

**Prof. Dr. Şirin: “Evinizde Ekransız Bir Alan Olmalı”**

**Yetişkinlerde ve çocuklarda çağın problemi olarak görülen bağımlılığın her alanda derinlemesine ele alındığı Bağımlılık Konferansı’nda ekran bağımlılığını anlatan Prof. Dr. Selçuk Şirin, her evde ekransız bir alan oluşturulması gerektiğini vurguladı.**

Bahçeşehir Üniversitesi (BAU) Psikoloji Bölümü'nün bu yıl ikincisini düzenlediği Psikoloji Semineri’nde ‘Bağımlılık’ konusuna değinildi. Bağımlılık alanlarında çalışmalar yürüten isimlerin katıldığı konferansta; New York Ünivrsitesi’nden Prof. Dr. Selçuk Şirin "Ekran Bağımlılığı", BAU Psikoloji Bölüm Başkanı Prof. Dr. Metehan Irak "Oyun Bağımlılığı", Klinik Psikolog Oya Mortan Sevi ise Alkol-Madde-Kumar Bağımlılığı" konularını ele aldı.

**“Evde ekransız alanlar önemli”**

Her evde ekransız bir oda ya da alan oluşturulması gerektiğini belirten Prof. Dr. Selçuk Şirin, şunları söyledi: “Ekran olmadan, video izlemeden yemek bile yemeyen çocuklar var. Bu durumda ebeveynler çocuklarıyla aralarında yurt dışında da uygulanan ‘Ekran Zaman Planı’ yapmalıdırlar. Bu plana göre; çocuğun odasında televizyon olmamalı. Günde en az bir saat egzersiz yapmalı. Çocuğa günde en az 8 saat uyku şartı konulmalı. Aile ve çocuk için ortak zamanlar oluşturulmalı ve ekranlar kapatılmalı. Evin bir köşesinde ekransız bir mekân oluşturulmalı. Dolayısıyla tamamen ekranı kapatmak da doğru değil. Bu nedenle bu sonuna çözüm üretilecek yöntemler geliştirilmelidir”

**“Çağımızın bağımlılığı ekran bağımlılığıdır”**

Çağın davranış bağımlılığının ekran bağımlılığı olduğunun altını çizen Şirin, “Günümüzle geçmişi kıyasladığımızda önceden televizyonun aile içinde sosyal problemler oluşturduğunu söylüyorduk. Ancak günümüzde bir evde topluca bir ekranın izlenmesini sosyal bir davranış olarak görmeye başladık. Çünkü günümüzde bir evde herkes kendi ekranıyla zaman geçiriyor. Nitekim ekran bağımlılığı daha çok oyunlar ile sağlanıyor. Bu bağımlılık yerleştikten sonra çocuklar okullarında başarısız oluyor ve dil gelişimde problem yaşıyorlar. Bir diğer olumsuz yönü ise saatlerce oturmak ve hareketsiz olmak obeziteye neden oluyor. Ayrıca yetişkin ve çocukların sosyal iletişim zorluğu yaşamalarına da neden oluyor. Ortamda ekran olması, çocuğa ceza ve ödül olarak ekran sunulması bu bağımlılığı tetikliyor. Çocukların ekranda kalmasıyla o oranda para kazanan şirketler, çocukları ekranda nasıl tutmaları gerektiği çok iyi biliyor ve içerikleri de buna göre üretiyorlar. Anne babalar bu noktada dikkatli olmalıdırlar” dedi.

**“Madde bağımlılığı 10 yaşa kadar düştü”**

Konferansta oyun bağımlılığını ele alan Prof. Dr. Metehan Irak ise, bağımlılık yaşının bağımlılığın türüne göre değişiklik gösterdiğine dikkat çekti. Uyuşturucu madde ve alkol bağımlılığında kullanım yaşının 10 yaşa kadar düştüğünü kaydeden Irak, ekran bağımlığında ise bağımlılık yaşının üç yaşa kadar düştüğünü belirtti. Irak bağımlılık için verilen mücadeleyi ise şu sözler ile aktardı: “Bağımlılık alanında verilen mücadelede sigara ve madde bağımlılığı için çok ciddi tıbbı mücadele yöntemleri var. Ekran ve oyun bağımlılığında ise uzmanların yaptıkları uyaralar var. Yaptığımız seminerler ile de bu konuda neler yapılacağı konusunda tartışmalar yürütüyoruz. Çünkü bağımlılıklar ilerledikçe kişinin sosyal hayatında problemler oluşturmaya başlıyor. Bu problemler ilerisinde toplum olarak bizlere ağır bedeller ödetebilir. Bu alanda dönüştürücü politikalara oldukça ihtiyacımız var”

**“Oyun bağımlılığı çocuklarda yalan söyleme problemine neden oluyor”**

Bağımlılığın neden olduğu problemlere de değinen Irak, “Tüm bağımlılık türlerinde görülen problem; kişinin sosyolojik, psikolojik ve fiziksel olarak zarar görmesidir. Nitekim bu kişiler yakın çevrelerine de zarar vermeye başlıyorlar. Bütün bağımlık türleri aile içinde de sorunları beraberinde getiriyor. Oyun bağımlılığında çocuklarda görülen sorun aileyle yalan söyleme, evden para çalma ve okula gitmeme şeklindedir. Oyun bağımlılığının yetişkinlerdeki olumsuz etkisini işe gitmeme olarak söyleyebiliriz. Bununla birlikte kişi kendisinde ki davranış değişimini fark ettiğinde, bağımlılığın hayatında oluşturduğu olumsuz etkileri objektif olarak göremiyorsa; mutlaka bir uzmandan destek almalı. Aynı şekilde aile içinde yaşanan problemlere çözüm bulunamıyorsa yine uzman desteği almak gerekir” dedi.