

BAĞIMLILIK ÇAĞI

**KÖTÜ ALIŞKANLIKLAR NASIL
BÜYÜK BİR SEKTÖRE DÖNÜŞTÜ?**

David T. Courtwright

DAVID T. COURTWRIGHT

Kuzey Florida Üniversitesi'nden emekli profesördür. *Dark Paradise: A History of Opiate Addiction in America* (Karanlık Cennet: Amerika'da Uyuşturucu Bağımlılığının Tarihi) ve *Forces of Habit: Drugs and the Making of the Modern World* (Alışkanlığın Güçleri: Uyuşturucular ve Modern Dünyanın Oluşumu) kitaplarının yazarıdır. Rekabete dayalı olan Ulusal Beşerî Bilimler Vakfı Akademik Programı'nın (NEH Public Scholar Program) açılış bursunu almıştır. Bağımlılık tarihi hakkında düzenli olarak medyada yorumlar yapmaktadır.

FAİK CEM ARI

1960 yılında Erzurum'da doğdu. 1980 yılında Özel Sankt Georg Avusturya Lisesi'nden mezun oldu. Aynı yıl girdiği İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi'ni 1986 yılında bitirdi. İki yıllık mecburi hizmetini tamamladıktan sonra Estetik, Plastik ve Rekonstrüktif Cerrahi dalında ihtisasını yapmak üzere Almanya, Münih Teknik Üniversitesi, Klinikum rechts der Isar'da asistanlığa başladı. 1996 yılında Şişli Etfal Hastanesi'nde ihtisasını tamamlayarak uzman oldu. Şişli Etfal, Kartal Devlet ve Haydarpaşa Numune Hastaneleri'nde görev yaptı. 2005 yılında kendi isteğiyle istifa etti ve serbest hekim olarak çalışmaya başladı. Hâlen bir polikliniğin doktor ve mesul müdürü olarak meslek hayatına devam etmektedir.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ.....	11
1. YENİ BULUNAN HAZLAR	25
2. KİTLESEL HAZLAR.....	67
3. ÖZGÜRLEŞTİREN-KÖLELEŞTİREN HAZLAR	107
4. KÖTÜ ALIŞKANLIK KARŞITI AKTİVİZM	149
5. KÖTÜ ALIŞKANLIK YANLISI AKTİVİZM	193
6. GIDA BAĞIMLILIĞI	247
7. DİJİTAL BAĞIMLILIKLAR.....	291
8. AŞIRILIĞA KARŞI	333
KISALTMALAR	369
TEŞEKKÜRLER.....	371
GÖRSELLER.....	377
DİZİN.....	379

GİRİŞ

2010 yılının bir yaz günü, Cambridge'deki Christ's College'da yaptığım konuşmanın ardından Daniel Berg adlı İsveçli bir yüksek lisans öğrencisi yanıma geldi. Konuşmam sırasında internet bağımlılığından da söz etmiştim. Berg bana bilebilecek olduğumdan çok daha büyük bir gerçeği dile getirdiğimi söyledi. Stockholm Üniversitesi'ndeki erkek arkadaşlarının çoğu okulu bırakmıştı ve derme çatma yerlerde yaşayarak takıntılı bir şekilde [kompulsif] *World of Warcraft* oynuyorlardı. İsveççeden çok İngilizce ve bilhassa argo konuşuyorlardı. Bu [durum] her şeye baskındı, her zaman.

“Durumları hakkında ne düşünüyorlar?” diye sordum.

Berg, “Kaygı duyuyorlar” dedi.

“Yine de oynamaya devam ediyorlar, öyle mi?”

“Evet, oynamaya devam ediyorlar.”

