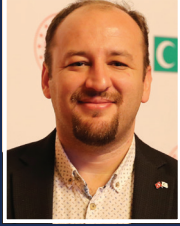




BAĞIMLILIĞI ÖNLEME ÇALIŞMALARI VE YEŞİLAY



Hakan ÇETİN

Yeşilay Eğitim Yöneticisi
Uzman Psikolojik Danışman

BAĞIMLILIK; ADINI SIKÇA DUYDUĞUMUZ, YAPTIĞIMIZ HER ŞEY İLE İLİŞKİLENDİRİLEN BİR KAVRAM HALİNE GELDİ. ALKOL, MADDE, TÜTÜN BAĞIMLILIKLARINA EK OLARAK BİRÇOK YENİ BAĞIMLILIK TÜRÜNDEN BAHSEDİLİR OLDU: **TEKNOLOJİ, ÇEVİRİMİÇİ OYUN, KUMAR, ALIŞVERİŞ, SPOR BAĞIMLILIĞI...** BUNLARA **GEÇMEDEN ÖNCE BAĞIMLILIK NE DEMEK ONU TANIMLAMAYA ÇALIŞALIM.**



Bağımlılık; bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek veya bir başka iradenin etkisi altına girme durumudur. Burada kritik olan durumun kişinin kontrolünün dışına çıkması, çok fazla zaman-emek-para harcaması ve hem kendine hem de çevresine zarar vermesi esastır. Ayrıca bağımlılıkta o bağımlı olan nesne ya da davranışı gitgide daha fazla isteme ve başarısız bırakma girişimleri de bağımlılıktan bahsedebilmemiz için mutlaka olması gereken kriterlerdir.

Peki, nelere bağımlı oluyoruz? Aslında bu sorunun çok basit bir cevabı var: Bize mutluluk veren her şeye bağımlı olabiliyoruz. Literatürde eğer vücudumuza bir nesnenin alınması söz konusu ise buna kimyasal bağımlılıklar deniyor. Örneğin: Sigara, alkol, uyuşturucu madde birer kimyasal bağımlılık iken; kumar, internet, bilgisayar oyunu davranışsal bağımlılıklar olarak karşımıza çıkıyor. Kimyasal bağımlılıkların bedenimize dönük hasar boyutu yüksek olsa da davranışsal bağımlılıklar da



bu konuda çok masum değil. Çünkü davranışsal bağımlılıklar daha yaygın ve hayatımızdan tamamen çıkarılması mümkün olmayan bağımlılıklar olduğu için bırakma olasılığı düşebiliyor. Örneğin; alkol, sigara ve madde konusunda bağımlılığı olan birisine hayatından tamamen bunları çıkarmasını ifade edebilirken teknoloji konusunda bağımlılığı olan birisine hayatından teknolojiyi tamamen çıkarmasını söyleyemiyoruz. Bu da bağımlılığın daha uzun süre devam etmesine neden oluyor.

Bağımlılık konusunda bilinmesi gereken birkaç temel kuralın altını çizmek istiyorum. Birinci kural: Bağımlılık bir hastalıktır. Bağımlılığı bir alışkanlık gibi görmemek gerekir. Zira vücutta bozulmalara, kalıcı hasar-

lara hatta ölümlere neden olan bir hastalıktır. Örneğin; sigara kullanımının 10'dan fazla kansere neden olduğunu, madde kullanımının beyinde düşünme, kalıcı hafıza ve karar verme bozukluklarına neden olduğunu; alkolün karaciğer hastalıklarında önemli bir aktör olduğunu biliyoruz. İkinci kural: Bağımlılık bir kez geliştikten sonra düzelir ama tamamen iyileşmez. Tansiyon ya da şeker hastalığı gibi her an nüks edebilir. Bu yüzden adsız alkoliklerin toplantılarındaki kişiler kendilerini "Ben 13 yıldır alkol kullanmayan bir bağımlıyım" şeklinde tanıtır. Çünkü en ufak bir uyarıya karşılaştıklarında tekrar bağımlı hale geleceklerini bilirler. Üçüncüsü kural: Bağımlılık tekrarlarla devam eden bir hastalıktır. Yani sık sık bırakma ve başlama olması bu rahatsızlık için normal görülür. Alkol, sigara veya madde bağımlısı hayatında onlarca defa bırakıp başlamakta ve sonra bırakabilmektedir. Bu yüzden çok sabırlı olunması gerekmektedir.

