaşımı hayata geçirilmiş, böylece hastaların cezaevinde değil tedavi merkezlerinde olmaları sağlanmıştır.

Türkiye'nin uyuşturucu arzıyla mücadelesi de kararlılıkla devam etmektedir. İlk kez 2006-2012 yıllarını kapsayan "Ulusal Strateji ve Politika Belgesi" 20 Kasım 2006 tarihinde Başbakanlık makamınca imzalanarak somutlaştırılmıştır. Strateji ve Politika Belgesi kapsamında bugüne kadar iki "Ulusal Uyuşturucu Eylem Planı" hazırlanmıştır. 9 Kasım 2010 tarihinde imzalanarak yürürlüğe giren 2. Eylem Planı hem uyuşturucu kaçakçılığı hem de uyuşturucu madde bağımlılığı ile etkin bir şekilde mücadele etmek amacıyla ortaya konulan hedefleri ve önlemleri içermektedir. Uyuşturucu arzına karşı mücadele üç ana hedef doğrultusunda yürütülmektedir: Birincisi toplumumuzun uyuşturucudan direk olarak etkilenmesini önlemek için yurtiçinde faaliyet gösteren sokak satıcılarıyla mücadele etmektir. İkincisi uluslararası alanda faaliyet gösteren uyuşturucu şebekelerinin tüm unsurlarıyla defifre edilerek faaliyetlerine son vermektir. Üçüncüsü ise terör örgütlerinin uyuşturucu kaçakçılığı ve ticaretinden finansman sağlamanın önüne geçmektir.

Ülkemizde uyuşturucu kaçakçılık ve kullanımını önlemeye yönelik ciddi yasal düzenlemeler, emniyet tedbirleri ve çalışmaları olmakla beraber, uyuşturucu bağımlılığına giden yolda kişisel, sosyal, ekonomik, çevresel risk faktörlerine yönelik daha kapsamlı önleyici uygulamalar ve yasal düzenlemelere ihtiyaç duyulmaktadır. Madde bağımlılığını azaltmak amacıyla şunlar yapılabilir:

- Daha ilköğretim dönemindeyken madde bağımlılığıyla ilgili eğitimler verilerek çocuk ve gençlerin bilinçlenmelerinin sağlanması

- En önemli sorun olan işsizliğin giderilmesi
- Erken yaşlarda kitap okumayı sevdirerek iletişim kurmayı güçlendirmek
- Uyuşturucu maddelerin piyasaya sürümünün engellenme çalışmalarının artırılması
- Diğer bir önemli neden olan yalnızlıktan kurtulmak için, gençlerin birbirleriyle iletişim kurabileceği ortak amaçlarda birleşmelerini sağlamak (Spor, tiyatro, sinema, kulüpler, dernekler vb.)
- Aile içi şiddet gören ya da ailevi sorunlar içerisinde büyüyen çocuklar için psikolojik destek çalışmaları ve aileyi iyileştirme çalışmaları yapmak.

Bağımlılığı engellemenin en kolay yolu, gençleri yüksek ideallere ve fikirlere bağlamak, başkaları için yaşamayı öğretmektir. Bu kültürü bütün toplum sathına yaymak en önemli vazifemiz ve tek kurtuluş yolumuzdur. Bunun önüne geçmek için ailelerin çocuklarını başarı ve maddi kaygıların ön planda olduğu bir eğitime yönlendirmek yerine, hayata ve zorluklarına karşı dirençli olacak şekilde yetiştirilmelerini teşvik etmeleri gerekmektedir. Bütün hayat kurgusu başarı ve başarının getirdikleri üzerine bina edilen gençler ya baştan bu beklentilere tepki vererek ailenin ve çevrenin yönlendirmesinden çıkmakta ya da bu başarı koşusunun bir yerinde geri kaldıklarında teselli olarak geçici zevkler ve unutkanlıklar veren bu maddelere yönelmektedirler.

