



BAĞIMLILIK ÜZERİNE

BAHÇELİEVLER BELEDİYE BAŞKANI,
YEŞİLAY BAHÇELİEVLER ŞUBESİ ESKİ BAŞKANI
DR. HAKAN BAHADIR İLE BAĞIMLILIK ÜZERİNE...



Dr. Yakup AYAYDIN

Mülakatı gerçekleştiren:
Bahçelievler İlçe Milli Eğitim
Müdürlüğü - Özel Büro

Bağımlılık nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı maddeye karşı kontrolünü kaybedip kişinin o maddeyi değil, maddenin kişiyi etkisi altına alıp kullandığı dozu arttırması ve onusuz yapamamasıdır. Bunu örnekle açıklayalım: Mesela bir sigara kullanıcısı olsun. Günde iki tane, üç tane sigara içiyorsunuz. Bir süre sonra üç tane içmeden duramıyorsunuz. Beş tane, altı tane içmek isti-

yorsunuz. Onu içmezseniz elleriniz titremeye başlıyor, sinirli oluyorsunuz. Bu bağımlılığın bir göstergesidir. Tekrar ediyorum. Bağımlılık, kişinin kullandığı maddeyi, alkol olur uyuşturucu olur başka bir şey de olabilir aynı zamanda teknolojik bağımlılık da var, kontrolünü kaybedip artık o kullandığı şeye karşı kontrolsüz hareket etmesidir. Bağımlılık, bizim için bir psikiyatrik hastalıktır.

Bağımlılığın göstergeleri nelerdir?

Değişir, her kullandığımız şeye göre değişir. Yani sigara için ayırır, sigara için ellerde titreme olur. Alkol için biliyorsunuz heyecanlanma, konsantre olamamak gibi göstergeleri vardır. Uyuşturucu için daha farklı. Onlarda da aynı şekilde ellerde titreme, kendini iyi hissetmeme, kalkamamak gibi göstergeler mevcuttur.



Bağımlı kişilerin belli özellikleri var mıdır?

Vardır. Kullandığı maddeye göre değişir ama uyuşturucu olarak söylersek en çok dikkat çeken, uyuşturucuda kişi kendine dikkat etmez. Kendinde, kılığında kıyafetinde, tavrında, hareketinde bir değişiklik olur. Başarılı bir öğrenciyi örnek verecek olursak başarılı, kılığı kıyafeti düzgün bir öğrenci; artık önem vermez, başarısı düşmeye başlar. Büyükler için de bir memur, bir öğretmen, bir çalışan için de aynı şekilde her kullanılan maddeye göre yani sigara, alkol, uyuşturucu, teknoloji bağımlılığı için hepsine göre özellikleri farklıdır.

Kişinin bağımlı olduğunu nasıl anlayabiliriz?

Bu tabii ki maddeye göre değişiyor. O maddesiz yapamama

hali ön planda olur. Mesela sigarasız yapamamak, alkolsüz yapamamak, uyuşturucusuz yapamamak... Öyle teşhis koyuyoruz, öyle anlıyoruz. Bunun haricinde uyuşturucu için çeşitli testler var, tahliller var. Bunun dışında biz fiziki muayenede anlarız, psikolojik konuşmayla da anlarız bunların neler olduğunu.

Toplumda bağımlı olmaya yatkın ya da bu kişiler kolay bağımlı oluyor dediğimiz kişiler var mıdır?

Şöyle evde, ailesinde, çocukluğunda özellikle huzursuz aileler... Yani yetiştiği toplum, etrafı, annesi babası kendisiyle ilgilenmeyen bir çocukta bağımlılık ihtimali kuvvetlidir. Bunu kabul etmek gerekir. Sosyoekonomik açıdan biraz daha düşük seviyelerde de oluyor bu, fakir ailelerde

de oluyor sosyoekonomik açıdan, yüksekte de oluyor. Orada daha farklı kullanıyorlar. Doyumsuz bir toplum oluyor. Çünkü çocuğa her şeyi veriyor. Telefonu, arabayı vb. her şeyi verdiği için o yapıyor. Ama şu da bir gerçektir ki aile ortamı iyi olmazsa çocuğun bağımlı olma ihtimali artıyor. Ailenin etkisi çok fazladır.

