



“BAĞIMLILIK,
ÖZGÜRLÜKTEN
YOKSUNLUĞU
VE YAŞAMDAN
VAZGEÇİŞİ GİZLEMENİN
İÇİN İNSANLARIN
TAKTIKLARI
MASKEDİR.”

STEFANO E. D'ANNA



MADDE BAĞIMLILIĞIN PSİKOLOJİK ETKİLERİ VE BAĞIMLILIKTAN KORUNMANIN YOLLARI

GÜNÜMÜZDE VE DÜNYA'DA NE YAZIK Kİ ÇEŞİTLİ BAĞIMLILIKLAR VE BAĞIMLILIĞA BAĞLI PSİKOLOJİK SORUNLAR GİDEREK ARTMAKTADIR. TEKNOLOJİNİN GETİRDİĞİ AVANTAJLARIN YANINDA DEZAVANTAJLARINDAN BİRİ OLARAK YALNIZLAŞMA SÜRECİNİN DE HASTALIK DERECESİNDEKİ BAĞIMLILIKLARDA ÖNEMLİ BİR ROL OYNADIĞINI GÖRMÜKTÜR. PEK ÇOK ALANDA BAĞIMLILIKLAR SÖZ KONUSU OLMASINA RAĞMEN, ŞÜPHE SİZ TEKNOLOJİ, SİGARA, ALKOL, UYUŞTURUCU MADDE BAĞIMLILIĞI GENÇLERE EN FAZLA ZARAR VEREN BAĞIMLILIKLARDANDIR.



Gaye BAŞEĞMEZ

Beşiktaş Bilim ve Sanat Merkezi
Uzman Psikolojik Danışman



Pandemi, doğal afetler ve savaşlarla sınınan dünya devletlerinin mücadele etmek zorunda oldukları en yaygın sorun maalesef uyuşturucu madde kullanımınıdır. Bağımlılık türleri arasında madde bağımlılığı şüphesiz yaşamı direkt tehdit eden bir nitelik taşıyor. Çeşitli bilimsel yayınlar Avrupa ülkelerinde uyuşturucu madde kullanımının 12'ye kadar indiğini göstermektedir. Bu kabul edilmez bir rakam olup ülkelerin geleceği olan genç beyinlerinin uyuşturucu batağına alıştırdığı sonucu çıkmaktadır. Sağlık, asayiş ve ülke ekonomisine zarar veren bu korkunç alışkanlık, tüm önlemlere rağmen gençler arasında yaygınlaşıyor. Bunun en temel sebebi Dünya'daki terör ve savaş destekleyen çevrelerin uyuşturucu madde satışından gelir elde etmesidir. Bu ürkütücü tablo ülkemizde de gençleri benzer oranlarda tehdit etmektedir. Bu sorunun temel sebeplerini gençlere doğru anlatabilirsek, onları bu hayati yanlıştan uzak tutmamız da kolaylaşabilir.

Risk altında maddi güçlükler ya da aile sorunlarından boğulan gençlerimiz sigara içiyor, uyuşturucu madde kullanıyor. Peki, bunu önlemek için aileler ve eğitimciler olarak biz nasıl önlemler alıyoruz? Sosyal medya ile gençlere örnek olan zararlı davranışları evimizden ya da akıllı telefonlarımız yoluyla hayatımızın başköşesinden kovabiliyor muyuz? Bunu yapmaya ailelerin de cesareti ve farkındalığı olmayabiliyor. Aşırı kullanılan sosyal medyanın gençler üzerinde yaptığı tahribatı gözlemlememize rağmen elinizin kolunuzun bağlandığı durumlar olabiliyor. Bu gibi durumlarda uzmanlara başvurmamız son derece önemli.

Madde Bağımlılığı Nedir?
Madde Bağımlılığı nedir?" sorusuna verilebilecek en temel cevap bireyin sakinleşmesine sebep olan herhangi bir madde aldıktan sonra kişinin tekrar

“

AŞIRI KULLANILAN SOSYAL MEDYANIN GENÇLER ÜZERİNDE YAPTIĞI TAHRİBATI GÖZLEMLEMEMİZE RAĞMEN ELİNİZİN KOLUNUZUN BAĞLANDIĞI DURUMLAR OLABİLİYOR. BU GİBİ DURUMLARDA UZMANLARA BAŞVURMAMIZ SON DERECE ÖNEMLİ.