Öte yandan medyatik figürlerin günlerce televizyon ekranlarında yer alan uyuşturucu operasyonları neticesinde hiçbir şey olmamış gibi tekrar ekranlarda boy göstermeleri, kamuoyu ve gençler üzerindeki algıyı etkileyen en önemli unsurlardan biridir. Medyanın bağımlılık endüstrisinin her türüyle olan yakın ilişkileri mücadelenin en zayıf halkasını oluşturmaktadır. Medyatik figürlerin uyuşturucu ile münasebeti ve sonrasındaki pazarlanma şekli gençlerin zihninde meşruiyet aracına dönüşmektedir.

Madde bağımlılığına maruz kalan iki ayri toplum kesiminden biri, ünlülerle temsil edilen varlıklı, zengin üst gelir grubu, diğeri ise varoşlarda yaşayan ve "en alttakiler" diye tabir edilen, son derece düşük gelir grubundaki gençlerdir. Alt gelir grubuna sahip olup uyuşturucu kullanan bu genç kitle, itilmiş kakılmış olmanın, çaresizliğin ve fakirliğin kendilerini şiddete, vurup kırmaya ve teröre itmemesi için kendilerini uyuşturarak bu hayata tahammül ettiklerini söylemektedirler. Bu sosyolojik grup için, bir kalkındırma projesinin başlamasının faydalı olacağı ve ailelerinin ekonomik durumları iyileştiğinde bu gençlerin çocuk yaşta aileye para kazandırmak

için atölyelerde heba olup gitmek yerine okumalarının sağlanabileceği aşikardır.

## Teknoloji

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünüldüğünde televizyon, akıllı cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi açıkça görülebilmektedir. Ancak günümüz gelişmiş teknolojilerinden olan bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımızda istenilen bilgiye anında ulaşabilme, bilgi paylaşımını sağlayabilme gibi olanaklar sunmasının yanı sıra, çok sık ve kontrolsüz kullanımından kaynaklanan birçok problemi de beraberinde getirdiği giderek dikkat çekmektedir.

Bağımlılık denince akla öncelikle sigara, alkol, madde vb. gelmekle birlikte; gelişen teknoloji ile bilgisayarların hayatımızda kapladığı yerin artması ve internet kullanımının yaygınlığı ile "teknoloji bağımlılığı" denen yeni bir bağımlılık kavramının daha ortaya çıktığı düşünülmektedir. Giderek fiziksel, sosyal, psikolojik ve akademik sorunlar oluşturabilen bu bağımlılık başlığı altında ekran, bilgisayar oyunları, chat, sosyal medya, akıllı telefon, internet teknolojileri gibi tüm sanal bağımlılık türleri sayılabilir.

Teknoloji bağımlılığının belirtileri arasında şunlar yer almaktadır:

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcıyorsanız
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylüyorsanız
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan (mesela gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, beden duruşunda bozukluk, elde uyuşukluk, halsizlik) şikayetçiyseniz
- Anonim bir kişiliğe bürünmek size heyecan veriyor, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaktan daha kolay buluyorsanız
- İnternete girmek için yemek öğünlerinizden, derslerinizden ya da randevularınızdan ödün veriyorsanız
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk alıyorsanız ve bu iki duygu arasında gidip geliyorsanız
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman kendinizi gergin ve boşluştaymış gibi hissediyorsanız
- Evinize gelince ilk işiniz yakınlarınızla ilişki kurmak, zorunlu ev işlerini yapmak yerine bilgisayarı açmak oluyorsa
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar

başında kalıyor, çevreden bu konuda eleştiriler alıyorsanız...

Teknoloji bağımlılığının sosyal ve kültürel yönü, daima fiziksel zararlarının önünde gelmektedir ve bu yönüyle bağımlılık yapıcı maddeler ve kötü alışkanlıklardan ayrılmaktadır. Mesela, artık giderek artan sıklıkta olmak üzere, elindeki telefona dalmış bir şeyler yapan ya da yolda kendi kendine konuştuğunu zannettiğimiz ve çeyrek asır önce gören bir kimsenin "deli" hükmünü vereceği garip tiplerle karşılaşılıyor. Ya da yanı başımızda arkadaşımız, yeğenimiz, çocuğumuz sürekli elinde bir cihaz, başka duygularla, başka tepkilerle bizden ve çevresinden ayrı bir dünyada yaşıyor. Gençler eskiden dille, sözle, göz göze yapılan muhabbeti şimdi artık internet üzerinden yapıyorlar, neredeyse sürekli "online" oluyorlar.

