



Bu proje Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir.



Bağımlılıkla M¼cadele Kapsamında Yargı ve İnfaz Sisteminin Kurumsal Kapasitesinin G¼c¼lendirilmesine Y¼nelik Teknik Destek Projesi



BAĞIMLILIK HAKKINDA AİLELER İÇİN BİLGİLER



WEGlobal



BAĞIMLILIK

Bağımlılık giderek yaygınlaşan bir sorundur. Bu nedenle bağımlılık ve bağımlılığa yaklaşım konusunda bilgilennemiz gerekiyor.

Bağımlılık Bir Hastalıktır



Bağımlılık bir irade zayıflığı, kişilik bozukluğu veya ahlaki bir sorun değildir. Bağımlı kişiler arasında ciddi kişilik bozukluğu görülme oranı sadece %15 civarındadır.

Bağımlılık bir hastalıktır. Genetik geçişi vardır. Beyinde değişiklikler olur. Bağımlılık; tansiyon, şeker, astım gibi diğer kronik hastalıklara benzer.

Çok Farklı Etkenler Bağımlılığa Yol Açar

Bağımlılık; aile, çevre, biyolojik yatkınlık, kişilik özellikleri, sosyal sorunlar gibi birçok nedenden dolayı oluşabilir. Tek bir neden etken değildir. Birçok etken bir araya gelince bağımlılık gelişir. Örneğin, hem ailevi sorunlar hem de çevresel sorunlar bir araya geliyorsa o zaman kişinin bağımlı olma ihtimali artar. Bağımlılık geliştikten sonra, artık bağımlılığı sürdüren etkenler üstünde çalışılmalıdır.



Herkes Bağımlı Olabilir

Herkes bağımlı olabilir. Özel olarak şu kişi, bu kişi diyemeyiz. Bağımlılık yapan maddeler beyni etkiler ve bunları kullananlar zaman içinde bağımlı olurlar. “Ben bağımlı olmam veya benim çocuğum bağımlı olmaz” diye bir kural yoktur.



Bağımlılık Hemen Gelişmez

Her madde kullanan kişi bağımlı değildir. Bağımlılığın aşamaları vardır. Önce deneme, daha sonra düzenli kullanım ve en sonda bağımlılık aşaması gelir.



Deneme aşamasında ara sıra kullanım söz konusudur. Düzenli kullanım aşamasında artık kullanılan madde yaşamın bir parçası haline gelmiştir. Bağımlılık aşamasında kişi artık kendini durdurmakta ve kullandığı maddeyi bırakmakta zorlanmaktadır.

Kişi hangi aşamadaysa, bir sonrakine geçmesini önlemek gereklidir. Örneğin, deniyorsa düzenli kullanmasını önlemek, düzenli kullanıyorsa bağımlı olmasını önlemek, bağımlıysa bağımlılığı tedavi etmek gereklidir.

Bağımlılık Birçok Döngünün Sonunda Gelişir



Bağımlılıkta birçok döngü vardır. Örneğin kişi, rahatlamak için alkol veya madde kullanır ancak alkol veya maddenin etkisi geçince stresi daha çok artar. Stresi artınca tekrar alkol-madde kullanma ihtiyacı duyar. Uyumak için alkol-madde kullanır ancak alkol-madde kullandıkça uyku düzeni bozulur. Bu nedenle daha çok alkol-madde kullanmaya başlar.

Sonunda bağımlılık gelişir...

Her Maddenin Bağımlılık Potansiyeli Farklıdır

Her maddenin bağımlılık potansiyeli farklıdır. Örneğin kahve de bağımlılık yapar, uyuşturucular da bağımlılık yapar. Bazı maddeler daha çabuk, bazı maddeler ise daha yavaş bağımlılık geliştirebilir.

Kullanılan maddenin doğal veya kimyasal olması, bağımlılığın gelişimini etkilemez. Hepsi bağımlılık yapar.

Sadece dışarıdan alınan maddeler değil bazı davranışlar da bağımlılık geliştirebilir. Buna örnek olarak internet veya kumarı verebiliriz. İnternet veya kumar bağımlılığının, diğer bağımlılıklardan farkı yoktur.

