

Göründüğü Gibi Değil: Emojilerin Ardındaki Hikâye

Her gün binlerce kez kullandığımız emojiler, yalnızca eğlenceli ifadelerden ibaret değil. Duygularımızı kelimelere dökemediğimizde, çoğu zaman bir emojiyle anlatmaya çalışıyoruz. Peki ya bazı emojiler, sadece neşeli ya da sevimli mesajlar vermekle kalmayıp aynı zamanda derin sorunlara da işaret ediyorsa? Bugün, emojilerin dilinden bağımlılıkları konuşma zamanı. Örneğin; bir kadeh alkol emojisi (🍷), bir sigara (🚬), bir hap (💊), bir cep telefonu (📱) ya da kumar makinesi (🎰) ilk bakışta sıradan görünebilir. Ancak bu simgeler, bireylerin hayatında olumsuz etkiye sebep olan bağımlılıklara dair ipuçları sunuyor olabilir. Alkol, tütün, madde, teknoloji ve kumar bağımlılığı... Gün boyunca sosyal medyada vakit geçirmek, alkol kullanmak kaybettiklerini yeniden kazanmak düşüncesi ile kumar oynamaya devam etmek, karşı tarafa emojiler ile ifade edilebilmektedir. Bu nedenle, bir mesajda kullanılan imgelerin ardında neler saklı olabileceğini düşünmek gerekmektedir. Çünkü bazı sessizlikler, bazı simgeler aslında yardım çağrısı olabilir. Dünya Emoji Günü, bu çağrıları duymak ve başkalarına da ulaştırmak için bir fırsat olabilir. Bağımlılıklara karşı bilinç oluşturmak, farkındalık yaratmak ve destek sunmak adına; konuşalım, paylaşalım ve yalnız olmadığımızı hatırlatalım.



Haziran 2025 Verileri	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	324	815	769
İlk defa başvuran danışan sayısı	258	512	588
Takip edilen danışan sayısı	460	1.989	2.467

Haziran ayında **115 YEDAM Danışma Hattı'na** gelen **17.547 çağrı**, uzmanlar tarafından yanıtlanmıştır. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.422.139 çağrı** sayısına ulaşmıştır. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattı, bağımlı bireylere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi edinmek isteyen herkese destek sunmaktadır.

81 il ve KKTC'de toplam **105** Yeşilay
Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi
sürdürmeye devam ediyoruz.



DUYGULARI DAHA İYİ İFADE ETME YÖNTEMİ OLARAK EMOJİ KULLANIMI VE EŞ BAĞIMLILIK

Kişilerin, dijital ortamlarda duygu ve düşüncelerini aktarmak için kullandıkları küçük simgelere emoji ismi verilmektedir. Yazışmalarda ifade gücünü artırmak, duygu katmak ya da anlamı yumuşatmak için kullanılan bu simgeler çok çeşitli olarak bulunmakta ve pek çok duygunun ifadesi için kullanılmaktadır. Örnek olarak, insanların üzgün olduğunu ifade etmek için kullandığı bir emoji sadece üzgün olmayı değil bir yardım çığlığını da içerisinde barındırabilmektedir. Böyle bir durum akıllara **“eş bağımlılık”** kavramını getirmektedir.

Eş bağımlılık, bir kişinin başka bir kişinin sorunlarına, ihtiyaçlarına veya onayına aşırı derecede bağlı olmasıdır. Eş bağımlı bir kişi genellikle kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını göz ardı ederken, karşı tarafın iyiliği ve önceliği için yaşar. Bu durum uzun vadede hem kişinin ruhsal sağlığını zedeler hem de ilişkilerde sağlıklı bir dengenin kurulmasında rol oynar.

Kullanılan emojiğin bazılarıyla **“beni fark et”** mesajları verilirken bazılarıyla da yaşanan duygusal problemler saklanmaktadır. Böylece, emoji kullanımı gerçek duyguları gizlemenin bir aracı haline gelmektedir. Özellikle eş bağımlılık ilişkisinde kişi, duygusal ihtiyaçlarını bastırarak karşı tarafı memnun

etmeye çalışırken, dijital iletişimde de kendisini filtrelenmiş emojiğlerle ifade etmeye çalışmaktadır.

Eş bağımlı kişiler, yakın ilişkilerinde **“hayır”** demekte zorlanır, kendilerini sürekli bir şekilde suçlu hissedebilirler. Karşısındaki kişiyi kurtarma görevini üstlenerek kurdukları ilişkinin yapısını etkilerler. Budavranış örüntüsü dijital platformlarda da her mesajı hemen cevaplamak, karşı tarafı mutlu edecek şekilde yazmak ya da tartışma yaşanmasını diye sıklıkla alttan almaya çalışma gibi davranışlar şeklinde bile ortaya çıkabilmektedir. Yaşanan bir tartışmada ilişkinin kötü bir noktaya ilerlememesi ya da sözel tartışmanın şiddetinin artmaması adına sessiz kalmak bu gibi biraltdan alma davranışı örneği olabilmektedir.

Bu sebeple, emojiğler gibi duyguların ifadesinde kullanılan pek çok simge bulunmasına rağmen insanların kendilerini ifade etmesini güçleştiren ya da gerçek duygularını bastırması gibi durumlarda, durumu fark etmek ve kendiliğe dönmek değişimin başlangıcı için önemli bir adım olarak tanımlanmaktadır.

Gökay ATA

Klinik Psikolog

KAYNAKÇA

Arafah, B., & Hasyim, M. (2019). The language of emoji in social media. KnE Social Sciences, 494-504.

Beattie, M. (1992). *Codependent no more: How to stop controlling others and start caring for yourself.* Hazelden Publishing.

Dear, G. E., & Roberts, C. M. (2005). The relationships between codependency and femininity and masculinity. *Sex Roles*, 52(5-6), 275-281. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-2676-2>

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1286-1306. <https://doi.org/10.3390/ijerph120201286>.

Leonardi, V. (2022). Communication challenges and transformations in the Digital Era: emoji language and emoji translation. Language and Semiotic Studies, 8(3), 22-44.

Walther, J. B., & D'Addario, K. P. (2001). The impacts of emoticons on message interpretation in computer-mediated communication. *Social Science Computer Review*, 19(3), 324-347. <https://doi.org/10.1177/089443930101900307>