İnternet kullanımının beraberinde getirdiği paylaşım kültürü üzerine çok fazla tartışma imkanı bulamadan, mobil cihazlarla ayrı bir evreye giren sosyal paylaşımı konuşmak zorunda kaldık. Türkiye'de internetin yaygınlaşmasıyla birlikte özellikle gençlerimizin kısmen de olsa denetim altında tutulan internet kafelerden veya evde aile gözetimindeki internet kullanımından tamamen bağımsız şekilde bu mobil networka dahil olmaları, gözlerimizi kontrol mekanizmalarından daha çok bunun kullanımı ile ilgili problemlere çevirmeyi gerektirmektedir. Genç nüfusumuzun bu kadar teknolojiye açık hale getirilmesiyle birlikte telefon ve akıllı telefon kullanımının en yaygın olduğu ülkelerden biri haline gelmiş durumdayız. Bunun yanında teknolojinin doğru ve faydalı kullanımı ile ilgili istatistiklerde dünya sıralamasının gerisinde görünüyoruz. Bazı arama motorlarında en çok tercih ettiğimiz kelimeler, ilginç ve kullanım biçimimizi ele vermektedir. Buna bir de teknoloji devlerinin ve uluslararası şirketlerin yeni teknolojilerini pazarlama ve teşvik etme stratejileri eklenince nüfusumuzun büyük kısmı bu ağın içine girmektedir. Ucuz internet paketleri, bedava SMS gibi uygulamalar ve sürekli yenilenen teknoloji bu bağımlılığı daha da körüklemektedir.

Dünya istatistiklerine baktığımız zaman, sosyal paylaşım ağlarını takip etme ve kullanma çabasında ülkemiz bir hayli önde gitmektedir. Facebook, Twitter, Whats App ve beraberinde zamanla yaygınlaşacak birçok sosyal ağ, potansiyel müşterisi olan nüfusumuz karşısında ellerini ovuşturuyor. "Paylaşmak" fiili ile ifade edilen davranışımızla "ne yapmış oluyoruz da bu iştah bu kadar kabarıyor" sorusuna cevaben, sadece milyonlarca kullanıcının paylaşım ve oyun oynama esnasında ne kadar reklama maruz kaldığını hatırlatmakla yetiniyoruz.

Pekala; alkol, sigara ve uyuşturucu gibi tamamen kötü olduğunu iddia edemeyeceğimiz bu “ sanal bağımlılığın” ne tür mahzurları olabilir? Sakınca olarak ortaya koyabileceğimiz ilk şey; hem erişkin, hem çocuk bireylerin istismara açık hale gelmesidir. Yukarıda ifade ettiğimiz dünyaya ilgi duyan herkes için kişi, toplum ve nihayetinde insanlık istismara açık hale gelecektir. İnsan hayatı ve insanın beğenileri değişkendir. Halbuki içinde yaşadığımız bu sosyal medya dünyasında daha önceki tercihlerinizden ve paylaşımlarınızdan geri dönmek istediğinizde bunu yapma imkanınız kalmamaktadır. Yaptığınız bir paylaşım belirli bir yerde depolanmakta ve siz bunu paylaşımından kaldırsanız dahi veri olarak saklanmaktadır. Bu bilgilerin büyük şirketlere, reklamcılara, istihbarat örgütlerine verilmesi, satılması gibi önlenmesi mümkün olmayan bir alan açık kalmaktadır. Bazı Avrupa ülkelerinde işleyen hukukî süreçler olsa da, teknolojinin üreticisi olarak bu ağların bu bilgileri saklamaları ve istismar etmeleri her zaman mümkündür. Ayrıca bu paylaşımı yapan çocuklarımız olunca, masum bir şekilde yapılan paylaşımlar onların her türlü istismarına açık kapı bırakmaktadır.