Bağımlılığın Farklı Belirtileri Vardır

Bağımlılığın farklı belirtileri vardır. Bağımlılığın belirtileri şunlardır:



- Madde kullanmaya/içmeye başlayınca kendini durduramamak ve planlanandan fazla kullanmak/içmek.
- Kullanılan madde bırakıldığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması. Örneğin uykusuzluk, sinirlilik, terleme, rahatlayamama gibi.
- Zamanın büyük bölümünü alkol-madde kullanarak geçirmek.
- Alkol-madde yüzünden sorumluluklarını yerine getirememek, örneğin işe veya okula gitmemek, çocuğuna bakamamak.
- Zaman içinde kullanılan madde miktarının artması, ancak daha çok maddeyle aynı etkiyi hissetmeye başlamak, tolerans gelişimi.
- Madde kullanımını uzun süreli bırakamamak ve bırakma denemelerinde sıklıkla yeniden başlamak.
- Madde kullanımı için şiddetli bir istek ve arzu duymak.
- Zarar görmeye rağmen kullanmaya devam etmek, örneğin fiziksel, ruhsal, ailevi, ekonomik zararlar görmeye rağmen kullanmaya devam etmek.

Bu belirtilerin 3 veya daha fazlası varsa bağımlılıktan söz edebiliriz.

Sabahtan itibaren içmeye başlamak ancak bağımlılığın şiddetli aşamalarında gözlenir.

Ruhsal Sorunlar Bağımlılığa Eşlik Eder



Bağımlılığa çoğunlukla en az bir ruhsal sorun eşlik eder. Depresyon, anksiyete, sosyal kaygı, ruhsal travma, dikkat eksikliği hiperaktivite gibi ruhsal sorunlar; dürtüsellik, heyecan arama davranışı, güvenli davranış eksikliği, duygusal düzenlemede bozukluk gibi kişisel özellikler bağımlılığa eşlik eder.

Bağımlılık Bir Beyin Hastalığıdır

Bağımlılık yapan maddeler beyni değiştirir. Beynimizde bağımlılık ile ilgili olan 3 bölüm vardır. Doğru ve yanlış saptayan bölüm, haz alan bölüm ve dur veya git diyen bölüm. Bağımlılık sonucunda, beynin ön bölümünde dur deme yetisi kaybolur. Bunun sonucu kişi kendine dur diyemez. Doğru veya yanlış saptayan bölüm “yanlış” dese bile, haz alan bölüm “artık haz almıyorum” dese bile, ön bölüm “hadi git kullan” der. Bunun sonucunda kişi yanlış olduğunu bile bile veya haz almasa bile gider kullanır.



Bağımlı Kişiler, Haz Almaktan Daha Çok Normal Olabilmek İçin Madde Kullanırlar

Bağımlı kişiler hazdan daha çok normal olabilmek için madde kullanırlar. Sigara içen kişileri düşünün. Genelde sigaradan çok keyif almazlar ama içmedikleri zaman ortaya çıkan sinirlilik, huzursuzluk gibi nedenlerden dolayı sigarayı bırakmakta zorluk çekerler ve kullanmaya devam ederler. Bağımlı beyin bir süre sonra haz almaz. Sadece normal haline ulaşmak için kullanmak ister.

Bağımlılık Kronik Bir Hastalıktır



Bağımlılık tansiyon veya şeker hastalığına benzer. Bu hastalıklar gibi kronik yani müzmin bir hastalıktır. Kişi diyetine dikkat ederse iyileşir. Ama diyetini bozarsa, sağlığı tekrar bozulur.

Bir tahtaya çivi çaktığınızda, daha sonra onları sökseniz bile izleri kalır. İşte bağımlılık, beyinde böyle bir iz bırakır.

Bağımlılık Bir Aile Hastalığıdır

Bağımlı ailelerinde sık görülen sorunlar şunlardır:



- Aile, bağımlılık hakkında yeterli bilgiye sahip değildir veya ailenin iletişim becerileri yetersiz olabilir.
- Aile içi bağlar zayıf olabilir. Aile içinde yakınlık ve birliktelik yeterli olmayabilir.
- Ailenin kural koyma becerileri yetersiz olabilir.
- Ailenin çatışma çözme becerileri yanlış olabilir.
- Ailenin sorumluluk verme becerisi yetersiz olabilir.

Bu nedenle aile üyeleri de değişmelidir. Aile tedaviye katılırsa, bu durumda tedavinin başarı şansı 2,5 kat artmaktadır.

Kadın Bağımlıların Desteğe Daha Çok İhtiyaçları Vardır

Kadınlar bağımlılığı erkeklere göre daha şiddetli yaşarlar. Bu nedenle ailede bir kadın bağımlı varsa onun daha fazla özel ilgiye ihtiyacı olduğunu unutmamak gerekir.