Şimdi biraz neden bağımlı oluyoruz konusunu açıklamaya çalışalım. Aslında birçok kuramcı bağımlılıkla ilgili birçok farklı yaklaşım sergilemiştir. Biz burada bir iki tanesine ancak



BAĞIMLILIK BİR KEZ GELİŞTİKTEN SONRA DÜZELİR AMA TAMAMEN İYİLEŞMEZ. TANSİYON YA DA ŞEKER HASTALIĞI GİBİ HER AN NÜKS EDEBİLİR. BU YÜZDEN ADSIZ ALKOLİKLERİN TOPLANTILARINDAKİ KİŞİLER KENDİLERİNİ "BEN 13 YILDIR ALKOL KULLANMAYAN BİR BAĞIMLIYIM" ŞEKLİNDE TANITIR.





değinebileceğiz. Öncelikle nörolojik ve kimyasal açıdan olaya yaklaşırsak şunları söylemek mümkün: Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Bundan kastımız beyinde bir ödül ceza mekanizması çalışmaktadır. Beyinde limbik sistem adını verdiğimiz, duyguların yönetildiği bölgede nucleus accumbens ve insula denilen iki bölge; bizim çeşitli nesnelere ve davranışlardan haz almamızı ve mutlu olmamızı sağlayan merkezlerdir. Üst beyin de denilen ve insanlarda en gelişmiş şekilde bulunan düşünme, karar verme, ahlaki kuralların olduğu yer ise prefrontal kortekstir. Burada da insanın olaylar karşısında kendini kontrol edebilmesi, muhakeme edebilmesi, doğruyu yanlış ayırt edebilmesini sağlayan merkezdir. Bize haz veren bir nesneyi aldığımız zaman haz merkezlerinde ciddi bir uyarılma ve dopamin hormonu artışı meydana gelir. Pasta yediğimizde, sevdiğimiz bir programı izlerken, bilgisayar oyunu oynarken ya da herhangi bir bağımlılık yapan maddeyi kullandığımızda dereceleri farklı olmakla birlikte burada bir dopamin salgılanır ve mutlu oluruz. Doğal olarak da bu mutluluk hissini devam ettirmesi-

Üst beyin de denilen ve insanlarda en gelişmiş şekilde bulunan düşünme, karar verme, ahlaki kuralların olduğu yer ise prefrontal kortekstir. Burada da insanın olaylar karşısında kendini kontrol edebilmesi, muhakeme edebilmesi, doğruyu yanlış ayırt edebilmesini sağlayan merkezdir. Bize haz veren bir nesneyi aldığımız zaman haz merkezlerinde ciddi bir uyarılma ve dopamin hormonu artışı meydana gelir. Pasta yediğimizde, sevdiğimiz bir programı izlerken, bilgisayar oyunu oynarken ya da herhangi bir bağımlılık yapan maddeyi kullandığımızda dereceleri farklı olmakla birlikte burada bir dopamin salgılanır ve mutlu oluruz.

ni isteriz. Bu mutluluğun devam etmesi yönündeki çabalarımız bir maddeye ya da davranışa kontrol edilemez şekilde bağlanırsa ve bir müddet sonra korteks tarafından kontrol edilemez hale gelirse işte adına bağımlılık dediğimiz durum oluşur. Kişi sürekli olarak o haz duygusunun peşinden koşar fakat işin kötü tarafı hiçbir zaman ilk başlardaki hazzı alamadığı için daha fazla daha fazla almaya ya da yapmaya ihtiyaç duyar. Burada bu konuyu anlatmamın asıl gayesi ve kritik olan konu dopaminin sadece bir

yerde salgılanan bir hormon olmayışıdır. Siz eğer kitap okumayı alışkanlık haline getirmişseniz ya da müzik aleti çalmayı ya da bir konu üzerine düşünerek fikirler üretmeyi bu defa beyinde başka bölgelerde dopamin yoğunlaşması oluyor. Kısacası, esasında biz beynimize nelerden zevk alması gerektiğini öğretebiliyoruz. Önemli olan bir müddet zorlanarak eğitim gerektiren üst beyin hazlarına mı yöneleceğiz yoksa daha rahat ve bedene dönük olan orta beyin hazlarına mı yöneleceğiz. Buna karar vermek ve buna göre çocuklarımızı yetiştirmek en önemli hususlardandır.

“Neden bağımlı oluyoruz?”

sorusuna bir başka yaklaşım psikolojik açıdan olsun. İnsanlar günlük yaşamlarında birçok sorun ve sorumlulukla karşı karşıya kalabiliyor. Bunlar insanda kaygı, üzüntü, stres gibi birtakım duyguları meydana getirebiliyor. İnsanın bu tarzda tehditler, sorunlar karşısında iki temel tepkisi bulunur: Savaş ya da kaç. Normal olan o sorun ve tehditle mücadele etmek ve başa çıkma mekanizmaları geliştirmektir ancak bazen kişi kendini bu kadar güçlü hissetmeyebiliyor ya da mücadele edilecek konuyu çok büyük bir konu olarak algılayabiliyor. Bu durumda daha kolay gelen kaçınma davranışlarına yöneliyor. Mesela sosyal medya, oyun, alkol, tütün, tehdit, stres ve kaygılar karşısında kısmi rahatlatma yaratan bir kaçınma davranışı olabiliyor. Bu yüzden bir kişi eğer oyunun başına, alkol masasına, sigarayı yakmaya nasıl yöneldiğini filmi başa sararak fark edebilirse çok rahatlıkla görecektir ki onu oraya getiren bir durum, bir duygu olmuştur. Asıl mücadele edilmesi gereken konu oradaki durum ve duygu olmalı. Çünkü oradaki bağımlılık aslında bir



kaçınma davranışı yani bir geçici rahatlama aracıdır. Asıl neden ise kişinin çeşitli durumlar karşısında yönetmekte zorlandığı duygudur. Bu fark edilir ve bununla ilgili mücadele başlatılırsa bağımlılık da otomatik devreden kalkacaktır.

