

Kısa Videoların Beyne Olan Zararları

Günümüzde TikTok, Instagram Reels ve YouTube Shorts gibi kısa video platformları giderek daha fazla kullanıcı tarafından tüketilmektedir. Ancak bu içeriklerin aşırı kullanımı, beyinde dikkat dağınıklığı, ödül mekanizmasında bozulma ve bağımlılık gibi ciddi sorunlara yol açabilmektedir.

Kısa videolar beynin dopamin üretim mekanizmasını sürekli olarak uyarır. Dopamin, motivasyon ve ödül algısında önemli bir nörotransmitterdir. Ancak sürekli uyarım, beynin doğal dopamin dengesini bozarak, kişinin daha uzun ve derin odak gerektiren işlerde zorlanmasına sebep olur.

Bu durumu basit bir denklem ile ifade edebiliriz:

$$D(t) = D_0 + \alpha * V(t)$$

Burada $D(t)$ dopamin seviyesini, D_0 başlangıç seviyesini, $V(t)$ ise izlenen kısa videoların sayısını, α ise dopamin artış katsayısını göstermektedir.

Tablo 1. Kısa Videoların Etkileri

Etkiler	Açıklama
Dikkat Dağınıklığı	Uzun süreli odaklanmada güçlük
Bağımlılık	Sürekli yeni video izleme isteği
Hafıza Sorunları	Bilgi akışını işleyememe

