

# Dijital Sağlık Akımı



Cep telefonlarının yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar kendilerini telefon ekranına bakmaktan alıkoyamaz oldu. Birçok sorunu beraberinde getiren bu durumun önlenmesi için önlemler alınmaya çalışılıyor. Kullanıcılar en fazla neye vakit harcıyor diye bakıldığında sosyal medya, oyun, video ve sohbet gibi başlıklar öne çıkıyor. Bu bağımlılıktan kurtulmak için son günlerde dijital detoks akımı başladı.

Dijital detoks kişinin bir süre teknolojik cihazlardan uzak kalması olarak tanımlanıyor. İşiniz gereği telefonsuz yaşamınız mümkün değilse bile sadece arama yapabilen ve mesaj atabilen eski tip bir telefon kullanmanız gerekiyor. Dijital cihazlardan bir müddet uzak kalmak fena bir fikir olmasa da uzun vadede etkili olup olmayacağı tartışılır. Öte yandan dijital bağımlılıkla mücadeleyi sadece kullanıcılara bırakmak da doğru değil. YouTube kullanıcıların bu konudaki geribildirimleri üzerine kaç saat video izlediğinizi gösteren bir özelliği devreye aldı. Kullanıcılar YouTube profil sayfalarında son bir haftada kaç saat video izlediklerini görebilecek. Bunun yanı sıra uzun süre video izleyen kullanıcılara mola vermesini hatırlatan uyarılar da gösterilmeye başlandı.

Daha sert önlemler almayı gerektiren durumlar da var. Geçtiğimiz günlerde Florida'da düzenlenen bir sanal oyun turnuvasında oyunculardan biri çevresine ateş açarak üç kişinin ölümüne, on bir kişinin yaralanmasına neden oldu. Dijital oyun bağımlılığı ve oyunların olumsuz etkisi tüm dünyada ölümle ve yaralanmayla sonuçlanan facialara yol açabiliyor.

Sanal oyunlara ayrılan sürenin fazla olması, kimi oyunların bağımlılık yapması, çocukların şiddet eğiliminin artması, kimi oyunların da kumara özendirilmesi gibi nedenlerle, Çin hükümeti yeni oyun satışlarını onaylamıyor. Dünyanın en büyük bilgisayar oyun pazarına sahip olan Çin'de geçtiğimiz Mart ayından bu yana hiçbir yeni oyunun satılmasına izin verilmiyor. Sadece hâlihazırda onay almış olan oyunlar satılabilir. Üstelik oyun bağımlılığı sadece çocuklarla ilgili bir durum da değil. İngiltere'de 2018'de iki yüzden fazla çift eşlerden birinin bazı bilgisayar oyunlarına bağımlılığını neden göstererek boşanma davası açtı. Dünya Sağlık Örgütü oyun bağımlılığının toplum sağlığını etkilemesinden kaygı duyduklarını açıkladı.

Elbette bütün bu çabaların ne kadar işe yarayacağı belli değil. Gerçekten sağlıklı bir dijital yaşam için kullanıcıların, Facebook, YouTube gibi teknoloji platformlarının ve hükümetlerin birlikte hareket etmesi ve daha kalıcı ve uygulanabilir önlemler alınması gerekiyor.



—  
<http://bit.ly/fazla-izleme>  
<https://lat.ms/2xjFrGr>  
<https://bloom.bg/2xrTclu>