Bu tür davranışlar, kendini zorunluymuş gibi hissedip (kompulsif) sonrasında pişmanlıkla sonuçlanacak olan hem birey hem de toplum için zararlı geçici hazların peşinden koşturma anlamında bir bağımlılık gibi görünmektedir. Oyun oynamanın kişisel bedeli İsveçli erkekler için çok yüksekti. Berg, “şu anda ekonomi tarihi lisansüstü programındaki tek erkek benim” dedi.¹

¹ Beş yıl sonra, bu hesabın doğruluğunu onaylatmak için Berg ile iletişime geçtiğimde, hâlâ “oldukça kompulsif oyuncular” olan arkadaşları olduğunu belirtti (kişisel iletişim, 28 Ağustos 2015).

Florida'daki evime döndüğümde ayırım yapmaksızın [daha tarafsızca] akademik bedel ödeten dijital dikkat dağıtıcıları fark ettim. Amfileri navigasyonda [noktalar olarak] belirleyen akıllı telefonlar, erkekler kadar kadınlar tarafından da kullanılıyordu. Ancak Berg'in hikâyesini öğrencilerime anlattığımda, bu tipi anında bildiler [onlara tanıdık geldi]. Öğrencilerimden biri, takıntılı (kompulsif) bir şekilde oyun oynayarak bir yıl kaybettiğini itiraf etti. Aldığı notlara göre değerlendirildiğinde şüpheli görünen bir iyileşme sürecinde olduğunu söyledi. Başka bir öğrenci, bu oyuncuların bilgisayarlarının yanında teneke kutular bulundurduklarını biliyordu. Tuvalet molası vermekten kaçınmak için bu kutuları kullanıyorlardı.

Bilgisayar yanındaki teneke kutu, benim için bağımlılığın değişen anlamının bir sembolü hâline geldi. 1970'lerin sonlarında, bağımlılık kelimesi ender olarak kompulsif biçimde uyuşturucu kullanımından başka bir şeye işaret ederdi. Ancak geçen kırk yıl içinde bağımlılık kavramı genişledi. Anılarını yazanlar kumar, cinsellik, alışveriş ve karbonhidrat bağımlılıklarını itiraf ettiler. Alman cinsellik terapistleri, internetteki müstehcen siteleri, gençleri tuzağa düşüren bir "geçit [gateway] ilacı" olarak adlandırdı. Bir *New York Times* makalesi, şekerin "kelimenin tam anlamıyla, uyuşturucu gibi" bağımlılık yaptığını açıkladı. Dişleri dökülmüş, genç bir Yeni Zelandalı anne günde on litre kadar kola içip ardından koroner aritmiden öldüğünde gazetelerde manşetler atıldı. Jiangsu Eyaletinden on dokuz yaşındaki bir okul kaçağı, internet bağımlılığını kendi kendine tedavi etmek için sol elini kestiğinde haberlere çıktı. Çinli yetkililer, bu okul kaçağının yaşıtlarında yüzde 14 benzer şekilde bağımlı olduğu sonucuna vardılar ve internet bağımlılığı rehabilitasyon kampları oluşturdular. Çin'i Güney Kore ve Japonya takip etti. Tayvanlı yasa koyucular, küçüklerin sigara içmesini, içki içmesini, uyuşturucu almasını ve betel (biber) çiğnemesini yasaklayan bir yasayı güncelleyerek çocuklarının internette çok fazla zaman geçirmesine izin veren ebeveynleri cezalandırmayı oyladı. Bunlardan yalnızca betel çiğneme alışkanlığı Amerikalılara uymuyordu. Ame-

rikalıların yüzde 47'si 2000'lerin başlarındaki herhangi bir yılda en az bir davranış veya madde bağımlılığı bozukluğu belirtileri gösteriyordu.²