- Kadın bağımlılarda ruhsal sorunlar erkeklere göre 2,5 kat daha fazladır.
- Kadın bağımlılarda fiziksel sorunlar erkeklere göre 1,8 kat daha fazladır.
- Kadın bağımlıların sosyal destekleri daha azdır.
- Kadın bağımlıların tek başına yaşama oranı erkeklere göre 2 kat daha fazladır.
- Mesleği olan kadın oranı erkeklere göre 2 kat daha azdır.
- Kadınların tedavi arayışları erkeklere göre daha fazladır.



- Kadın bağımlılarda tedaviye devam etme oranı erkeklere göre 1,5 kat daha fazladır. Kadınların bağımlılık merkezlerine uzak yerlerden gelebilmelerinin önünde farklı engeller bulunur. Şehir dışından başvurma oranı erkeklere göre 2 kat daha azdır.



Ergenler Daha Kolay Bağımlı Olurlar



Bağımlılık genelde ergenlik döneminde başlar. Bunun en önemli nedeni, ergenlerin beyinsel gelişimlerini tamamlamamış olmalıdır.

İnsanların beyninde, kendini kontrol etme bölümü ancak 21 yaşına doğru gelişimini tamamlamaktadır. Bu nedenle ergenler kendilerini kontrol etmekte zorlanırlar.

Ergenler, yetişkinlere göre her şeyden daha fazla haz duyabilmektedir. Haz alma kapasitesinin normale ulaşması da ancak 21 yaş civarında olmaktadır. Bu nedenle bağımlılık yapıcı maddelerden yetişkinlere göre daha fazla keyif almaktadırlar.

Bu nedenle gençler her zaman daha büyük risk altındadır

Bağımlı Olmak Zordur

Bağımlı kişiler çok önemli ve çok çeşitli sorunlar yaşar. Aile üyeleri, bağımlı yakınlarının yaşadığı sorunları anlarsa ona daha doğru yaklaşacaktır.

Sosyal kayıplar

Sosyal becerileri gerilemiştir, olumsuz ortamlarda yaşarlar, akademik olarak geri kalmışlardır, iş becerileri yoktur...

Ruhsal travmalar

Yaşamlarında birçok travma (olumsuz olay) yaşamışlardır. Kötü değil kötülükle yaşamış insanlardır, sonunda kötü görünüm almışlardır.

Beyinsel hasar

Kullandıkları maddeler beyinlerini değiştirdiği için kendilerini durdurmakta zorlanırlar.

Ruhsal sorunlar

Birçok ruhsal sorunları vardır. Neredeyse ruhsal sorun eşlik etmeyen bağımlı yoktur.

Dışlanma

Genelde dışlanırlar, toplum da aileler de onları istemez. Onlar da zamanla toplumdan ve toplumun değerlerinden uzaklaşıp, marjinalleşirler...



BİR BAĞIMLININ AİLESİ NELER YAŞAR?

Bir bağımlının ailesi birçok zorluk yaşar. Bunlar arasında; hayal kırıklığı, suçluluk, ümitsizlik, şaşkınlık, ne yapacağını bilememe, öfke ve utancı sayabiliriz. Aile üyeleri gelecek ile ilgili korkular yaşayabilir ve bağımlıya odaklı bir yaşam sürmeye başlayabilir.



Eş Bağımlılık

Eş bağımlılık, bir bireyin var olan kişilik özellikleri çerçevesinde bir başka kişiyle gerçekleştirmiş olduğu bağımlı ilişki anlamına gelmektedir.

Eş bağımlılık sinsi bir şekilde ortaya çıkar ve zamanla güçlenir.

Eş bağımlılık geliştirmiş biri, başkasının kendi davranışlarını kontrol etmesine izin verir, aynı zamanda kendisi de bu kişinin davranışlarını kontrol etme noktasında oldukça çaba ve enerji harcar.

Eş bağımlılık, ailedeki bağımlı kişiye tepki olarak gelişen bir "aile sistemleri hastalığı" olarak da tanımlanabilir.

Bağımlılıkta Eş Bağımlılık

Bağımlıların eşlerinde, anne, babalarında veya kardeşlerinde eş bağımlılık geliştirme oranının yüksek olduğu bilinmektedir.

Bağımlı bireyin yakınlarında gelişen eş bağımlılık, bağımlının bağımlılık sürecini besler ve devam ettirir. Eş bağımlılık geliştirmiş bir bağımlı yakını, bağımlı kişi tarafından üretilen bahaneleri koşulsuz kabul eder, bağımlı kişiye karşı kendilerini suçlu ve sorumlu hisseder, hayatının odağına bağımlı kişiyi ve onun bağımlılık sürecini koyar.



Neler Yapabilirsiniz?

