

## **DOPAMİN DETOKSU İLE ZAMANI YÖNETME**

Günlerinizin plansız ve bomboş geçtiğini, zihinsel veya bedensel bir çaba göstermeniz gereken bütün aktivitelerden uzaklaşıp kendinizi tamamen eğlence odaklı ve basit aktivitelere verdiğiniz düşündünüz mü hiç? Sanki yapmanız gerekenler önünüzden geçip gidiyormuş da siz yetişemiyormuşsunuz gibi.

Geçen sene 13 Mart günü korona virüs sebebiyle okullar tatil edildiğinde hiçbirimiz vakaların bugünkü gibi elli binleri geçeceğini, ülkemizin son birkaç gündür dünyada nüfusuna oranla en fazla Covid-19 vakası veren ülke olacağını düşünmemiştik. Bir yılı aşkın bir süre geçti ve bugün evlerdeyiz. Dışarıda günde yüzlerce kişinin ölümüne sebep olan bir salgın varken günlerimizi hiçbir önlem almadan sokaklarda geçirmek de hem kendimize hem de çevremize karşı büyük bir sorumsuzluk olurdu zaten.

Başlarda bu durum pek de büyük bir sorun değilmiş gibi görünüyordu. Yeni yemekler, evde spor programları, aile bireyleriyle daha sık vakit geçirmek, sessiz ve trafiksiz sokaklar, temiz hava... Ama aylar geçtikçe her açıdan kontrolü sağlamak zorlaştı. Gereksiz kilolar alındı, sosyal medya kullanımı korkutucu oranda arttı, sınırlar gerildi, ölümler arttı, okullar yeni eğitim-öğretim yılında da açılmadı ve şimdiki durum ortada.

Salgın süreci dijital ortamda geçirdiğimiz süreyi dramatik ölçüde arttırdı. Zaten bir yıldır uzaktan eğitim için ekrana bakmak zorunda kalan çocuklar, kalan vakitlerini de hareketsiz bir vaziyette telefonda, bilgisayarda geçirdi. Bu durum obezitedeki artışı tetiklerken insanların psikolojik sağlığını da olumsuz etkiledi.

Peki bu durumun önüne geçmek gerçekten imkansız mı? Aslında değil. Etkili birkaç yöntemi istikrarlı bir şekilde uygulayarak bu durumu engellemek mümkün. Bunlardan en çok üzerinde durulanı “Dopamin Detoksu Yöntemi”. Bu aralar herkesin bu yöntemi diline pelesenk etmesinin nedenleri başlıca şunlar: Bilim insanları tarafından onaylanmış bir yöntem olarak geçmesi ve mantığının anlaşılabilir olması sayesinde kolay uygulanabilir olması.

Aslında dopamin; beynimizde yer alan, haberci olarak nitelendirebileceğimiz, uyku düzeni ve odaklanma gibi birçok işlevi yerine getiren bir kimyasaldır. Aynı zamanda beyin, bir ödül beklentisi içinde olduğu zaman da dopamin salgılar.

Dopaminin hayatımızdaki yeri tartışılmazdır. Ne var ki modern yaşam, kolay yoldan keyif alabileceğimiz onlarca aktiviteyi (hazır yiyecekler, bilgisayar oyunları, sosyal medya, diziler

gibi) sunar ve beyin bu aktivitelere bağımlı hale gelir. Çok fazla uyarana maruz kalan dopamin reseptörleri duyarlılığını yitirir ve beyin, motive olmak için daha fazla dopamine ihtiyaç duyar. Bu da normal şartlarda bizi kitap okumaya motive edecek dopamin miktarının bize bir şey ifade etmemesine yol açar.

Dopamin detoksu kavramıysa içerdiği detoks kelimesinin anlamından da yola çıkılabileceği üzere performansımızı kötü etkileyip bağımlılık yapan aktivitelerden bir süre uzak durulmasına dayanan bir yöntemdir. Belli aralıklarla getirdiği sonuçtan rahatsız olunan aktiviteden uzak durulur. Bu yöntemin uygulanma süresi günde birkaç saatten birkaç güne hatta birkaç haftaya çıkarılabilir. Bu vakitte birey kendini geliştirecek aktivitelere yönebilir. Mesela vücudun bedensel ihtiyaçları da düşünülerek spor yapılabilir. O hiç başlanmayan kitaba başlanıp o hiç çalışılmayan ders için masaya oturulabilir. Amaç, beyni bütün zararlı uyarılardan arındırıp bir nevi temizleyerek ipleri elimize almaktır ve düzenli olarak uygulanan bu yöntem etkili sonuçlar verir.

Çevremizde ilgimizi çeken birçok zaman canavarı uyarın olsa da söz konusu hedeflerimiz ve hayallerimizse üstümüze düşen birçok şey var. Beynimizde mutlulukla bağlantılı ödül kodlarını düzenleyip o hayallerimize ulaşarak kalıcı mutluluğa ulaşabiliriz. “Yaşamındaki sınırlar yalnızca senin belirlediklerindir.” demiş Epiktetos.

Bu bunalımlı vakitlerin gelişimimize sınırlar koyup bizi engellemesine izin vermeden hayatımızı kontrol edebilir ve bu şekilde geleceğimizi sağlam adımlarla kurabiliriz. Çünkü Platon’un da dediği gibi: “En büyük zafer, kendini fethetmektir.”