Çocukların, gençlerin bağımlılık geliştirmesinde ebeveynlerin etkisi nedir?

Bunu beraber, aynı şekilde cevaplamış olalım. Burada çocuğunuzla belli dönemlerde bazen anne baba bazen arkadaş olacaksınız. Ebeveyn önemi çok fazladır. Eğer siz çocuğunuzla aynı frekansta olursanız çocuğunuz sizden dışarı kaçmıyor. Yoksa çocuğun en yakın arkadaşı kim ise kapasitesi de aynı oluyor. O da diyelim 15-17 yaşında olsun. Arkadaşı da 15-17 yaşındadır. O, ona akıl verecek durumda değil. Eğer annesinden babasından o karşılığı alamıyorsa, bir ders sorunu varsa, bir kız arkadaş sorunu varsa veya hayattan mutlu değilse, beklentisini gerçekleştiremiyorsa bunlar etkiler. Bunun yanında durumu iyi olmayabilir, o aile istediğini alamıyorsa bu da etkileyebilir. Ama üslup da önemli. Mesela diyelim cep telefonu istedi, kıyafet istedi. Alamıyorsa ama annesi babası "Evladım bizim imkânımız bu kadar." demesi aynı "Almıyorum, yok sana değmez." demesi aynıdır. Bu sefer çocuk dışarıda



ÇOCUĞUNUZLA BELLİ DÖNEMLERDE BAZEN ANNE BABA BAZEN ARKADAŞ OLACAKSINIZ. EBEVEYN ÖNEMİ ÇOK FAZLADIR. EĞER SİZ ÇOCUĞUNUZLA AYNI FREKANSTA OLURSANIZ ÇOCUĞUNUZ SİZDEN DIŞARI KAÇMIYOR. YOKSA ÇOCUĞUN EN YAKIN ARKADAŞI KİM İSE KAPASİTESİ DE AYNI OLUYOR.



“

TOPLUM UYUŞTURUCU KULLANANLARI DIŞLAMADAN, ONLARI İÇİNE ALARAK ONLARA YARDIMCI OLMASI LAZIM. SATANLARA KARŞI DA ÖLÇÜLÜ TEPKİ GÖSTERMESİ LAZIM. TABİİ Kİ BURADA GÜVENLİK KUVVETLERİ DE İŞİN İÇİNE GİRMELİDİR.

”

arkadaşını arıyor. Arkadaş da aynı tecrübeye olduğu için bazen de yanıltıyor. Arkadaşla başlıyor bu. Direkt hap, uyuşturucu veriyor. Aile isterse bağımlılığı kontrol edebilir.

Toplumsal etkileri ile ilgili neler düşünüyorsunuz?

Toplumun sorunu bu aslında, toplumsal bir şeydir bu. Yani sırf bilimsel olarak tedavi ile değil, toplumun da bir konsensüsle sınırlı gencine, maddi durumu iyi olmayana okulunda, mahallede sahip çıkması lazım. Eskiden mahallelerde büyükler vardı. Gençleri gözetir, "Serserilik yapmayın, kavga etmeyin." sözleriyle nasihat ederdi. Öyle olması gerekir. Ama düşünün bir mahallede uyuştu-

rucu kullanıyorsa, uyuşturucu kullanan varsa insanlar ona alışıyor. Rutine alıyor. Toplum uyuşturucu kullananları dışlamadan, onları içine alarak onlara yardımcı olması lazım. Satanlara karşı da ölçülü tepki göstermesi lazım. Tabii ki burada güvenlik kuvvetleri de işin içine girmelidir.

Bağımlılığın bireylerin suça yönelmesinde etkisi var mıdır? Ne tür suçlara yönelebilirler?