- Kendi yaşamınızı ihmal etmeyin. Tek odağınız o olmasın. Kendinize iyi bakın. Unutmayın! Siz olmazsanız, ona yardımcı olacak kişi kalmayabilir.
- Suçlayarak, pişmanlık duymasını sağlayarak, ona kızarak veya onu aşağılayarak düzelmesini sağlayamazsınız. Beklentilerinizi düşük tutup, bağımlılığın iyileşmesi konusunda attığı küçük adımları takdir etmenizin iyileşmeye katkısı çok daha fazladır.
- Geçmişe takılmayın. Geçmişte onunla yaşadıklarınız, bugününüzü yön vermesin. Geçmişten sadece ders alın. Unutmayın, o da geliyor. Yaşadıkça bağımlılıkla başa çıkmayı öğrenecektir.
- Eskiden uyguladığınız ve başarısız olduğunuz yöntemleri değiştirin. Hataları tekrarlamayın. Yeni yöntemler bulun. Uzmanlardan destek alın.
- Çatışmalar üretken değildir. Çatışmalarınızı çözecek yöntemler bulun. Süre giden çatışmalar, bağımlılığı sürmesine yol açar.
- Sorumluluklarını onun yerine üstlenmeyin. Sorumluluklarını üstlenmesini sağlayın. Onun yerine düşündükçe ve onun sorumluluklarını üstlendiğiniz sürece, onun değişmesi ve gelişmesi engellenmiş olur.
- Boş zamanlarını doldurun. Boş kalmamasını sağlayın. Ona sürekli küçük görevler verin. Bunları yaptığı zaman takdir edin.
- Koyduğunuz kurallardan taviz vermeyin. O nedenle uygulayabileceğiniz kurallar koyun. Uygulayamayacağınız kurallar koymayın. Bir kural koyduysanız o kuralı sonuna kadar uygulayın.
- Beklentilerinizi düşürün. Değişim zordur ve uzun zaman alır. Onun hızla değişmesini beklemeyin. Bir anda değişmeyecek. Küçük değişiklikler, büyük değişimleri de getirir.
- Kolay teslim olmayın. Hemen vaz geçmeyin. Bağımlılığın müzmin bir hastalık olduğunu hatırlayın. İyileşmenin uzun süreceğini unutmayın. Bu nedenle enerjinizi iyi kullanın.

BAĞIMLILIKTA TEDAVİ VE İYİLEŞME

Bağımlılık İyileşebilen Bir Hastalıktır

Bağımlılık iyileşebilen hastalıktır. Yanlış inançların aksine bağımlılık iyileşir. Son yapılan çalışmalara göre bağımlı kişilerin %75'inin yani dörtte üçünün zaman içinde iyileştiği gösterilmiştir.

İyileşmenin Aşamaları Vardır

Bağımlılıkta iyileşme diyebilmek için kişinin en az 12 ay madde kullanmamış olması gerekir.

Bağımlılıkta iyileşme aşama aşama oluşur, yakınların sabırlı olması gerekir.

Arınma Dönemi

Bedenin kullanılan maddelerden arındığı dönemdir. Bağımlılık yapan madde kullanılmadığı zaman ortaya çıkan belirtilere yoksunluk belirtileri adı verilir.

Her maddenin yoksunluk belirtisi farklıdır. Bu dönemde kişi çok agresif olabilir.

Yoksunluk belirtileri en fazla bir ay sürer ve giderek azalır.

Bir aydan sonra ortaya çıkan belirtiler yoksunluk belirtisi değil daha çok alkol-madde kullanma isteğinden oluşur.

Erken İyileşme Aşaması

Bedenin iyileştiği, ruhsal sorunların bir düzene girdiği yani kişinin bedensel ve ruhsal olarak stabilize olduğu dönemdir. İlk 3 ay içinde gözlenir.



Rehabilitasyon

Yeni becerilerin kazanıldığı dönemdir. Yeni iletişim becerilerinin, düzenli yaşama becerisinin, kurallara uyma becerisinin kazanıldığı, bağımlı olmayan arkadaşların edinildiği, mesleki becerilerin kazanıldığı aşamadır. Kişiden kişiye değişmekle birlikte 3 ila 6 ay sürer.



Entegrasyon - Sosyal Uyum

Bireyin topluma kazandırıldığı aşamadır. Artık bir işe girmesinin ve düzgün bir şekilde çalışmasının, toplumsal görevlerini yerine getirmesinin beklendiği aşamadır. Yaklaşık 6 ila 12 ay sürer.

