

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK MERKEZİ

BAĞIMLILIK



www.bau.edu.tr

Çırağan Caddesi, No: 4, Beşiktaş - İstanbul T: 0212 381 00 00 - F: 0212 381 00 20



A Member of BAU GLOBAL **TURQUALITY**



içindekiler

02-03

Bağımlı Olma Özgür Ol!

Sorunlu Kullanım Davranışının Nedenleri Neler Olabilir?

Sorunlu Kullanım Hayatınızda Nasıl Etkiler Yaratır?

04-05

Sorunlu Kullanım Davranışı Geliştirdiğimi Nasıl Anlarım?

Bağımlılık Döngüsü

Sorunlu Kullanımla İlgili Doğru Bilinen Yanlışlar

06

Sorunlu Kullanımdan Kendimi Nasıl Korurum?

07

Kaynakça



Bağımlı Olma Özgür Ol!

Bağımlılık; insan beyninin ödül, motivasyon ve hafıza sistemlerini etkileyen kronik bir işlev bozukluğudur. Kişinin bir davranışa veya maddeye sorunlu kullanım geliştirmesi sonucu bağımlılık ortaya çıkabilir. Sorunlu kullanım, bağımlılığın tehlikeli bir öncülüdür.

Sorunlu kullanım sonucu vücudunuz bir maddeyi / davranışı zorlayıcı veya takıntılı bir şekilde arzular. Sorunlu kullanım nesnesi artık, olumsuz sonuçları göz ardı edilerek "ödül" nesnesine dönüşmüştür. Sorunlu kullanım; herhangi bir ilaç ya da maddenin, genelde bireyin kendi onayıyla sosyal veya tıbbi kullanım tarzına uygun olmayan şekilde kullanılmasıdır.

Sorunlu kullanım denilince akla ilk olarak sorunlu madde kullanımı gelse de davranışsal türlerden bahsetmek de mümkündür. Bu anlamda 2 ana başlığa ayrılabilir:

1) SORUNLU KULLANIMA NEDEN OLAN MADDELER

- Alkol
- Kafein
- Uçucu Madde
- Opiyatlar
- Ecstasy
- Kokain
- Amfetamin
- LSD
- Sihirli Mantarlar
- Diğerleri
- Sigara

2) DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR

- Kumar Bağımlılığı
- Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı
- Spor ve Egzersiz Bağımlılığı
- Seks Bağımlılığı
- İlişki Bağımlılığı
- Alışveriş Bağımlılığı
- Yeme Bağımlılığı



SORUNLU KULLANIM DAVRANIŞININ NEDENLERİ NELER OLABİLİR?

1. Merak. (Bir kereden bir şey olmaz, nasıl bir şey olduğunu merak ediyorum...)
2. Arkadaş grubuna uyum sağlama çabası. (Şimdi ben bunu kullanmazsam herkes benim sıkıcı ve uyumsuz biri olduğumu düşünür, bütün arkadaşlarım kullanıyor kötü bir şey olsa onlar da kullanmazdı.)
3. Yalnız hissetme. (Madde benim en iyi arkadaşım, onu aldığımda yalnız hissetmiyorum. Bu sigara da olmasa kafamı rahatlatacak bir şey yok.)
4. Duygusal problemlerle başa çıkamamak ve nereden yardım alacağını bilmemek. (Madde acılarımı dindirmeme yardımcı oluyor, içince düşünmüyorum...)
5. Yanlış bilgilendirme. (Bu madde bağımlılık yapmaz, hem ne var ki herkes kullanıyor... Sorunlu kullanım davranışı geliştirmek irade meselesi, bana bir şey olmaz... Bu madde çok pahalı zaten her zaman kullanmak için maddi olanağım yok bu sayede bağımlı olmam, imkân buldukça kullanırım.)
6. Genetik yatkınlık.
7. Ailede ve sosyal çevrede madde sorunlu kullanım öyküsünün varlığı. (Aile büyüklerimden de bu maddeyi kullananlar var, ben de büyüdüm artık kullanabilirim, bizim ailede sigara içmeyen bir kişi bile yok ben de içmeliyim.)

