



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

# OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## LİSE

# REHBERLİK BÜLTENİ

# DOPAMİN DETOKSU

## ŞUBAT 2022

[www.okankoleji.com](http://www.okankoleji.com)



Yetişkin ya da ergen ya da çocuk çoğumuz elimizdeki telefonla, tabletle saatlerce vakit geçirmede sorun yaşamayıp hatta bunu tercih edip vakit okumamız gereken kitabı okumak ya da ders çalışmak olduğunda sorun yaşıyoruz. Kitabı elimize aldığımızda odaklanma sorunumuzla birlikte bir de bakmışız telefon tekrar elimizde. Ya da canımız sıkıldığında yapabilecek tonla uğraşımız varken telefon tekrar elimizde. Ders çalışmaya yarım saat zor dayanıyorken sosyal medyada ara vermeden üç saat dolabiliyoruz. Yapılan araştırmalar beynimizde salınan dopamin adlı hormonun tüm bu süreçlerde ciddi etkisi olduğunu söylüyor.

## Peki Dopamin nedir?

Dopamin, beyindeki bir tür nörotransmitterdir. Doğal olarak vücut tarafından üretilir. Aşağıdakiler de dahil olmak üzere birçok davranışsal ve fiziksel işlevi etkiler:

- öğrenme
- motivasyon
- uyku
- duygu hali(mod)
- dikkat

Odaklanmamız, dikkatimiz ve motivasyonumuz üzerinde güçlü etkisi olan bir hormondur. Hafızamızı korumanın, bir şeyler öğrenmemizin, rahat uyuyabilmemizin, bir soruna çözüm bulabilmemizin de yolu dopaminden geçiyor. Bizi mutlu eden, mutluluğa doğru motive eden bir kimyasal. Sonunda bir ödül elde edeceğimiz bizi mutlu edecek her aktivite sonrası yüksek düzeyde salgılanıyor. Ancak teknoloji merkezli bir yaşamla birlikte hayatımıza giren akıllı telefonlar, bilgisayarlar, tabletler ve sosyal medya sayesinde dopamin seviyemizi arttıran pek çok uyarıcıya sahibiz. Sosyal medyada her gezdiğimiz, paylaşımımıza aldığımız her beğeni, oyunlarda atladığımız her bir "level" bizi mutlu ediyor. Beynimiz de bu anlık mutluluklarımız için belirli davranışları bize tekrarlatıyor.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

## Dopamin Detoksu Nasıl Gerçekleştirilir?

Öncelikle şunu bilmek gerekir ki vücudumuz dopamini otomatik olarak üretir. Burada bahsedilen detox ise bu üretime doğal olmayan yollarla sağladığımız katkının yani uyarıcı fazlalığının detoksudur. Amacımız ise bu sağlıksız derecedeki uyanların egemenliğinden sıyrılmaktır. Yani dopaminin kendisinden değil onun güçlendirdiği dürtüsel davranışlarımızdan kaçınmaktır. Dopamin üzerine yapılan araştırmalar bizi bazı davranışlara götürür;

- Duygusal yemek yeme
- Aşırı internet kullanımı (Sosyal medya, bilgisayar oyunları, çeşitli uygulamalar vb.)
- Alışveriş
- Heyecan ve yenilik arayışı. İşte amacımız bu davranışlarımız üzerinde esnekliği tekrar kazanabilmektir.

Dürtüsel davranışların nasıl sorunlu veya bağımlılık yapıcı hale geldiğini anlamak süreç için çok önemli. Eminim ki hepiniz (özellikle psikoloji ile ilgili olanlar) klasik koşullanma tabirini daha önceden duymuşsunuzdur. Zaman içinde telefonumuzdaki uygulamalar, bildirimler ve belki de sosyal medya bizler için koşullu uyanlar haline geliyor. Çünkü sonucunda bir ödül almayı bekliyor oluyoruz, bu ödülde sıklıkla mutlu olmak oluyor. Olumsuz duygularımızı hafifletmenin olumsuz pekiştirmesi veya yeni bir şey görmenin olumlu pekiştirmesi gibi. Bu 'çifte pekiştirme' dürtüsel/bağımlılık yapan davranışlara yol açabilir. Çünkü ne zaman sıkılmış, endişeli, kızgın, üzgün veya yalnız hissetsek, hem kötü duyguyu uyandıran hem de zevkle dikkatimizi dağıtan şeyler ararız.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İşte bu uyarıcı kontrolünü sağlayarak davranışlarımız üzerinde tekrar esneklik sağlayabiliriz. Bunu yapabilmek için;

- Uyarıcı ki bu noktada sıklıkla telefonlarımızı, uzaklaştırın veya erişimini zorlaştırın.
- Uyarıcıyla bağdaşmayan alternatif bir faaliyette bulunun (örneğin, spor yapmak, ders çalışmak gibi)
- Kendinizi kandırmaktan korumak için belirli web sitelerini ya da uygulamaları engelleyen yazılımları kullanın.

Bunların dışında kendimizi doğal olarak içsel uyarınlara da maruz bırakabiliriz. Olumsuz duygularla baş etmeye çalışırken ya da dersimize odaklanmaya çalışırken elimizde telefonu bulmak yerine; dürtülerin ne zaman ortaya çıktığına ve o anda hangi düşünce ve duyguları deneyimlediğinize dikkat edin. Kendinizi yargılamadan yaptığınız iş her ne ise ona tekrar dönün. Bu uygulamalar zamanla klasik koşullanma dediğimiz bu alışkanlıkları zayıflatarak davranışsal esnekliğimizi kazanmamızı sağlayacaktır.

Üzerine daha az zaman harcayacağınız kötü bir alışkanlığınız yok ise dopamin detoksunu yapmanıza gerek yoktur, ancak belirli bir davranışın size aşağıdakilere sebep olduğunu düşünüyorsanız;

- Stres** (Bu davranışı ne kadar çok yaptığınız sizi rahatsız ediyorsa)
  - Bağımlılık** (Davranışı azaltmak istiyorsanız ama azaltamıyorsanız)
  - Azalma** (İş/Okul yaşantınızdaki performansınızda dağılma)
- bu davranışı detox için düşünebilirsiniz.

Tüm bilgilerin ışığında dopamin detoksu için; tüm uyarılardan kaçınmak değildir diyebiliriz. Buradaki amaç yalnızca sizin için sorun olmaya başladığını düşündüğünüz belirli davranışları azaltmaktır. Yine detoksun konuşmamak, sosyalleşmemek olmadığını da gönül rahatlığı ile söyleyebiliriz. Hatta aksine sağlıklı davranışlara, bu davranış örüntülerini kazanmaya teşvik eder.



Kaynakça;

- Sepah C The definitive guide to dopamine fasting 2.0: the hot Silicon Valley trend. October 28, 2019.
- Johnson, P., Mardon A., Dopamine fasting as a potential intervention for behavioral addiction, Lifestyle Medicine, 2021.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

**OKAN KOLEJİ**

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE