



# BEYİN SAĞLIĞI VE AKILLI TELEFONLAR İLE SOSYAL MEDYA

Sosyal medya platformları insan beyninin ödül sistemini hedef alacak şekilde tasarlanıyor. Bildirimler, beğeniler ve kısa videolar anlık haz sağlıyor. Ancak bu sürekli uyarılma hali, uzun vadede dikkatin derinliğini azaltıyor. Odaklanmak zorlaşıyor, düşünceler kolay bölünüyor, zihinsel sabır giderek azalıyor. Bu tabloyla uyumlu olarak unutkanlığın erken dönemlerinde dikkat, planlama ve zihinsel esneklik en sık etkilenen alanlar olarak karşımıza çıkıyor.

Diğer önemli bir sorun, yüzeysel öğrenme. Bilgiyi kalıcı hafızaya almak için anlam, bağlam ve tekrar isteyen beyin, hız ve parçalanmış dikkat üzerine kurulu sosyal medyadan kaçınılmaz olarak olumsuz etkileniyor. Bir haberi okurken başka habere geçilmesi, videonun ortasında yenisinin başlaması, özellikle orta yaş ve sonrasında hafıza performansını olumsuz etkiliyor. Kitap okumak, tartışmak, problem çözmek gibi derin zihinsel faaliyetlerin yerini saatler süren kaydırmalar aldığı anda, bilişsel rezerv de giderek azalıyor.

Uyku ise çoğu zaman göz ardı edilen ama beyin sağlığı açısından kritik bir alan. Sosyal medyanın özellikle gece saatlerinde yoğun kullanılması, uyku süresini kısaltmakla kalmıyor; uykunun kalitesini de bozuyor. Zihinsel uyarılma ve sürekli tetikte olma hali, beynin dinlenmesini zorlaştırıyor.

Asli sorunlardan biri de sosyal medyanın ruhsal sağlık üzerine dolaylı olarak da beyin sağlığına olan etkileri. Sürekli karşılaştırma, onaylanma ihtiyacı ve olumsuz haber bombardımanı kronik stres ve anksiyeteyi artırıyor. Uzun süreli stresin hafıza ve öğrenmeden sorumlu beyin bölgelerini olumsuz etkilediği artık biliniyor. Bu bölgeler, Alzheimer hastalığında da erken etkilenen alanlar arasında yer alıyor.

\*\*\*

Elbette sosyal medya bütünüyle zararlı değil. Özellikle ileri yaşta yalnız yaşayan bireyler için sosyal bağları sürdürmenin bir yolu olabilir. Ancak burada belirleyici olan, kullanım biçimi ve süresi. Aktif, sınırlı ve amaçlı kullanım fayda sağlayabilirken; pasif, uzun süreli ve kontrolsüz kullanım risk oluşturuyor.

Beyin sağlığını korumak için sosyal medyayı tamamen hayatımızdan çıkarmamız gerekmiyor; ancak onu bilinçli biçimde sınırlamamız şart. Akıllı telefonda geçirilen süreyi kısıtlamak, yatma saatinden en az bir iki saat önce ekranı kapatmak, bildirimleri sessize almak basit ama etkili adımlar. Günlük hayatta kitap okumaya, yüz yüze sohbetlere, düşünmeyi ve üretmeyi gerektiren uğraşlara yeniden alan açmak; beyin "yedek gücünü" besler. Unutmamak gerekir ki beyin, neyle meşgul edilirse ona göre şekillenir.

Unutkanlık/demans yalnızca bireysel bir hastalık değil, hızla büyüyen bir toplumsal ve ekonomik yük. Bu nedenle akıllı telefonlar ve sosyal medya kullanımı sadece bireysel tercihlere bırakılamaz. Dijital hijyen, tıpkı beslenme ve egzersiz gibi bir halk sağlığı konusu haline gelmiştir. Çocukluktan itibaren sağlıklı dijital alışkanlıkların öğretilmesi, uyku ve ekran ilişkisine dikkat çekilmesi, orta yaş ve sonrasında beyin sağlığını koruyucu yaşam tarzı önerilerinin yaygınlaştırılması önemli.

Teknolojiyi reddetmek mümkün değil. Ancak beyin sağlığını önceleyen bilinçli bir dijital kültür inşa edebiliriz. Aksi halde beyin sağlığını korumak ile mücadelede yalnızca ilaçlara bel bağlayan, geç kalmış bir sistemin bedelini hep birlikte ödemek zorunda kalabiliriz.

**Doç. Dr. Tamer Yazar**  
**Nöroloji Uzmanı**