SORUNLU KULLANIM HAYATINIZDA NASIL ETKİLER YARATIR?

Okul Yaşamınız Değişmeye Başlar:

Bir maddeye veya davranışa karşı sorunlu kullanım davranışı geliştirdiğinizde, okula olan ilginiz yavaş yavaş veya aniden azalır. Derslere devam etmezsiniz. Hocalarınıza ve arkadaşlarınıza karşı ilgisiz hissedebilir ve tahammülsüzleşebilirsiniz. (Dersteyken, sınavdayken veya akademik stres altındayken aklınız sürekli sorunlu kullanım gösterdiğiniz madde veya davranışta olabilir bu da motivasyonunuzda etkili olur. Aynı zamanda sorunlu kullanım uzun vadede IQ seviyesini olumsuz etkileyerek akademik başarıyı düşürür.)

Vücudunuz Alarm Vermeye Başlar:

Hızlı kilo değişimleri, uyku düzeninizde bozulmalar, gözlerde kızarıklık ve kuruluk, baş ağrısı, göz bebeklerinde irileşme, halüsinasyon görme, hızlı kalp atışı, terleme, beden kokusu, dudak ve göz çevresinde morluklar, sorunlu kullanım maddesinin etkisi azaldığında halsizlik, mide bulantısı, kas eklem ağrıları, solunumda dengesizlik hafıza problemleri ve reflekslerinizde değişimler olur.

Duygusal Değişimler Yaşama:

Sorunlu kullanım davranışını tetikleyen madde veya davranış kısa vadede rahatlama sağlasa da uzun vadede hızlı duygu değişimleri, yalnızlık, ilgisizlik, gerçeklik kaybı (psikoz), depresif duygular ve kaygı bozuklukları olarak hayatınızı olumsuz etkiler. Sorunlu kullanımı gerçekleştirirken hissedilen kısa süreli keyif durumu kullanım sonrası ve kullanım yoksunluğu durumunda yerini gerçek dışı korkular, yoksunluk ve acı belirtilerine bırakacaktır.

Sosyal Ortamda Değişimler Meydana Gelir:

