

BİLİM KÜLTÜR VE EĞİTİM

Hikikomori Sendromu: Sosyal geri çekilmenin karanlık yüzü

Doğa Kurtyiğit – Öğrenci Dekanlığı

Hikikomori sendromu, bireyin kişisel özelliklerinden başlayarak kültürel ve toplumsal dinamiklere kadar uzanan geniş bir perspektifte ele alınabilir. Rekabetçi eğitim sisteminin ve iş yaşamında karşılaşılan yoğun baskıların, bireylerin sosyal ilişkilere olan güvenini zedeleyebileceği ve bu durumun sosyal fobi, depresyon ile kaygı bozuklukları gibi psikiyatrik rahatsızlıklara zemin hazırlayabileceği değerlendirilmektedir. Ayrıca, teknolojik bağımlılık ve sanal dünyaya yönelimin de sosyal geri çekilmenin önemli faktörleri arasında yer aldığı görülmektedir.

Hikikomori sendromunun temel belirtileri arasında bireyin sosyal ortamlardan tamamen izole olması, uzun süre evden çıkmama, aile bireyleriyle sınırlı iletişim kurma ve çoğunlukla sanal dünyaya bağımlı bir yaşam sürdürme bulunur. Ayrıca, bu bireyler genellikle temel ihtiyaçlarını karşılamakta bile zorluk yaşarlar. Uyku düzeninde bozulmalar, öz bakım eksikliği ve topluma karşı yabancılaşma da sık görülen belirtiler arasındadır.

Teknolojik bağımlılık

Hikikomori, daha önce de belirtildiği gibi, teknoloji ya da internet bağımlılığını içerir ama tümüyle ona indirgenemez. Nitekim hikikomoride aslanan bireyi kendine çeken oda içi faktörlerden ziyade; kopuşa neden olarak odanın dışındaki gerilimli hayattır. Bu anlamda kariyer stresi, rekabet, başarısız aşk ilişkileri ve ebeveynin aşırı ilgisi gibi aşırı baskıcılığı, teknolojik araçlara bağımlılık bu hastalığı tetiklemektedir. İnternet, cep telefonu ve diğer teknolojilerde beliren bağımlılık ve buna bağlı geri çekilmelerde sıkıntı, depresyon, öfke ve kaygı duyulsa da hikikomoride belirgin bir tepkisizlik, hissizlik ve hareketsizlik hali vardır. (Demir, S.T., 2017).

Hikikomori tanısı koyulurken genellikle bireyin en az altı ay boyunca sosyal izolasyonda olması, bu izolasyonun gönüllü bir tercih olması ve başka bir psikiyatrik rahatsızlıkla açıklanamaması gibi kriterler dikkate alınır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ve Japon Psikiyatri Derneği gibi otoriteler, hikikomoriyi bağımsız bir sendrom olarak kabul etmektedir.

Hikikomori şiddetine göre üçe ayrılmaktadırlar. Kendini izolasyona alan birey evinden ara sıra (haftada 2 veya 3 gün) çıkıyorsa hafif, izolasyondan seyrek olarak (haftada 1 gün) çıkıyorsa orta, izolasyondan hiç çıkmayan ise

Hikikomori, ilk olarak Japonya'da tanımlanan, bireylerin toplumdan uzun süreli olarak çekilmesini ifade eden bir sendromdur. Japonca "geri çekilme" anlamına gelen bu durum, bireylerin aylar, hatta yıllar boyunca kendi evlerine kapanarak sosyal ve fiziksel izolasyona girmeleriyle karakterize edilir. Hikikomori, genellikle genç yetişkinlerde görülmekle birlikte, her yaş grubunda ortaya çıkabilmektedir.



şiddetli hikikomori olarak tanımlanmaktadır. Haftanın dört günü veya daha fazla günü evlerinden dışarı çıkan bireyler hikikomori tanı ölçütlerini karşılamamaktadır. En az üç ay ve altı aydan kısa olan sosyal geri çekilmeler pre-hikikomori grubuna dahil edilmektedir. (Kulaberoğlu, E., Hocaoglu, Ç., 2024.)