Her tür suça yönelebilir. İstedikini almazsa sigaranın haricinde, alkol bir derece, uyuşturucu diğerlerinde her tür suça açıktır bunlar. Neden? Çünkü o maddeyi kullanacak ve bulmak için paraya ihtiyacı var. Uyuşturucu baronları, uyuşturucu lobileri ilk önce bu işi

bedava veriyorlar, dene diyorlar. Kullan, diyorlar. Bu da kullanamayınca kötü oluyor. Kötü olduğu için illaki onu alması lazım. Bu sefer para getir, diyorlar. Para bulması için ne yapıyor? Hırsızlık yapıyor. Araba çalıyor, gasp yapıyor. Aklınıza gelebilecek her kötü şeyi yapıyor. Ailesi ve ebeveynlerine zarar verme durumu da var bunun. Annesi babasını bıçaklayan oluyor. Zorla parasını alan oluyor.

Bağımlılığın bireylerin üzerinde psikolojik, bedensel etkileri nasıl oluyor?

Bağımlılığın iki türü vardır: bir fiziki bir de psikolojik. Artık sigara fiziksel bağımlılık yapar. Uyuşturucu fiziksel ve psikolojik bağımlılık yapar. Biz öyle ayırırız. Bu iyice, artık onsuz yapamıyor. O açıdan çok çok önemlidir. Fiziksel ve psikolojik olarak iki etkisi var. Tekrar ediyorum: Uyuşturucu ise hem fiziksel hem de psikolojik etki yapar. Onsuz hareket edemiyor, onsuz uyanamıyor.

Dijital bağımlılığın da iki boyutu var mıdır? Fiziksel ve bedensel mi yoksa daha çok psikolojik mi?

O psikolojik oluyor. Açlık hissetmezsiniz onda. Yani fiziksel bir etkisi olmaz. Uyuşturucuda hem fiziksel hem psikolojiktir. Sigarayı içtiğinde bir kafa dinliği hissediyor, uyanıldığını hissediyor. Nikotin, arzu doyurma aracıdır çünkü yüksek dozda baskı yapar. Önemli ve sorun olan fiziksel olarak etkilemesi.





Bağımlılık, insanların belli bir hedefe ya da amaca ulaşmasında olumsuz etki oluşturabilir mi?

Oluşturabilir. İskender Pa-la'nın bir kitabı var: Abum Rabum. Bu kitapta bu husus var. Bu tarz insanları zorluyorlar, alıştıyorlar. Artık o insan, maddeyi almak için her şeyi yapacak hale geliyor.

Bağımlılıkla ilgili ebeveynler neler yapmalıdır?

Çocuğuna sahip çıkacak. Çocuğunun arkadaşı olacak. Bazen arkadaşı bazen annesi bazen babası. Hep konuşacak çocuğuyla. Sert tepki yok, cezai tedbir yok. Hep konuşacak, muhabbet edecek. En önemli şey bu. Çocuğunun seviyesine inecek, onu dolaştıracak. Pek imkân yok, sinemaya götüremiyor ama dolaştıracak. Yanında olacak. Onun yanında olduğunu hissettirecek çocuğa. Arkadaşını bilecek, çevresini bilecek. Bunun haricinde bilinçlendirme yapacak. Yeşilay olarak biz bilinçlendirme yapıyoruz. Önleme almaya çalışıyoruz. Aynı şekilde güvenlik kuvvetleri de yapıyor. Onlar da yakalayıp eğitmeye çalışıyorlar, düzeltmeye çalışıyorlar. Tabii ki bu dünyanın her yerinde var ama Türkiye'de şu an oldukça hızlı bir azalış var kullanımda. Tabii biz, Yeşilay, emniyet, hükümetimiz çalıştıkça baronlar da dünyada olduğu gibi burada da çalışıyor. Daha ucuzunu laboratuvar ortamında üretip, daha ucuza gitmeye çalışıyor. Sentetik falan daha sıkıntılı, onlar daha kötü.

Bağımlılığın tedavisi mümkün mü?