”



“

MADDE TOLERANSI KİŞİNİN BÜNYESİ BİR MADDEYE ALIŞTIĞINDA, AYNI ETKİYİ DUYABİLMEK İÇİN GİDEREK DOZU ARTIRMAK ZORUNDA HİSSETMESİDİR. AYNI FİZİKSEL TESİRİ HİSSETMEK İÇİN O MADDENİN GİDEREK DOZUNUN ARTTIRILMASIDIR.

”

bu maddeye ihtiyaç duyması olarak özetlenebilir. Yeşilay'ın tanımına göre madde bağımlılığı, "Vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır."

Yeşilay'a göre aşağıdaki 4 maddenin 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır:

1. Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
2. Bırakma çabalarının boşa çıkması.
3. Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
4. Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması

İnsan biyopsikososyal bir varlıktır; her hangi bir bağımlılıktan da bedensel, psikolojik ve sosyal olarak etkilenir. Dolayısıyla uyuşturucu madde bağımlılığının da üç temel etki alanı bulunuyor. İlk olarak psikolojik bağımlılık, ikinci olarak fiziksel bağımlılık ve üçüncü olarak da madde toleransı.

İlk olarak psikolojik bağımlılık hakkında bilgi vermek daha



doğru olacaktır. Kişi bir madde alır ve aldığı maddenin ona keyif vereceğine odaklı olduğu için psikolojik bir rahatlama sağlar. Psikolojik rahatlama bedeni de etkilediği için kişi bu maddenin ona keyif verdiği inandır. Bu inanış oldukça aldatıcıdır çünkü maddenin etkisi geçtiğinde bedende ve dolayısıyla psikolojik durumda tekrar gerginlik hissi oluşur.

İkinci olarak fiziksel bağımlılık o madde vücuda alınmadığında bedensel hareketlerin yoksunluk sebebiyle etkilenir. Uyuşturucu maddeye alışan kişi bu maddeyi kullanmadığında ellerde titreme, yüz sararması, sarhoşluk hissi, sendeleyerek yürüme, ve uykusuzluk gibi belirtiler gösterebilmektedir. Ayrıca madde alındığında da aklı ve irade bozulur, tüm iç organlar etkilenir; bulantı, kusma, karın

ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalar görülebilir.

Madde Toleransı kişinin bünyesi bir maddeye alıştığında, aynı etkiyi duyabilmek için giderek dozu artırmak zorunda hissetmesidir. Aynı fiziksel tesiri hissetmek için o maddenin giderek dozunun arttırılmasıdır. Örneğin birey 1cc ölçüsünde bir madde kullanarak sakinleşiyorsa ertesi gün aynı hissi yaşamak için iki kat, diğer gün ve takip eden günler de katlanarak daha fazla ölçü de madde kullanma isteği duyabilmektedir. Kişinin bünyesi vücuduna aldığı zehri tahammül edemediği durumlarda maalesef vücut uzun vadede dayanamadığı için sıklıkla ölümcül sonuçlar olmaktadır. Madde bağımlılığının tedavisi var ancak geç kalınmaması gerekiyor. Tedavi için Ruh ve Sinir Hastalıkları Has-



Bağımlılığı Önleyici Faktörler

1. Uyuşturucu maddelerin zararlarıyla ilgili doğru bilgilendirme
2. Sağlam ve olumlu aile ilişkileri
3. Ailelerin çocukların duygu dünyalarıyla ilgili olmaları ve arkadaşlık ilişkileri hakkında bilgi sahibi olmaları
4. Ailede kuralların açık ve net

olması, bu kurallara herkesin saygı göstermesi

5. Okul başarısının önemsenmesi
6. Spor Yapma, Müzik, Resim ve benzeri sanat faaliyetleri ile ilgilenme
7. Sağlıklı ve dengeli beslenme
8. Zamanı etkili kullanma ve kaliteli uyku

9. Psikolojik destek alma

10. Sosyal olma ve arkadaş çevresinin iyi olması

11. Okul, güvenilir Sivil Toplum Kuruluşları ve devlet kontrolü olan çocuk/gençlik kulüpleri gibi kurumlarla güçlü bağlar bağımlılıkta önleyici olmaktadır.

tanelerinin AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)'nde yapılmaktadır. Madde kullandığı fark edilen kişinin acilen bu merkezlere yönlendirilmesi önemli bir insanlık görevidir. Geç kalınan tedaviler de iyileşmek tahmin edileceği üzere daha zor olmaktadır. Aileler, eğitimciler ve bireylerin kendisi için bağımlılıktan korunma için önlemler almak son derece önemli ve en akılcı yoldur.

Bağımlılıktan Korunmanın Yolları Nelerdir?