Sıklıkla birden fazla bozukluk belirtileri gösteriyorlardı. Tıp araştırmacıları, madde ve davranış bağımlılıklarının benzer doğal seyirleri olduğunu tespit etti. Madde ve davranış bağımlılıkları benzer beyin değişiklikleri, tolerans modelleri, karşı konulamaz özlem [craving], sarhoşluk ve yoksunluk deneyimleri oluşturur. Ayrıca kişilik bozuklukları ve dürtülerine yönelik benzer genetik eğilimler gösterirler. Çılgın kumarbaz ile kumarhane gediklisi tıpatıp aynı olma eğilimindedir. 2013 yılında psikiyatrinin başvuru kaynağı olan *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı*'nın (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*) yeni baskısı DSM-5, kumar hastalıklarını uyuşturucu bağımlılığından ayırt edemeyecek bir dille tanımladı. Editörler, “internette oyun oynama bozukluğu”nu “daha ileri araştırılması gereken bir durum” diye tanımlayarak bağımlılık içine ekledi. 2018 yılında DSÖ, yeniden düzenlenmiş *Uluslararası Hastalık Sınıflandırması*'na “oyun oynama bozukluğunu” ekleyerek resmîleştirdi.³

² Melanie Maier, “Wenn Porno zur Droge wird,” *Stuttgarter Zeitung*, 19 Haziran 2017 (translating Einstiegsdroge as “gateway drug”); James J. DiNicolantonio ve Sean C. Lucan, “Sugar Season. It’s Everywhere, and Addictive,” *NYT*, ed., 22 Aralık 2014; Juliet Larkin, “Woman Drank Litres of Coke Every Day before Death” *New Zealand Herald*, 19 Nisan 2012; Tom Phillips, “Chinese Teen Chops Off Hand to ‘Cure’ Internet Addiction,” *Telegraph*, 3 Şubat 2015; Lee Seok Hwai, “Taiwan Revises Law to Restrict Amount of Time Children Spend on Electronic Devices,” *Straits Times*, 24 Ocak 2015; Steve Sussman vd., “Prevalence of the Addictions: A Problem of the Majority or the Minority?” *Evaluation and the Health Professions*, 34 (2011): 3-56.

³ Jon E. Grant et al., “Introduction to Behavioral Addictions,” *American J. of Drug and Alcohol Abuse* 36 (2010): 233-241; Michael M. Vanyukov vd., “Common Liability to Addiction and ‘Gateway Hypothesis’: Theoretical, Empirical, and Evolutionary Perspective,” *Drug and Alcohol Dependence* 123S (2012): S3-S17; “American Psychiatric Association, Diagnostic and

Bağımlılık hakkındaki konuşmalardan herkes memnun değildi. Klinisyenler, hastaları yıldırma veya damgalamaktan korktukları için konuşmaktan kaçınıyorlardı. Özgürlük yanlıları bunu başbozukluğun bir bahanesi olarak görmezden geldiler. Sosyal bilimciler ona tıp emperyalizmi diye saldırdı. Filozoflar, farklı şeyleri tanımlamak için aynı kelimeyi kullanmanın yanıltıcı uygulaması demek olan iki anlamlılık saptadı. Bu eleştirmenlere söz hakkı vermek isterim. Şimdilik yine de “bağımlılık” kelimesini tercih edeceğim. Bu kelime, kompulsif (zorlayıcı), koşullu, nüksetme eğilimli ve zararlı davranış modeline atıfta bulunmanın öz ve evrensel olarak anlaşılan bir kalıbıdır. Bu kitabın amacı, bu türden zararlı davranışların neden daha göze batır hâle geldiğini ve zaman içinde çeşitlenmiş olduğunu açıklamaktır.