Bağımlılığın Doğasında Düzeltme ve Tekrarlamalar Vardır

Bağımlılığın doğasında düzeltme ve tekrarlamalar vardır. Kişi bırakır, tekrar başlar, bırakır tekrar başlar. Kişi tekrar başladığında, yakınların bunun bağımlılığın doğasından kaynaklanabileceğini unutmaması gerekir. Böylece hayal kırıklığı yaşamamanın da önüne geçilmiş olur.

Bağımlı kişilerin %40'ı tedaviyi takip eden 3 ay içinde tekrar kullanmaya başlarlar. Doğru, bağımlılık tekrarlayan bir hastalıktır ancak bu hastalığın tekrarlama oranı, tansiyon ve astım hastalarından daha azdır. Bu nedenle hayal kırıklığı yaşamamak, iyileşmeyi sağlamak için uğraşmaya devam etmek gerekir.

Kullanılan Maddenin Tamamen Bırakılması Uzun Dönemde Olur

Yapılan araştırmalar, ilk madde kullanımına başlama yaşının 18 yaşından önce, ilk tedaviye başvurma yaşının 25-30 yaşlarında, uzun süreli temiz kalmaya başlamanın ise 30 yaşlarından sonra olduğunu göstermektedir.



Araştırmalar, bağımlı kişilerin büyük kısmının, madde kullanmaya başladıktan ortalama 5 yıl sonra ilk tedaviye başvurduklarını gösteriyor. İlk tedaviye başvurduktan ortalama 9 yıl sonra uzun süre temiz kalmaya başlıyorlar. Yani defalarca tedavi sonrasında temiz kalmayı öğreniyorlar. Bu nedenle tedavilere bıkmadan devam etmek gerekiyor.

İyileşmek, Sadece Kişinin Kullandığı Maddeyi Bırakması Değildir

İyileşmek sadece kişinin kullandığı maddeyi bırakması değildir.

- Kişinin yaşamını değiştirmesi gerekir.
- Sağlıklı beslenmeyi, düzenli yaşamayı, öğrenmelidir.
- Madde kullanan arkadaşlardan uzaklaşıp, madde kullanmayan arkadaşlar edinmelidir.
- Ruhsal sorunların tedavisi gerekir.
- Bağımlı kişilerin büyük çoğunluğunda boş zaman çok fazladır. Bu nedenle boş zamanlarını doldurması gereklidir.
- Tekrar kullanmamak için yeni beceriler kazanmalıdır.
- Düzenli bir işe girmesi ve sorumluluklarını üstlenmesi iyileşmek için önemlidir.

Bağımlı Kişinin İyileşmesi İçin Aktif Destek Gerekir

Bağımlı kişiler, tedavi olmak istemezler çünkü değişim zordur. O nedenle onları iyileşmeye motive etmek gerekir. Tedaviye ulaşım kolay olmalıdır. İyileşmek ve değişmek için nedenleri olmalıdır. Bağımlı sadece kendine zarar vermez. Ailesine ve topluma da zarar verir. Bu nedenle onların iyileşmesi için sağlanacak destek, toplum için de yararlı olur.



Zorla Tedavinin Faydası Çok Azdır

Zorunlu tedavi, bağımlılığın iyileşmesinde etkili bir yöntem değildir. Kişi, yaşamını değiştirmedikten sonra tekrar kullanmaya başlaması çok sıktır. Bir örnek verelim. Sigara içen birçok kişi, uzun bir otobüs seyahatinde sigara içmeden durur. Hatta derler ki “sigara aklıma bile gelmedi”. Ancak otobüsten iner inmez bir sigara yakarlar. Kişi iyileşmeyi istemediği sürece tedavi etkili olmayacaktır.

Madde Bağımlılığı Olan Yakınınızın Tedavisi İçin Başvurabileceğiniz Yerler

Bağımlılığın tedavisi için AMATEM adı verilen bağımlılık tedavi merkezlerine başvurabilirsiniz.

Ücretsiz hizmet veren Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinden (YEDAM) yakınınız için psiko-sosyal destek randevusu alabilirsiniz (115 no’lu ücretsiz hattın randevu alınabilir). Yakınınız gitmek istemiyorsa, o olmadan sadece siz görüşmeye gidebilirsiniz. Bu görüşmelerde bağımlı yakınınızla nasıl iletişim kurmanız gerektiği, tedaviden nasıl bahsetmeniz gerektiği hakkında bilgi sahibi olacaksınız. Görüşmeler sonucunda yakınınızın da tedaviye katılma ihtimali artacaktır.