Problem ister teknoloji, ister sigara isterse de farklı bir bağımlılık olsun başa çıkma yöntemleri aslında aynıdır. Bağımlılıkların henüz başındayken bireyin korunma için alabileceği birçok önlem vardır. Ancak unutulmalı ki uzun süreli bağımlılıklar uzman yardımı ile çözülebilir. Fiziksel bağımlılıklar için öncelikle uzman doktorlara başvurulmalı, eş zamanlı olarak psikolojik bağımlılık için ise psikiyatr, psikolog ve psikolojik danışmanlardan yardım alınmalıdır. Bu yardımlardan her hangi biri için ilk olarak aile hekimine başvurduğunuzda size gereken bilgilendirme ve

yönlendirme yapılacaktır.

Madde Bağımlılığı Olan Bir Yakınımız Varsa Ne Yapmalıyız?

Bu kişi maddenin etkisi altındayken konuştuklarınızı anlayamayacaktır. Kendinizi hazır hissetmeden bu konuyu açmamalısınız. Açık, samimi ve inandırıcı sözler seçin, öğüt vermeyin. Genellemeler yaparak onun sorununu görmezden gelmeyin. Korkularınızı ön plana alarak ko-

nuşmaktan kaçının. Onu (madde) "kullanıcı" olarak etiketlemeyin. Önyargılı olmayın ("Düzelmez, iflah olmaz"). Empatik iletişim kurarak, onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın. Uzman yardımı alması için içtenlikle onu ikna edin.

Madde Bağımlılığı Olan Bir Yakınımız Varsa Ne Yapmamalısınız?

1. Sorunu inkâr etmeniz ve durumu kabullenmemeniz şartları





daha çok zorlaştırır. "Yok, benim çocuğum asla kullanmaz." düşüncesi önyargılı bir düşüncedir.

2. Kendinizi ya da bağımlı olan bireyi suçlamanız size yardım etmeyecektir. "Benim yüzümden böyle oldu.", "Biz iyi anne-baba olmadık."

3. Hayal kırıklığı ve çaresizlik duygusuna yenik düşmeyin, baş etme yollarını araştırın. "Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz."

4. Öfkenize hâkim olmaya çalışın ve bağımlı kişi ile olan iletişiminizi koparmayın. "Benim böyle bir çocuğum olamaz!"

5. Çocuğu suçlama ve aşağılama yoluyla vazgeçirmeye çalışmayın. "Senden hiçbir şey olmaz."

6. Uç kararlar alarak, ya hep ya hiç düşünce tarzını benimsemeyin. "Okul hayatın bitti."

Unutmayın ki madde bağımlılığı sorunu ile yüzleşmek, bağımlı olan kişi için de son derece üzücü ve kabul edilmesi zor bir kısır döngüdür. Bu sebeple bağımlılığa geçici bir hastalık gözüyle bakıp, tedavi olabileceği düşüncesiyle ilgili doktorlardan yardım istemek en akılcı yoldur.

Tedavi Sürecinde Ne Gibi Aşamalar Var?

Motivasyon ve Kararlılık Çalışmaları

Her değişiklik ihtiyacı, fazlasıyla motivasyon ve kararlılık gerektirir. Tedavide en temel nokta olan motivasyon, bağımlı kişinin tedavi olmaya karar vermesidir. Genellikle bağımlı kişiler durumlarını kabullenmekte ve tedavi olmaya karar vermekte güçlük yaşayabilir. Toplumda uyuşturucu maddelere bağımlı kişilerde, tedavinin mümkün olmadığına yönelik önyargılarla karşılaşılabilir.



bilir. Bu önyargılar sebebiyle ile birçok bağımlı ümitsizlik içinde tedaviye başvurmaktan çekinmektedir. Bu sebeple bağımlı bireyleri tedaviye cesaretlendirmede eğitimciler ve ailelerin rolü çok önemlidir. Bağımlılık profesyonel destek ile tedavi edilebilmektedir.

Motivasyonda bir diğer çok önemli nokta, kişi istemediği sürece bağımlılık tedavisinin başarıya ulaşamayacağıdır. Kişi durumunun ciddiyetini anlamadan hastanede tedaviye başlatılırsa,

tedavi süreci bittikten sonra yeniden madde kullanmaya başlayabilir. Bağımlıktan kurtulmak sadece maddeden uzaklaşmak değildir. Aynı zamanda bakış açısında, davranışlarda ve sosyal çevrede bazı değişiklikler yapmak demektir.