Bağımlılıklar hakkında bildiklerimizi gözden geçirmek, başlangıç için iyi bir basamak olacaktır. Bağımlılıklar çoğunlukla planlanmamış, tüketim yelpazesindeki zarar verecek bir uç noktaya yolculuk olarak başlar. Bu yolculuk hızlı, yavaş veya kesintiye uğramış olabilir. Eroin gibi bir uyuşturucuya bile ara sıra düşkünlük gösterilmesi her zaman bağımlılığa yol açmaz. Bağımlılığa yol açtığı zaman da bu durum mutlaka kalıcı bağımlılık demek değildir. Bağımlılar ya kalıcı olarak ya da uzun sürede bağımlılıklarını bırakabilirler. Aşırı tüketimin hepsi mutlaka bağımlılık demek değildir. İnsanlar yemek bağımlısı olmadan tartılarının üstündeki yükü artırabildikleri gibi kompulsif olmaksızın çok fazla kumar da oynayabilirler. Ancak buradaki can alıcı nokta, sürekli alkol alan birinin içme isteğinin yoğunlaşarak tam anlamıyla alkolizmle sonuçlanması gibi düzenli ve fazla tüketimin de bağımlılığa dönüşmesi ihtimalidir. Bağımlılık güçlü bir biçimde kişiyi ele geçirme ve hem kendi hem

Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5” (Washington, D.C.: American Psychiatric Publishing, 2013), 585, 795–798; WHO, “6C51 Gaming disorder,” ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (2018), [https://icd.who.int/browse11/l-m /en#http%3a%2f%2fifid.who.int%2fifid%2fentity%2f1448597234](https://icd.who.int/browse11/l-m/en#http%3a%2f%2fifid.who.int%2fifid%2fentity%2f1448597234).

de başkalarına zarar verme anlamında çok kötü bir alışkanlıktır. Hasarın türü, kullanılan maddeye veya davranışa bağlıdır. Kompulsif oyuncular, eğitim ve evlilik beklentilerini mahvedebilir. Fakat karaciğer ya da akciğerlerde tahribata sebebiyet vermez.

Bağımlılık biyolojik olduğu kadar sosyal bir süreçtir aynı zamanda. Her ne kadar bağımlılık süreci insanın kendi beyinde ortaya çıkıyor olsa bile stres gibi koşullar ve çevredekilerin davranışları da kişileri bağımlılığa itmeye yardımcı olmaktadır. Alkol, uyuşturucu ve uyuşturucu benzerlerine sık sık başvurmak, nöronlarda gen ekspresyonu değişikliğinin de içinde olduğu değişikliklere neden olur. Zamanla bu değişiklikler, tıpkı sert bir levha üzerinde dağılan boya damlları gibi, merkezî sinir sisteminin gitgide daha çok ve daha geniş bölgelerinde meydana gelir. Bu değişiklikler, özellikle gelişmekte olan beyinlerde kalıcıdır. Çocuklar ve ergenler ne kadar erken yaşta bağımlılık yapan bir maddeyi veya uğraşı deneyimlirse, bu madde veya uğraşından uzak dursalar bile bir zamanlar kendilerini çok iyi hissetmelerine neden olan bu güçlü duygusal anıyı unutmama olasılıkları da o kadar artar.⁴

Bağımlılığın doğasında alışkanlık yaratan ürünleri satan işletmeleri için içine karıştırmak, daha doğrusu cezbetmek vardır. Bunlardan birisi, erken ve sık tüketimi teşvik etmektir. Meyhaneciler, “delikanlılara iyi davranın büyüdüklerinde paraları kasanızda olur” demeye alışıktır. Bu delikanlılar ne kadar çok içerlerse kazanç da o kadar fazla olacaktır. Bugüne kadarki alkol satışlarının yüzde 80’i, müşterilerin yüzde 20’sini oluşturan ağır içicilere aittir. Bu model de beynin ödüllendirilmesi eylemine uymaktadır. Tüm esrarın yarısından fazlası, yataktan kalkma zamanlarının yarısından fazlasını kafası dumanlı geçirenlerin ciğer ve midelerindedir. Esrar veya başka herhangi bir şeye bağımlılık, en çok yoksullar, marjinaler ve genetik yatkınlığı olanlar arasında olduğu sürece hastalığın

⁴ Michael J. Kuhar, *The Addicted Brain: Why We Abuse Drugs, Alcohol, and Nicotine* (Upper Saddle River, N.J.: Pearson, 2012)’da daha ayrıntılı olarak araştırdığım bir konu olan beyin etkilerini gözden geçiriyor.