Öte yandan Sağlık Bakanlığına bağlı hastanelerde bulunan ayaktan tedavi merkezleri de bağımlılık sorunlarına yönelik hizmet vermektedir. Sağlık Bakanlığının bağımlılık destek hattı olan “ALO 191”i arayarak bilgi ve yönlendirmelerden yararlanabilirsiniz. Genelde tüm merkezler randevu ile çalışmaktadır. Bu nedenle öncelikle randevu alınması gerekir.



Tedavide gönüllülük esastır

İyileşmeyi istemek önemlidir. Değişmeye hazır olduğu zaman yardım istemek işe yarar. Zorla tedavi, bağımlılıkta etkili bir yöntem değildir.

Denetimli Serbestlik Sürecinde Ailelere Yönelik Programlar

Aile üyeniz denetimli serbestlik sürecindeyken, sizler de denetimli serbestlik uzmanları tarafından düzenlenen aile seminerlerine katılabilirsiniz. Böylece yakınınıza nasıl yardımcı olabileceğiniz konularında destek alabilirsiniz.

Bazen Kişinin Gördüğü Zararın Azalması Bile Önemlidir

Bazı insanlar kullandıkları alkol-maddeyi bırakmak istemeyebilir. Bu durumda zarar azaltmadan söz edebiliriz. Örneğin:

- Gördüğü fiziksel zararın azalması
- Ruhsal sorunların düzelmesi
- Suçtan ve yasal olmayan aktivitelerden uzak durması
- Bir işte çalışabilmesi veya diğer sorumluluklarını yerine getirebilmesi
- Kavgalardan, kazalardan uzak durabilmesi, hayatta kalabilmesi
- Aile ilişkilerinin düzelmesi hedeflenebilir.





BAĞIMLILARA YAKLAŞIMDA TEMEL İLKELER

Agresif durumlarda üstlerine gitmeyin

Bağımlı kişiler, kullandıkları maddeyi bıraktıkları ilk zamanlar agresif olabilirler. Sakinleştirmeye çalışın, üstlerine gitmeyin.

İntihar Söylemini Ciddiye Alın

Bağımlı kişilerde intihar riski 8 kat fazladır. Bu nedenle bağımlı kişilerde intihar söylemini ciddiye alın.

Tartışmayın, Sorumluluğu Ona Verin

Tartışmayın. İkna etmeye uğraşmayın. Kendi fikrinizi paylaşın, sonra sorumluluğu ona verin.

Tuzaklara Düşmeyin

İstediklerini elde etmek için tehdit edebilirler. Sizi kızdırmak isteyebilirler. Bu tür tuzaklara düşmeyin, sakince yanıtlayın. Yolunuzdan sapmayın.

Onları Oldukları Gibi Kabullenin

Bağımlı kişiler, çok fazla alkol-madde kullandıklarını ve bağımlı olduklarını genelde inkar ederler. Hatta bunlara inanırlar. Bazen bu davranış yalana kadar gider. Çünkü değişim zordur. Gerçekleri bilin ama onları oldukları gibi kabullenin.

Sınırlarınızı Koyun ve Koyduğunuz Sınırlara Uyun

Sınır koymakta zorluk çekerler. Sınırlarınızı zorlarlar. Talepkardırlar. Çok yakın veya uzak olabilirler. Sınırlarınızı koyun ve koyduğunuz sınırlara uyun.

Kural Koyun ve Koyduğunuz Kurallara Uyun

Kurallara uymakta zorluk çekerler. Bağımlılık, kuralsızlık hastalığıdır. Kural koyun ve koyduğunuz kurallara uyun. Bir gün iyi bir gün kötü olmayın. Kurallarınızdan vazgeçmeyin. Tutarlı olun.

Israrlara Karşı Teslim Olmayın

Çok ısrarcı olabilirler. Kolay vazgeçmezler. Bu nedenle ısrarlara karşı durmayı öğrenin. Kolaylıkla teslim olmayın.

Onun Hakkında Farklı Kaynaklardan Bilgi Alın

Kullandıkları madde dolayısıyla bir akıl hastalığı içinde olabilirler. Bu durum tehlikeli olabilir. Çünkü ne yaptıklarını bilemezler. Onun hakkında farklı kaynaklardan (arkadaşlar, arkadaşların aileleri, öğretmen, işveren vb.) bilgi alın.

Gereksiz 6 Davranışı Yapmayın

Gereksiz 6 davranışı yapmayın. Bunlar bağımlılıkta hiçbir işe yaramaz:

1. Öğüt vermek
2. Ahlakla açıklamak
3. Utandırmak
4. Suçlamak
5. Eleştirmek
6. Zorlamak

Acele etmeyin. Sabırlı olun

Acele etmeyin. Sabırlı olun. Unutmayın! Değişim yavaş olur.