Öte yandan bilindiği gibi mahremiyet, ailenin ve toplumun temelidir. Bizim toplumsal kodlarımızın ve kültürel frekanslarımızın esasını teşkil eden kavramlardan biri olan mahremiyet, sosyal medya paylaşımlarıyla tamamen ortadan kalkmakta ve herkese açık hale gelmektedir. Arkadaşlarla sınırlı kabul edilen bu paylaşımların kendi içinde uğrattığı ahlaki erozyon, tamiri imkansız yaralar açmaktadır. Mahremiyetin ihlali, özellikle gençlerde belli değerlerin yerleşmesine imkan bırakmamaktadır. Klavyenin gerisinde farklı kimliklere sahip olma imkanı, kişilik bölünmeleri yanında diğer insanlara verilen değer ve diğer hayatlar karşısındaki sorumluluğu ortadan kaldırmaktadır. Bunun birçok travmatik sonuca yol açtığı ortadadır. Aile içi iletişimin aldığı ölümcül darbe yanında, sosyal ağların onulmaz yaralar açtığı bir alan da eşler arası ilişkiler ve sadakat kavramıdır. Bu tespitin acı örneklerine neredeyse her gün psikolog/psikiyatrist ofislerinde, ya da daha kötüsü üçüncü sayfa haberlerinde rastlıyoruz.

Aynı masa etrafında oturan kişilerin kendi dünyalarında yaşamaları, aynı evi paylaşan insanların birbirleriyle iletişimin olmaması sadece paylaşımın alakalı değil, insani ve ahlaki birçok aktarımın kesintiye uğramasıyla bağlantılıdır. İnsani iletişimin ortadan kalkmasıyla duygu aktarımı da yok oluyor ve çocuklarımız yanımızda başka bir dünyada yaşıyor, farklı şeylere gülüyorlar ve tepki veriyorlar. Bu fotoğraf giderek

kalıcı oluyor ve bağımlı hale geldiğimiz network tarafından bağımlılığımızın sürmesi için her şey yapılıyor. İnsanı ve çevreyi ortadan kaldıran ve bizi fanusun içinde yaşamaya mecbur bırakan bir teknolojik bağımlılık doludizgin ilerliyor. Neyi beğendiği, neden nefret ettiği, neyi alıp almayacağı hatta ne zaman ve nasıl tepki vereceği önceden bilinen bir istatistiğe dönüşüyoruz. Her anı ve her alanı reklama ve propagandaya açık bir insanın akıl ve ruh sağlığının yerinde olması mümkün mü? Büyük şirketler tarafından kontrol edilen internet dünyası ve iletişim medyası vasıtasıyla gittikçe daha bağımlı hale getirilerek, tüketime dayalı hayat tarzını tek geçer yol olarak gören bir kitle haline geliyoruz. Beğenen ve tüketen bir bireyin reflekslerine indirgenmiş bir insana dönüşmek... Acı olan budur.

Sürekli akan bir gündem ve bu gündem içinde her olaya tepki veren bir özne, giderek hissizleşmektedir. Saniyelerle ifade edilebilecek aralıklarla yapılan paylaşımların birbirinden tamamen bağımsız gündemleri, insani olan duyguların idrak ve ifadesine imkan tanımamaktadır. Bir saniye önce bir vahşet veya savaş haberini gören kullanıcı, daha o habere ruhen ayrılmadan pekala komik bir video paylaşımıyla veya bir espriyile karşılaşmaktadır. Peki, bu aradaki duygu aktarımı, insani paylaşım ne olacaktır? Ayrıca dünyanın herhangi bir yerinde olup biten şeylere sosyal medya üzerinden veya paylaşımlarıyla tepki veren bir özne gerçeklik duygusunu ne zaman yakalayacaktır? Bu, giderek acının ve şiddetin kanıksanmasına yol açmayacak mıdır?