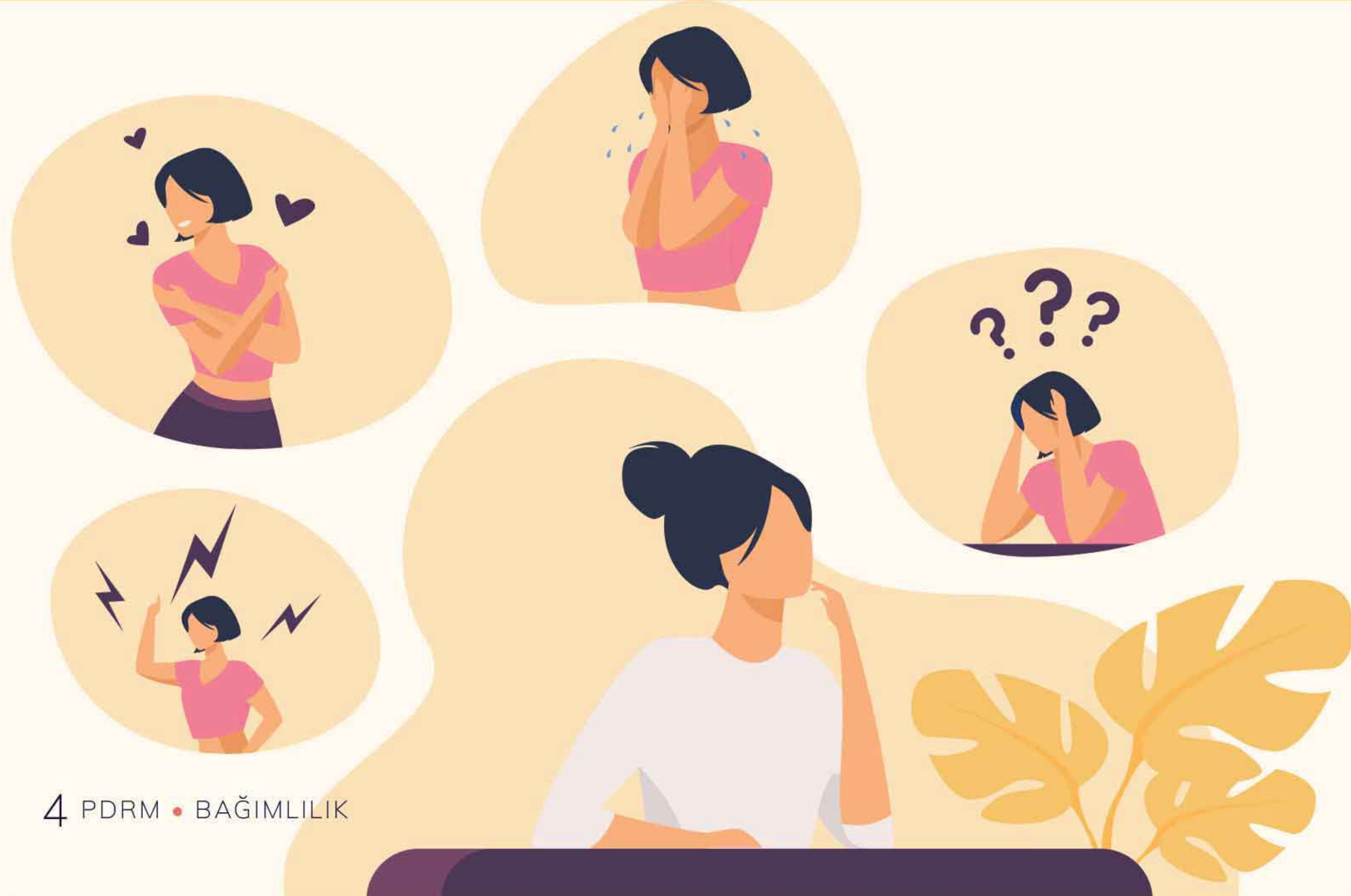
İçe kapanma, tahammülsüzlük, uyumsuzluk, aile bireylerine ve arkadaşlara olan davranışlarda değişiklikler, arkadaş grubunu değiştirme, madde etkisi altındayken araç kullanmak gibi riskli davranışlar olarak ortaya çıkar. Ayrıca sorunlu kullanım davranışını yanında rahat bir şekilde gerçekleştirdiğiniz kişi / kişiler ve sorunlu kullanım davranışına neden olan maddeyi temin ettiğiniz kişilerle kurduğunuz etkileşim de artacaktır.

SORUNLU KULLANIM DAVRANIŞI GELİŞTİRDİĞİMİ NASIL ANLARIM?

- 1) Bir madde veya davranışı yoğun bir şekilde arzuluyor ve bu duyguya engel olamıyorsanız,
- 2) Fiziksel, ruhsal, sosyal ve akademik olarak olumsuz etkilendiğinizi hissetmenize rağmen maddeyi kullanmaya veya sorunlu kullanım davranışına devam ediyorsanız,
- 3) Maddeyi kullanmak veya sorunlu kullanım davranışı gerçekleştirmek günlük rutininizi yapmanızı engelliyorsa, zamanınızın çoğunu buna ayırıyorsanız, ailenizle veya arkadaşlarınızla görüşmekten kaçınıyorsanız,
- 4) Aldığınız hazzı elde etmek için giderek daha fazla miktarda madde alıyor veya o davranışı yapıyorsunuz,
- 5) Madde alamadığınızda uykusuzluk, terleme, huzursuzluk, sinirlilik ve titreme yaşıyorsunuz,
- 6) Olumsuz etkileri fark ederek bırakmaya karar vermenize rağmen her defasında başarısız oluyorsanız, her defasında son bir kez daha kullanıyorsunuz,
- 7) Hayatınızın kontrolünün maddenin / davranışın elinde olduğunu hissediyorsanız, kısacası hayatınızın olağan akışında bu durumlarla karşı karşıya kalıyorsanız sorunlu kullanım yapıyor olma ihtimaliniz yüksek.

