

Teknolojiyle ilişkili sorunlar: Teknoloji bizi hasta mı ediyor?

Dr. Ayşe Güliz Dirimen Arıkan



İstanbul'da doğan yazar, İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesini 1996 yılında bitirdi. Aile Hekimliği Uzmanlık Eğitimini 2004 yılında tamamladı. Artvin, Bursa ve İstanbul illerinde Devlet Hastaneleri, Entegre İlçe Devlet Hastanesi, Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Semt Poliklinikleri, Ana Çocuk Sağlığı Aile Planlaması (AÇSAP) Merkezi gibi ülkemizdeki sağlık sisteminin farklı basamaklarında uzman doktor olarak çalıştıktan sonra Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde Moleküler Tıp programında ikinci doktora eğitimini 2017 yılında tamamladı. Akademik yaşamına Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğretim üyesi olarak başlayan Arıkan, Türkiye Aile Hekimleri Uzmanlık Derneği (TAHUD), Türkiye Obezite Araştırma Derneği, Afet Araştırmaları Derneği, Avrupa Aile Hekimleri Birinci Basamak Araştırma Ağı (EGPRN) ve Avrupa Hipertansiyon Derneği gibi ulusal ve uluslararası derneklere üyedir. 2021 yılından itibaren İstanbul Medipol Üniversitesi Uluslararası Tıp Fakültesinde öğretim üyesi olarak görev yapan yazar, Tıp Eğitimi ve Aile Hekimliği Ana Bilim Dalları Başkanlıklarını yürütmektedir.

İsterseniz bir tanımla başlayalım: Teknoloji, insanların çevrelerini değiştirmek ve ihtiyaçlarını karşılamak için kullandıkları bilgi, beceri ve araçlar olarak adlandırılıyor. Teknoloji yaşamlarımızı kolaylaştırmaya, daha üretken olmamıza ve yeni keşifler yapmamıza yardımcı oluyor. Örneğin internet, yazılım ve diğer bilgi işlem araçlarını içeren bilgisayar teknolojisi, iletişim, eğitim, eğlence ve iş için kullanılmakta. Tıbbi cihazlar, ilaçlar ve diğer sağlık bakım araçlarını içeren sağlık teknolojisi ise, hastalıkların teşhis ve tedavilerinde ve önlenmesinde büyük yarar sağlamakta. Akıllı telefon uygulamaları, insanların sağlıklı yaşam tarzlarını sürdürmelerini destekliyor. Gerçekten de sağlık alanında devrim yaratan teknolojiler insanların daha uzun, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürmelerine yardımcı oluyor. Tabii bu madalyonun bir yüzü, ya diğeri?

Türk Dil Kurumu sözlüğünde teknolojinin tanımı şöyle yapılmış: "İnsanın maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek amacıyla geliştirdiği araç gereçlerle bunlara ilişkin bilgilerin tümü". Demek ki aslında bir "denetleme ve değiştirme" ihtiyacımız var ve teknolojiyi bunu gidermek için de kullanabi-

liyoruz. O zaman ne oluyor dersiniz? Bazı davranış bozuklukları, teknoloji bağımlılığı gibi istenmeyen sonuçlar! İlerleyen satırlarda teknolojinin olumsuz kullanımına ve yol açtığı sorunlara değinmeye çalışacağım.

Günlük yaşamımızı kolaylaştıran teknoloji beden ve zihin sağlığımızı kötü etkileyebiliyor. Bu konuyu gündeme getiren ve toplumsal çalışmalar yürüten "Amnesty International" adlı uluslararası bir oluşum var. Bu sivil toplum organizasyonunun 45 ülkeden 13 ila 24 yaş arasındaki 550 çocuk ve gençlerle yaptığı bir anketin sonuçları çarpıcı. Buna göre katılımcıların yüzde 74,3'ü sosyal medyayı istem dışı olarak daha fazla kontrol ediyor. Katılımcılar ayrıca sosyal medyanın kişisel mahremiyetlerini ve zihin sağlıklarını etkilediğinden endişe duyuyorlar.

İnternetin sağlığa olumsuz etkileri yeni hastalık tanımlamalarını da hayatımıza katmış durumda. Bunlardan bazılarına bir göz atalım isterseniz: Biri "siberkondrik". Hasta olan veya hasta olduğunu düşünerek sağlık kuruluşuna başvurmadan önce veya internet bağımlılığı nedeniyle bu soruna da

internetten çözüm bulacağı düşüncesi ile hastalık belirtilerini internette arayıp hastalığına teşhis koyan ve tedavi yöntemi bulmaya çalışanlara verilen isim. Bir diğeri İngilizce sözcüklerin baş harflerinden oluşan bir kısaltma ile anılan FOMO (Fear of Missing Out) yani başka bir işle ilgilenirken sosyal medya üzerinden arkadaşlık kurulan kişilerin neler yaptıklarından haberdar olma isteğine karşı koyamayıp sürekli bu kişileri takip etme isteği. Bu durum kişinin gün içindeki verimliliğini azalttığı gibi kendini başkalarıyla kıyaslama gibi yıpratıcı bir sürece de yol açıyor. Bunun bir benzeri de FOBO (Fear of Being Offline) ya da Netlessofobi. Kişilerin çevrim dışı kalmaktan ya da internet bağlantısının kesileceğinden duyduğu korku olarak tanımlanıyor. Bu durumdaki bireyler seyahat planlarını dahi internet bağlantısına sürekli ulaşabilecekleri şekilde planlıyorlar. Bu aşamada teknolojinin olumsuz kullanımı ile bağımlılık arasındaki sınırlar belirsizleşiyor.