Arındırma (Detoksifikasyon)

Kullanılan maddenin kesilmesinden dolayı ortaya çıkan halk arasında kriz adı verilen yoksunluk döneminin tedavisidir. Bu aşama tedavinin bittiği anlamına gelmemektedir, vücu-



UNUTMAYIN Kİ MADDE BAĞIMLILIĞI SORUNU İLE YÜZLEŞMEK, BAĞIMLI OLAN KİŞİ İÇİN DE SON DERECE ÜZÜCÜ VE KABUL EDİLMESİ ZOR BİR KISIRDÖNGÜDÜR. BU SEBEPLE BAĞIMLILIĞA GEÇİCİ BİR HASTALIK GÖZÜYLE BAKIP, TEDAVİ OLABİLECEĞİ DÜŞÜNCESİYLE İLGİLİ DOKTORLARDAN YARDIM İSTEMEK EN AKILCI YOLDUR.





dun arınmış haline uyum sağlama dönemi.

Bağımlılık tedavisi

Bireyin bağımlılığı, bağımlılık yapan davranışlarını tanıması ve değiştirmesini amaçlayan tedavidir.

Rehabilitasyon

Bağımlılığı yenmiş bireyin tekrar topluma kazandırılması, yeni baş etme becerileri edinmesi, yeni bir sosyal çevre kurmasını amaçlayan tedavidir.

Destek Grupları

Bağımlılık tedavileri biten bireylerin benzer sorunlar yaşayan kişilerle bir araya geldikleri grup terapileri psikolojik sağlamlığın artırılmasını hedeflemektedir. Birey bu gibi gruplara katılım için uzman doktorundan bilgi edinebilir. Dünya çapında da yaygın olarak kullanılan destek gruplarında, binlerce insan bu grupların yardımıyla bağımlılıklardan uzak durmaktadır. Ülkemizde de bu tip çalışmalar psikiyatristler, bağımlılık alanında çalışan psikologlar ve psikolojik danışmanlar tarafından yürütülmektedir. Bireyler genellikle, kendileriyle benzer sorunlar yaşayan insanların desteğiyle sorunlarını aşmaya daha istekli olabilmektedir.

Bu tedavi yöntemleri birlikte uygulandığında bağımlılıktan kurtulmada başarı oranı uzun vadede artmaktadır.



Bağımlılığa Eşlik Eden Psikolojik Sorunlar Nelerdir?

■ Bağımlılık sorunlarının çoğunun altyapısında psikolojik sorunlar eşlik edebiliyor. Genellikle kaygı, depresyon, stres, travma gibi etkenler bir kısır döngüye sebep oluyor. Bağımlılık psikolojik bozukluklara, psikolojik bozukluklar da yine bağımlılık sorunlarının şiddetinin artmasına sebep olabiliyor. Maalesef bazı uyuşturucu maddeler paranoyak düşünceleri ve halüsinasyonları tetikleyen zehirli maddeler içeriyor. Ülkemizde madde bağımlılığı gençler arasında olduğu kadar, yetişkinlerde de görülebiliyor. Zararlı alışkanlıklardan korunmak ve sağlıklı uzun bir ömür yaşamak için her zaman

bilinçli olmak gerekiyor. Doktor var diye kendimizi hastalıklara karşı açık hale getiren bir düşünce içinde olmamalıyız. Unutmamalıyız ki hastalıklara yakalandıktan sonra tekrar sağlığa kavuşmak için çok çaba sarfetmek gerekiyor. Bu pek çok değerli anın ziyan edilmesi ve yaşam kalitesinin azalması ile sonuçlanıyor. Bağımlılık tedavisi uzun bir süreçtir çünkü bağımlılığın kendisi de uzun bir süreçtir. Madde bağımlılığı bu sebeplerle bir beyin hastalığı olarak kabul edilmeli ve tedavisi için mutlaka tıbbi yardım alınması gerekiyor. Herkese bağımlı(lık)sız ve sağlıklı hayatlar dilerim.



DÜNYA ÇAPINDA DA YAYGIN OLARAK KULLANILAN DESTEK GRUPLARINDA, BİNLERCE İNSAN BU GRUPLARIN YARDIMIYLA BAĞIMLILIKLARDAN UZAK DURMAKTADIR. ÜLKEMİZDE DE BU TİP ÇALIŞMALAR PSİKİYATRİSTLER, BAĞIMLILIK ALANINDA ÇALIŞAN PSİKOLOGLAR VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLAR TARAFINDAN YÜRÜTÜLMEKTEDİR.

