

## Akıllı Telefon Bağımlılığı (Nomofobia)

Her tarihi dönemin kendine has psikolojik bozukluklarından bahsedebiliriz. Zamane insanının sorunlarından birisi de en yoğun ilişki içinde olduğu teknolojik aletlerden biri olan cep telefonu üzerinden kendini gösteriyor: Nomofobia (İngilizce “no-mobile-phonophobia”). Cep telefonundan ayrı kaldığında panikleme veya ümitsizliğe düşme, etrafındaki konuşmalara veya işe odaklanamama ve sürekli cep telefonunu kontrol etme nomofobinin başlıca belirtileri arasında sayılıyor. Sıklıkla cep telefonu çalmadığı halde çaldığını zannetme durumuna ise ‘cep telefonu titreşim sendromu’ deniyor ve uzmanlar bunun çok daha ciddi bir teknoloji bağımlılığının belirtisi olabileceğinde hemfikir. Akıllı telefon kullanıcılarının %58 i telefonunu kontrol etmeden 1 saatten fazla zaman geçiremiyor. Bu oran 18-24 yaş arasında %68’ e çıkıyor. Türkiye’de uyandıktan sonraki ilk 15 dakika içerisinde telefona bakma oranı %79. Günde ortalama 4,5 saat telefon ile ilgileniyoruz. TÜİK’ e göre Türkiye nüfusunun %53 ü aktif olarak sosyal medya kullanıyor.

### Nasıl bağımlı oluyoruz?

Bu hastalığa ilişkin belirtilerden en çok söylenen de çağımızın getirdiği bu yalnızlaşma, yabancılaşma duygusu. Artık gerçek ortamda değil, sanal ortamda var olmaya başlıyoruz. Bu gerçekten çok önemli bir şey. Hayatlarımız artık çok mutlu değil. Çok fazla doğayla iç içe değiliz. Bunların hepsi nomofobiye yol açabiliyor. Yalnızlık arttıkça, nomofobi olasılığı artıyor. Araştırmalar, bir insanın özgüvenin düşük olmasının nomofobiye sebep olduğunu söylüyor. Akıllı telefonların 7’den 70’e toplumun tüm kesimlerini, özellikle de gençleri cezbeden birçok fonksiyonel özelliği bulunmaktadır. Bir akıllı telefonun gençler tarafından bulundurulması ve kullanılması çeşitli anlamlara gönderme yapmaktadır: Özellikle ebeveynlere karşı kişisel özerkliği güçlendirme, en yeni ya da en moda modeller üzerinden kimlik ve prestij sağlaması, özel bir eğitim ve beceri gerektiren işler için büyük teknolojik yenilikler sunması, boş zaman aktivitesi ve eğlence kaynağı olarak hizmet vermesi, açık bir sosyal ve duygusal işlev olarak kişilerarası ilişkilerin kurulmasını ve sürdürülmesini desteklemesi gibi. Kendini gerçek ortamda yüz yüze ifade edememe, çekingenlik bunların hepsi nomofobiye sebep olabiliyor. Ama en çok dikkat etmemiz gereken şey ise telefon üzerinden her şeye ulaşabiliyoruz. Bu aslında güzel bir şey ama aslında bir yandan da bazı sıkıntıları doğurabiliyor. Telefon üzerinden konuşuyoruz, telefon üzerinden sosyal medyada bir şeyler paylaşıp bir şeyleri görüyoruz. Haberleri oradan takip ediyoruz kısaca bilgiye oradan ulaşıyoruz. Ve telefonun içinde barındırdığı şeyler arttıkça, haliyle buna bağımlı olma olasılığımız da artıyor. Aynı zamanda erişim kolaylığı ve taşınabilir olması akıllı telefonları alternatiflerine göre iki kat daha fazla bağımlılık yapıcı hale getiriyor.

### Nomofobinin ne gibi zararları vardır?

Nomofobi; Sırt ağrıları, duruş bozukluğu, karpal tünel sendromu, baş ağrıları, görme bozuklukları ve radyasyonun uzun dönemdeki kanserojen etkisi gibi fiziksel zararlara yol açabilmektedir. Aynı zamanda akıllı telefon bağımlılığı anksiyete, yalnızlık ve depresyon ile ilişkili bulunmuştur. Bununla birlikte geçirilmesi gereken zaman dilimlerinde ebeveynlerin sürekli olarak akıllı cihazlarıyla ilgilenmeleri çocukların kendilerini göz ardı edilmiş hissetmelerine sebep oluyor. Telefonlarından vazgeçemeyen ebeveynlerin, çocuklarına karşı sabırsız ve saldırgan oldukları, telefonunu bırakmak zorunda kaldıklarında da sık sık onları azarladıklarını gösteren araştırmalar mevcuttur.

### Nomofobiden nasıl kurtulabiliriz?

Bildirimleri kapatmak, geçirilen zamanı gösteren uygulamalar kullanmak, uygulamaları azaltmak ve silmek, telefonsuz zamanlar belirlemek (WC, araba kullanırken, toplantıda, çocuklarla oynarken, eşle geçirilen zaman vb.), yemek masasına ve yatak odasına telefon getirmemek ve telefonu kontrol etme davranışına limit koymak gibi yöntemlerin bu bağımlılıkla başa çıkılmasında etkili olduğu gösterilmiştir. Şunu unutmamalıyız ki telefon kullanımı kesinlikle hayatımız da vazgeçemeyeceğimiz bir teknolojik araçtır. Burada bahsetmek istediğimiz akıllı telefon kullanımının kısıtlanması değil, diğer sosyal aktivitelerimizi engelleyecek seviyede uzun süreler ve gereksiz

kullanımının zararlarını belirtmektedir. Ayrıca kişinin akıllı telefon kullanımı ile internet kullanımı arasında yakın ilişki olduğu bunun da bağımlılık üzerinde ciddi etkileri olduğu da unutulmamalıdır.