BAĞIMLI KİŞİLERLE YAŞARKEN SIKLIKLA ORTAYA ÇIKAN SORULAR VE YANITLARI

Kimyasal ve Doğal Ayrımı Nedir?

Doğal maddelerin bağımlılık yapmayacağı ile ilgili yanlış bir inanış vardır. Doğal maddeler de kimyasal maddeler de aynı derece zararlıdır ve bağımlılık yapar. Zakkum bitkisi doğaldır ama zehirlidir.

Morfin, esrar ve kokain doğada bulunan yani doğal sayılabilecek maddelerdir ancak doğadan elde edildiği haliyle işlem geçirerek farklı maddelere dönüştürülürler ve sağlığa zararlı hale gelirler.

Her Madde Bağımlılık Yapar Mı?

Tolerans geliştiren yani zaman içinde etkisini kaybeden her madde bağımlılık yapar. Her maddenin bağımlılık potansiyeli farklıdır. Maddenin kullanım yolu, bağımlılık gelişiminin hızını da belirler. Örneğin damar yoluyla kullanım veya maddenin buharın içe çekilmesi daha hızlı, maddenin yutulması veya sigara gibi içilmesi daha yavaş bağımlılığa yol açar. Maddenin kullanım amacı da önemlidir. Örneğin, doktor tarafından reçete edilen bir sakinleştirici panik atak sırasında kullanılıyorsa sorun yaratmaz ama sırf keyif vermesi için, doktor kontrolü dışında rastgele kullanılırsa o zaman bağımlılık yapma riski daha yüksek olacaktır.

Davranışsal ve Biyolojik Bağımlılık Farklı Mıdır?

Alkol, tütün ve uyuşturucu gibi maddeler, daha çok biyolojik bağımlılık oluşturlar ancak internet ve kumar davranışsal bağımlılık oluşturur. Ama biyolojik bağımlılıkların da davranışsal bileşenleri vardır. Örneğin sigara içen bir kişi, sigara kullanımını bırakırsa, elinde bir boşluk hisseder. Öte yandan internet ve kumar bağımlılıklarında da biyolojik bağımlılıklarda görüldüğü gibi beyin değişiklikleri saptanmıştır. Sonuçta bağımlılık türü ne olursa olsun bağımlılık zihinsel, ruhsal ve bedensel olarak kişiyi değiştirir.



Psikolojik ve Fiziksel Bağımlılık Farklı Mıdır?



Psikolojik ve fiziksel bağımlılık ayrımı doğru değildir. Örneğin uykusuzluk veya sinirlilik hem psikolojik hem fiziksel bir sorundan kaynaklanabilir. Bu nedenle böyle bir ayrım yapmak mümkün değildir, ayrıca böyle bir ayrım yapmaya gerek yoktur.

İnsanlar Bağımlılık Yapan Maddeleri Sadece Haz Almak İçin Mi Kullanırlar?

İnsanlar, ödül almak, haz ve keyif almak, rahatlamak için alkol madde gibi bağımlılık yapıcı maddeleri kullanırlar. Buna “pozitif pekiştireçler” adı verilir.

Ancak zamanla pozitif pekiştireçlerin önemi yiter. İnsanlar kullanmayınca oluşacak sıkıntıyı ve huzursuzluğu gidermek için, yoksunluk belirtilerinden kurtulmak için, kullanmayınca oluşacak depresyona girmemek için alkol-madde kullanmaya devam ederler. Bunlara negatif pekiştireçler denir.

Bağımlılık şiddeti arttıkça pozitif pekiştireçler önemini yitirir, negatif pekiştireçler için kullanım başlar

Yani artık kişi keyif almak için değil, sıkıntıdan kurtulmak, normal haline dönmek için alkol-maddeyi kullanmaya başlar.

Kullanılan Maddeyi Bırakmak, İyileşmek Midir?

Bırakmak, iyileşmek için tek başına yeterli değildir. İyileşmek; bırakma halini sürdürmek, yaşam tarzını değiştirmek, alkol-madde kullanılan ortamlara girmemek, yeni bir çevre edinmek, kendine iyi bakmak, boş kalmamak ve düzenli bir hayat yaşamak ile mümkün olur.



Madde Etkisi Altında Eve Gelen Yakınıma Ne Söylemeliyim ve Nasıl Davranmalıyım?