Tabii ki mümkün bunun Türkiye'de izlenen iki yolu var. Burada da baştan söyleyeyim. Biz bağımlılığı bir psikiyatrik hastalık olarak görüyoruz. Bağımlılığın tedavisi vardır ve mümkündür. Psikiyatri servislerinde veya ayaktan tedavi

ile de tedavi yapılıyor. İyice fiziksel olmuşsa, onusuz yapamıyorsa, ilaçla tedavi ediliyor. Bahçelievler'de de YEDAM (Yeşilay Danışma Merkezi) açıyoruz. Burada psikologlar var. Gelip orada psikologlarla konuşacaklar. Bağımlılık tedavisinde bu şekilde yol alıyoruz.

Bağımlılıkta tedavi kişinin inisiyatifine bırakılmalı mıdır?

Bence bırakılmamalıdır ama 18 yaştan sonra kanunen bir şey yapamıyor. Bir uyuşturucu kullanıyorsa alkol bağımlılık tedavi merkezine yatıramazsın zorla. Bence bırakılmamalı çünkü toplumsal bir sorun. Biz de ona sahip çıkarak ona tedavisinde yardımcı olmalıyız. Ama demokrasi olduğu için, özgürlük olduğu için zorlama yapamazsınız.

Yeşilay'ın bağımlılıklarla ilgili yerini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Yeşilay, 5 Mart 1920'de kurulmuş ve kuruluş amacı çok ilginçtir. O zamanlar İngilizler İstanbul'u işgal ettiği için bedava içki dağıtıyorlarmış. Onların dağıtımına karşı kullanmışlar. Bu zamana uyuyor. Düşünsenize o zaman içki dağıtıyorlar, işgale karşı çıkmasını diye Türkler. Şimdi de emperyalist güçler aynı şeyi yapıyor. Uyuşturucuyla, başka şeyle, teknolojik bağımlılıkla bizleri emperyalizm etkisi altına alıyor. Yeşilay, bu misyonu elde etmiş; o zaman alkolmüş sonra sigara şu anda da tüm bağımlılık yapan her şeye karşı olarak çok güçlü olarak çalışıyor. Türkiye'nin her yerinde vakfını da kurdu. Bence bu işin bilinçlendirme ayağını Yeşilay çok güzel yapıyor. O yüzden ben ekibe teşekkür ediyorum. Teknoloji bağımlılığı ve internet ile ilgili söylenecek cümle şu: Teknoloji ve internet yerli yerinde yeterince kullanalım. Biz teknolojiyi interneti kullanacağız ama o bizi kulla-

namayacak. Ne demek? Biz tabii ki Mars'ı keşfedeceğiz, bir şeyi icat edeceğiz, bir kitap okuyacağız, gazete okuyacağız, bazen canımız sıkılınca oyun oynayacağız ama sırf oyun oynamak için olacak. Bizi 8,10, 12 saat başında tutmayacak. Yerli yerinde yeterince teknoloji ve interneti kullanacağız. Teknolojinin, cep telefonunun esiri olmayacağız. İhtiyacımızı kullanmış olacağız. Gelecekte farklı bağımlılıkların olması muhtemeldir. İşte eskiden teknoloji bağımlılığı yoktu. Şimdi teknoloji bağımlılığı var. O yüzden daha farklı bağımlılıklar çıkabilir. Ama burada Yeşilay, bakanlığımız ve başta Cumhurbaşkanımız olmak üzere her türlü bağımlılığa karşı biz mücadelenin yanındayız. Burada insanların seviyesine inmek, insanları anlamak önemli.



ÇOCUĞUNA SAHİP ÇIKACAK. ÇOCUĞUNUN ARKADAŞI OLACAK. BAZEN ARKADAŞI BAZEN ANNESİ BAZEN BABASI. HEP KONUŞACAK ÇOCUĞUYLA. SERT TEPKİ YOK, CEZAI TEDBİR YOK. HEP KONUŞACAK, MUHABBET EDECEK. EN ÖNEMLİ ŞEY BU. ÇOCUĞUNUN SEVİYESİNE İNECEK, ONU DOLAŞTIRACAK. PEK İMKÂN YOK, SİNEMAYA GÖTÜREMİYOR AMA DOLAŞTIRACAK. YANINDA OLACAK. ONUN YANINDA OLDUĞUNU HİSSETTİRECEK ÇOCUĞA.