Bağımlılığın nedenleri konusundan sonra biz kendimize ve çevremizdeki insanlara ya da çocuklarımıza neler yapabiliriz ondan bahsedelim. Bağımlılık konusunda çevremizdeki insanlara yapabileceğimiz ilk şey, tüm davranış kazandırma amaçlı çalışmalarda olduğu gibi model olmak. Kendinizin yapmadığı bir şeyi başkasına yaptıramazsınız. Tabii burada hemen şu anlaşılabilir. Ben oyun bağımlısı değilim ama çocuğum bilgisayar oyunlarının bağımlısı. Burada bağımlılığın türü farklı olabilir ama aile de dizi bağımlısı, sigara bağımlısı ya da başka bir bağımlılık örüntüsü içerisinde olabilir. Çocuk davranışın birebir kendisini değil yaklaşımı modelliyor. Baba bir stresle karşılaştığında art arda 3-5 tane sigara içiyorsa çocuk da sınavları yaklaştığı için 3-5 saat oyun oynayabiliyor. Davranışlar farklı da olsa modellenen örüntü aynı oluyor. Başka bir konu farkındalık kazanmak. Neden bağımlı oluyoruz? Hangi durumlar bizi bağımlılığa itiyor? Ne oluyor da bir sigara yakıyoruz ya da sosyal medyada -onca başka işimiz varken- saatler geçiriyoruz ya da alkol alma ihtiyacı hissediyoruz. Burada bağımlı olduğumuz alandan daha çok bağımlılık ve bağımlılığı besleyen duygu ve davranışlara odaklanmak gerek. Boş zamanlarında aile ne yapıyor? Stresle mücadele etmek zorunda kaldığında duygusunu nasıl yönetiyor? Durumlar karşısında hayır diyebiliyor mu? Sı-

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



nırları yeterince belli mi? Önemli olan bu sorular ki bunları doğru yönetemeyen bir aile, doğal olarak bağımlılık davranışını da yönetemiyor. Tabii ki çocuklar da.

Başka bir konu kişilerin boş zamanlarını değerlendirecek hobbilerinin olması. Kendisini boş zamanlarında çeşitli uğraşlar ile oyalayabilen kişilerin bağımlılık olasılıkları düşmüş oluyor. Zira kendilerini mutlu edecek, zihinlerini meşgul edecek uğraşlar bağımlılıkla ilgili bir koruyucu faktör olarak karşımıza çıkıyor. Okulda **"Bağımlılığa Müdahale Programı"** kapsamında da sıklıkla gördüğümüz bir durum. Öğrencileri spor, müzik, resim gibi başarılı olabileceği sosyo- kültürel faaliyetlere yönlendirdiğimizde hiç müdahale edilmese bile bağımlılıkları ortadan kalkıyor.

Son olarak ailelere ve eğitimcilere düşen iki önemli beceriden bahsederek öneriler kısmını bitirmek istiyorum. Bunlardan birisi sınır koymak. Bağımlılık bir sınır ihlali sorunudur. Bu yüzden ailelerin çocuklarına sınır koymaları, belirli net çizgiler çekmeleri onların da karşılaştıkları

olaylarda sınır koyabilmelerini sağlıyor. Örneğin, bir aile çocuğunun teknoloji kullanımına sınır koyamıyorsa çocuk da kendi davranışına bir öz denetim kazanamıyor. Bir diğer beceri de hazzı ertelemeyi öğrenmek. Bununla ilgili meşhur videolarını internette bulabileceğiniz bir **"Marsmallow Deneyi"** var. Orada çocukların bekleme becerileri ölçülüyor ve daha sonra bekleyebilen ve bekleyemeyen çocukların ilerleyen yaşamlarındaki başarıları, kariyerleri, bağımlılıkları vb. inceleniyor. Beklemeyi beceremeyen çocukların bu saydığım konuların tamamında daha dezavantajlı durumda oldukları gözleniyor. Bu yüzden aile ve eğitimcilerin çocuklara beklemeyi öğretmesi gerekiyor. Örneğin, sofraya kuruldu tam yemeğe başlanacakken 1 dakika durmak gibi egzersizlerle çocukların bu becerileri geliştirilirse hazzı da ertelemeyi öğrenebiliyorlar.

Son olarak da bağımlılıkla 100 yıldır mücadele veren bir sivil toplum örgütü olan Yeşilay'ın yaptığı çalışmalarını özetleyerek yazıyı tamamlamak istiyorum.