Teknoloji ve internetin bilinçsiz, kontrolsüz kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bozukluklar (oyun oynama bozukluğu, kumar oynama



bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi) teknoloji bağımlılığı olarak tanımlanıyor. Örneğin "akıllı telefonun sorunlu kullanımı" olarak ifade edilen akıllı telefon bağımlılığında, diğer türlerde olduğu gibi telefon yokluğunda yoksunluk belirtileri görülmesi söz konusu. Bu durumda günlük işler telefon kullanımı nedeniyle aksıyor. Peki, ne yapmalı?

Teknolojiyle ilişkili sorunların çözümünde dikkat edilmesi gereken bazı önemli noktalar var: 1) İnternette veya cep telefonundan *uzak kalınır* *kalınmadığını* saptamak 2) İnternet ve cep telefonu *günlük kullanım defterini* oluşturmak 3) Bilgisayarın yerini başkalarının olduğu bir alana taşımak 4) İnternete diğer insanlarla birlikte bağlanacak şekilde düzenleme yapmak ve 5) İnternete bağlanma zamanını değiştirmek.

Teknolojinin sağlığa olumsuz etkilerini fark etmek ve erkenden harekete geçmek çok önemli.

Teknoloji bağımlılığı ile ilgili Yeşilay'ın web sayfasında hem yetişkin hem de çocuklara yönelik çok detaylı bilgilen-

dirmeler mevcut. Teknoloji bağımlısı çocuklara yaklaşımda yapılması gerekenlerin yanında yapılmaması gerekenler de vurgulanmış.

Tüm bunları göz önüne aldığımızda teknolojinin sağlığa olumsuz etkilerini önleme, fark etme ve tedavi süreçlerinin hekim, hemşire, psikolog, psikiyatrist, beslenme ve diyet uzmanını da kapsayan çok paydaşlı bir yaklaşım gerektirdiği açıkça görülüyor. Sağlık sisteminin birinci basamaktan itibaren tüm basamaklarının koordinasyonu da bu noktada çok önemli. Teknolojiyi sağlıkla sağlık için kullandığımız günlere...

Not: Bu metin, 13.12.2023'te AHUTV için hazırlanan "Teknoloji ve Sağlık –Biyopsikososyal Yaklaşım" başlıklı sunumdan yola çıkılarak hazırlanmıştır. https://www.youtube.com/watch?v=0qos6poAXmY&list=PLn1fNXrgM8LaV_mXLCrZnpPFUcmCA_5NH&index=75

Kaynaklar

Ahmed SM, Hersberger PJ, Lemkau JP. Sağlığa etki eden psikososyal faktörler. In: Karaoğlu N, ed. Aile Hekimliği. 9th ed. Saatçi E, ed. Güneş Tıp Kitabevleri; 2019:26. (Orijinal kaynak: Rakel R, Rakel D. Textbook of Family Medicine. 9th ed. Elsevier; 2016.) ISBN: 978-975-277-740-8.

Cosma A, Abdrakhmanova S, Taut D, Schrijvers K, Catunda C, Schnohr C. A focus on adolescent

mental health and wellbeing in Europe, Central Asia and Canada. Health Behaviour in School-Aged Children International report from the 2021/2022 survey. Volume 1. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Derevensky JL, Hayman V, Gilbeau L. Behavioral addictions. *Pediatr Clin North Am.* 2019;66(5):1163-1182.

Diller PM, Ellis RT. Klinik problem çözme. In: Mert E, ed. Aile Hekimliği. 9th ed. Saatçi E, ed. Güneş Tıp Kitabevleri; 2019:120. (Orijinal kaynak: Rakel R, Rakel D. Textbook of Family Medicine. 9th ed. Elsevier; 2016.) ISBN: 978-975-277-740-8.

<https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimliliği> (Erişim Tarihi: 10.12.2024).

Kalip K, Çöl M. Teknolojiyle Bağlantılı Yeni Davranışsal Bozukluklar. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi.* 2020;5(2):318-33 <https://www.amnesty.org/en/latest/news/2023/02/children-young-people-social-media-survey-2/> (Erişim Tarihi: 10.12.2024).

M. Boer et al. Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries/ *Journal of Adolescent Health* 66 (2020) s89-s99.

Small G.W. ve ark. Brain health consequences of digital technology use, *Dialogues Clin Neurosci.* 2020;22(2):179-187.

T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Çocuk ve Ergen Sağlığı Daire Başkanlığı, Birinci Basamak Sağlık Çalışanları için Ergen Sağlığı ve Sorunlarına Yaklaşım Cep Kitabı, 2017:49.

Tekayak HV, Akpınar E., Tıp Alanında Yeni Bir Dönem: Dijital Çağda Doğan Yeni Hastalıklar, *Euras J Fam Med* 2017;6(3):93-100.