Bilişsel davranışçı tedavi

Hikikomori tedavisinde multidisipliner bir yaklaşım esastır. Psikoterapi, bireyin sosyal korkularını ve kaygılarını ele almak için önemli bir araçtır. Bilişsel davranışçı terapi (CBT), bireyin olumsuz düşünce kalıplarını değiştirmesine yardımcı olabilir. Ayrıca, aile terapisi de destekleyici bir rol oynar. İlaç tedavisi, eşlik eden depresyon veya kaygı bozuklukları durumunda kullanılabilir. Sosyal entegrasyonu teşvik eden destek grupları ve rehabilitasyon programları da tedaviyi tamamlayıcı unsurlar arasında yer alır.

Son yıllarda Baudrillard, Castells ve Virilio gibi önemli düşünürlerin teorik çerçevelerinde ele alınan simülasyon ve ağ toplumu tartışmalarının ışığında, günümüz dünya-

sının iletişim teknolojileri aracılığıyla küreselleştiği bir gerçektir. Ancak, bu durumun, toplumsal bağlardan kopmuş, çevrimiçi fakat etkileşimsiz bir nesil yaratma potansiyeli taşıdığı da göz ardı edilmemelidir. 21. yüzyıl bireyi, daha fazla sosyalleşme, sınırların aşılması ve iletişim engellerinin zorlanması idealiyle teşvik edilirken, bu beklentilerin tam tersine, yalnızlık, yabancılaşma ve aidiyetsizlik duygularıyla karşı karşıya kalmaktadır. Teknolojinin sunduğu konfor, bireyde tembelliği; keyif, amaçsızlığı; sahiplik, bağımlılığı; haz ise tatminsizliği doğurmuş, nihayetinde özgürlük fikri, bireyin kendini izole etmesine yol açmıştır. Bu bağlamda, Japonya'da ortaya çıkan hikikomori sendromunun farklı biçimlerde de olsa küresel ölçekte hızla yayılma eğilimi göstermesi şaşırtıcı değildir. (Demir, S.T., 2017).

Hikikomori sendromu, bireysel ve toplumsal düzeyde ele alınması gereken çok boyutlu bir sorundur. Modern yaşamın getirdiği baskılar, dijital dünyanın etkisi ve bireyin içsel çatışmaları bu sendromun temel taşlarını oluştururken, çözüm için multidisipliner bir yaklaşım şarttır. Hikikomori, sadece bir bireyin izolasyonu olarak görülmemeli, toplumsal yapının ve birey-toplum ilişkisinin bir yansıması olarak değerlendirilmelidir. Bu nedenle hem bireylerin güçlendirilmesi hem de toplumların daha kapsayıcı ve destekleyici bir yapıya dönüştürülmesi gerekmektedir. Teknolojinin hâkim olduğu bir çağda, bireylerin yalnızlık duygusuna kapılmadan sağlıklı bir sosyal hayat sürdürebilmeleri için, eğitimden toplumsal farkındalığa kadar uzanan kapsamlı stratejilere ihtiyaç vardır. Hikikomori, yalnızca bir Japonya fenomeni olmaktan çıkıp küresel bir mesele haline gelmişken, bu soruna karşı alınacak önlemler ve geliştirilecek çözümler, modern toplumların geleceği açısından kritik bir öneme sahiptir.

Referanslar

- Demir, S. T. (2017). Hikikomori: Toplumsal Gerçeklikten Dijital Yönelimlere Modern Kültürün Kaçış ve İzolasyon Sorunsalı. AJIT-E: Academic Journal of Information Technology, 8(27), 19-30. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2017.2.002.x>
- Kulaberoğlu, E., & Hocaoglu, Ç. (2024). 'Hikikomori' Nedir?: Bir Gözden Geçirme. Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 8(2), 88-101.