Kişi alkol-madde etkisi altındaysa, iletişim kurmaya çalışmak doğru değildir. Bu görüşmenin bir yararı yoktur. Alkol ve madde etkisi altında olan kişiler agresif olabilirler. Bu nedenle kişi alkol ya da madde etkisinde ise onunla tartışmamaya dikkat edilmeli ve sakinleşmesi sağlanmalıdır.

Çevre Değişikliği Şart Mı?

Çevre değişikliği en son seçenektir. Kişi önce yaşamını değiştirmelidir. Yeni beceriler kazanmalıdır. Bağımlılıkla başa çıkma yetilerini geliştirmelidir. Aile ilişkileri düzenlenmelidir. Bunlar ve diğer yöntemlerin uygulanmasına rağmen değişiklik olmuyorsa, o zaman çevre değişikliği bir seçenek olabilir ancak tüm bunları yapmadan çevre değişikliği bir işe yaramayacaktır.



UYUŞTURUCU MADDELERİN YOKSUNLUK BELİRTİLERİ VE YARATTIĞI ZARARLAR

Sık karşılaşılan uyuşturucu maddelerin yoksunluk belirtileri ve yarattığı zararlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Madde adı	Yoksunluk belirtileri	Zararları
Esrar ve benzerleri (Marijuana, skunk, bonzai vb.)	Rahatlayamama Uykusuzluk Sinirlilik	Dikkat, hafıza ve öğrenme gücü Demotivasyon sendromu (tembellik) Panik atak ve depresyon Şizofreni gibi akıl hastalıklarına yakalanma *Bonzai, ölüme yol açabilir
Ekstazi ve MDMA	Depresyon Huzursuzluk Panik atak Durgunluk	Uykusuzluk ve geçici paranoya Kalp rahatsızlığı Sara hastalığı olanlarda sorunlar Diş sıkması, geçmeyen kulak çınlaması Çarpıntı, titreme ve iştahsızlık Beden ısısında aşırı yükselme ve ölüm. Böbrek ve karaciğer üstüne yan etkiler
Kokain ve taş	Depresyon Hayattan keyif alamama Durgunluk Huzursuzluk Burun akıntısı	Burun kanamaları Beyin damarlarında tıkanma Beyin kanaması Cinsel iktidarsızlık Migren tipi baş ağrıları Paranoya
Eroin	Terleme Burun akıntısı İshal Uykusuzluk Sinirlilik Huzursuzluk Ağrı ve kramplar Göz bebeklerinde büyüme	Mide spazmları Kabızlık, dış çürümesi Ciltte bozulmalar Bulaşıcı hastalıklar
Metamfetamin vb.	Depresyon Kaygı Halsizlik Uyku sorunları	Psikoz Paranoya Hafıza kaybı Düşünme becerilerinde azalma Dişlerde çürüme
Yeşil reçeteli ilaçlar (Lyrica, Xanax, Ativan, Rivotril vb.)	Uykusuzluk Kaygı Stres Sinirlilik	Ciddi düzeyde unutkanlık Solunum sisteminde bozulma Alkolle birlikte alınmaları tehlikeli



UYUŞTURUCU KULLANIMI VE ŞİDDET

Alkol-madde kullanımı ve şiddet arasında belirgin bir ilişki vardır. Alkol-madde kullanan kişilerde agresif davranışlar ve şiddet eğilimi gözlenir. Bunun en önemli nedeni; alkol-madde kullanımının kişinin muhakeme yeteneklerini bozması ve kendi üstünde olan kontrolünün azalmasıdır.

Alkol-madde kullanmadığı zaman çok sakin olan kişiler, alkol-madde kullandıklarında saldırgan olabilirler. Bu nedenle alkol-madde etkisi altındaki yakınınızla konuşurken buna dikkat etmek gerekir. Uzak durmak, tartışmamak, sakinleştirmeye çalışmak; bu durumla başa çıkmak için kullanılacak en iyi yöntemlerdir.

Her alkol-madde kullanan kişi saldırgan değildir. Şiddet eğilimi olan kişiler de alkol-madde kullanır ve bunun sonucunda şiddet eğilimi artar. Bu nedenle tüm alkol-madde kullanıcılarını şiddete eğilimli olarak düşünmemek gerekir. Şiddete maruz kalınması halinde mutlaka güvenlik güçlerinden yardım istenmelidir.

Bu kitapcık, Avrupa Birliđi'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır.
İçerik tamamıyla WEglobal Danışmanlık A.ř sorumluluğu altındadır
ve Avrupa Birliđi'nin görüřlerini yansıtmak zorunda değildir.



www.basariprojesi.org