UNUTMAYIN

SORUNLU KULLANIM BİR KISIR DÖNGÜDÜR...



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ Belki Kullanabilirim | Korku ve Merak

- Ben Bağımlı Olmam
- İstersem Bırakırım
- Bıraktım Bir Daha Başlamam
- Bu Meret Bırakılmaz
- Bırakmak Zorundayım
- Bir Kereden Bir Şey Çıkmaz
- Bir Daha Asla
- Artık Bırakacağım

Sorunlu kullanımında kısır döngü genellikle merakla ve yanlış bilgilendirmeye başlar. Bu döngünün içinde sıklıkla mitler (yanlış bilgiler) büyük bir rol oynar. **“Bir kereden bir şey olmaz”** diyerek başlayan merak duygusu veya **“tek sefer kullanmakla sorunlu kullanıma eğilimli olmam”** düşüncesi, sizi madde kullanımına itebilir. Bu yanlış bir inançtır çünkü bazı maddelerin tek kullanımı dahi madde kullanım bozukluğu geliştirmenize neden olabilir. Ayrıca, maddeyi bir kez kullandığınızda o maddenin verdiği hazzı deneyimleyerek, maddeyi temin edecek kanalları da öğrenmiş olursunuz. Bu da sorunlu madde kullanımı davranışı geliştirme riskinizi artırır.

Unutmayın, sorunlu kullanımda kısır döngü merak ile başlamaktadır. Bu merakın ardından başta sadece deneme amacıyla başladığınız madde veya davranış sırasında günlük işlerin aksaması, aileden uzaklaşma gibi faktörlerin de denkleme dâhil olmasıyla artık denemeyi aşar. Böylece sürece sosyal kullanım da dâhil olur; sosyal kullanımda kişi hissettiği öz güven ve deneyimlediği haz sonucunda kullanımı artırmaya başlar.

“Bu bir irade meselesi” diyerek kendinizi madde karşısında kontrol sahibi gibi hissetmek en sık yapılan yanlışlardan biridir. Sorunlu kullanım riskli bir oyundur, kişinin karakter özelliklerine bağlı olabileceği gibi tamamen karakter özelliklerinden bağımsız bir şekilde de gerçekleşebilir. **“Ben istediğim zaman sorunlu kullanımı rahatlıkla durdurabilirim buna gücüm yeter.”** demeniz, sorunlu kullanımın yolculuğunda geri dönüşü olmayan bir bilettir. Sorunlu kullanımı ilk zamanlarda durdurabiliyor olmak sizin için bu fikrin bir kanıtı niteliğindedir. **“Ne de olsa durdurabiliyorum, davranışı kontrol edebiliyorum.”** yanılgısı davranışın daha da gelişmesine zemin hazırlayacaktır. Dolayısıyla, bunu bir irade meselesi olarak görmek sorunlu kullanım davranışını gerçekleştirme riskini artırır. Unutmayın, çoğu bağımlı kişi maddeye onu kontrol edebileceği inancıyla başlamıştır ve sorunlu kullanımdan kolaylıkla kurtulamamıştır.