Peki, bir yandan sürekli ihtiyaç duyduğumuz ve faydaları için de kullanmak durumunda olduğumuz bu teknoloji dünyasının bizi ve özellikle gençlerimizi “bağımlı” hale getirmemesi için ne yapmak gerekir? Bu konuda söylenecek, önerilecek pek çok şey var belki. Ama ilk olarak özellikle gençlerimize “sonsuz özgürlük” olmadığı ile ilgili bir gerçekliği benimsetmemiz gerekiyor. Bunun için de eşyanın, tekniğin, teknolojinin ne olduğu ile ilgili ciddi bir rehberlik şart gözüküyor. Özellikle eğitim sistemimiz içerisinde teknolojinin doğru ve yararlı kullanımı yanında, mahzurları üzerine de bir bilgilendirme yapmak zorundayız. Ayrıca teknolojinin getirdiği davranış kalıplarını da eğiten bir ahlak anlayışı geliştirmek dünyamız ve geleceğimiz için gereklidir. Tüketim çılgınlığıyla beslenen bu bağımlılık endüstrisinin üstesinden gelebilecek bir ahlaki benimsetecek çabalara girişmeliyiz. Her türden bağımlılığın temelinde, bir nebze de olsa hedonizmin yattığını bilerek, teknolojik gelişmelere fayda-zarar dengesini gözeterek yaklaşmalıyız.

Her tür bağımlılığa karşı mücadeleyi misyon ve vizyonunun temeline oturtan Yeşilay da, internetin doğru kullanımı ve teknoloji bağımlılığı alanlarında işbirliği için Bilgi Teknolojileri Kurumu ile bir protokol imzaladı. Bu çerçevede çok geniş saha araştırmaları yaparak bu araştırmaların sonuçlarına göre teknoloji bağımlılığını önlemeye yönelik birçok faaliyet ortaya koyacağız.

## Sonuç

Her türüyle bireyi ve toplumu tehdit eden en önemli sosyal yaralardan biri olan bağımlılık mücadelesine yönelik Türkiye Yeşilay Cemiyeti'nin yenilenen vizyonu ve çalışma stratejisi konusunda şunu söyleyerek bitirmek isterim: Ülkemizde ve dünyada, kötülüğün ve bağımlılığın engellenmesinin en önemli koşullarından biri de, bağımlılıkla ve bağımlılığı teşvik eden güç ve odaklarla bilimsel metotlar kullanarak mücadele etmektir. Bizler, bağımlılık endüstrisinin gerek illegal gerek legal olarak her gün değişen ve gelişen farklı yollarla insanımıza ve gençlerimize ulaştığını ve daha da yoğun biçimde ulaşmayı hedeflediğini biliyoruz. Bunların bildik sloganlar ve metotlarla önlenmesinin giderek zorlaştığını görüyoruz. Bu sebeple gerek problemlerin ortaya çıkış ve yayılma yollarının, gerek bunlarla mücadele biçiminin ciddi bilimsel çalışmalara tabi tutulması; bu bilimsel verilerin takip edilip kamuoyu ve yetkililerle paylaşılması; ulusal ve uluslararası bilimsel toplantılarla bağımlılık mücadelesinin yol ve yordamlarının irdelenmesi ve uygulama imkanlarının araştırılması Yeşilay'ımızın en önemli faaliyetleri arasında olacaktır. Bütün bu çabaların asıl hedef kitlesi olan gençlerimizin, kendilerini bu tür kötülüklerden ve bağımlılıktan korudukları gibi, aktif olarak bağımlılıkla mücadelede en ön safta yer alacaklarına inanıyorum. Değişen dünyada, klasikleşmiş bağımlılık türleri yanında giderek daha etkin ve zararlı olma eğilimi gösteren yeni ve güncel bağımlılık alanlarının da tehdidi altında olan gençlerimizin bu vicdan hareketine geniş ölçüde katılımını sağlayarak kendi geleceklerine sahip çıkan sağlıklı bir neslin yetişmesine katkıda bulunmak en büyük hedefimizdir.