SORUNLU KULLANIMLA İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Sizi sorunlu kullanıma sürükleyecek, duyduğunuzda sizi bu maddeleri kullanmaya teşvik edecek klişeleşmiş bazı bilgiler vardır;

- maddesini kullananlar asla üşümezler çünkü bu madde insanın içini ısıtır.
- maddesini kullananlar cinsel sağlık problemleri yaşamazlar bu madde cinsel gücü artırdığı gibi cinsel sağlığı da korur.
- maddesini kullananlar bazı hastalıklara yakalanmazlar hatta doktorlar bile bu maddeyi kullanıyor ve öneriyor.
- maddesini kullananlar sağlıklı bir şekilde kilo alırlar eğer kilo almak istersen bu maddeyi kullan.
- maddesini kullananlar çok “kafa” insanlardır ve ortamları çok eğlencelidir.

- maddesini kullananlar çok cesaretli ve yaratıcı insanlardır, bu maddenin içerdiği bileşenler insana cesaret ve yaratıcılık katar.
- maddesini kullananlar çok sakin insanlardır çünkü bu maddenin içerdiği bileşenler insana rahatlık sağlar.

Bu bilgilerin tamamı yanlış ve çarpıtılmıştır! Sorunlu kullanım davranışı geliştirmenize neden olacak hiçbir davranış veya maddenin psikolojik, sosyal veya bedensel olarak herhangi olumlu bir sonucu yoktur.

SORUNLU KULLANIMDAN KENDİMİ NASIL KORURUM?

- Sorunlu kullanımdan korunmanın en iyi korunma yöntemi **"hayır"** diyebilmektir. Çevrenizdeki insanların isteklerine / önerilerine "hayır" diyebiliyor musunuz? Kendinizi iyi tanıyarak, size iyi gelmeyeceğini bildiğiniz şeylerin farkında olun. Bu farkındalık **"hayır"** demenizi kolaylaştıracak ve sorunlu kullanıma sebep olacak madde / davranıştan uzak kalmanıza yardım edecektir. Çevrenizdeki insanların size sorunlu kullanıma neden olacak maddeler vermesi, sizi sorunlu kullanıma sürükleyecek ortamlara davet etmesi size değer verdiklerini göstermez. Bu teklifleri reddetmek onların size karşı tavrını değiştirecek dahi olsa unutmayın ki sorunlu kullanıma sürüklenmek ve bu davranıştan kurtulmaya çalışmak **"hayır"** demekten çok daha zordur. Sorunlu kullanımla aranızda koyacağınız en güçlü mesafe bir kez bile denememektir.
- Sizi sorunlu kullanıma elverişli hâle getiren çevresel durumlara ve kişilere yönelik hassasiyet geliştirin. Böyle çevre ve kişilerden uzak durmaya özen gösterin. Bu tarz kişilerle ilişkilerinizi kopartmanız, sorunlu kullanım davranışının daha da büyümesini ya da daha farklı sorunlu kullanım alışkanlıkları geliştirmenizi engelleyecektir.
- Sorunlu kullanım davranışını gerçekleştiriyor olduğunuzdan şüpheleniyorsanız bir haftalık günlük doldurun. Sorunlu kullanım davranışını ne sıklıkla gerçekleştiğinizi not alarak takip edin.
- Hayatınızın duygusal olarak zor bir döneminden geçiyor olabilirsiniz. Bu durumlarda kendinizi çaresiz hissetmeniz sizi sorunlu kullanım davranışına yatkın hâle getirecektir. Alacağınız yardım kullanmakta olduğunuz maddeden daha iyi bir arkadaş olacaktır. Sorunlu kullanımla ilgili talep edeceğiniz profesyonel yardım sizin zayıf bir insan olduğunuzu göstermemekle birlikte sizi geleceğe yönelik özgür ve daha güçlü bir insan kılacaktır. **Sorunlarınızı daha etkili şekilde çözebilmek için güvendiğiniz biriyle, üniversitemizin Psikolojik Danışma ve Rehberlik birimindeki uzmanlarla görüşebilir veya 115 Yeşilay Danışma ve Destek Hattı'na başvurabilirsiniz.**

UNUTMAYIN

YALNIZ DEĞİLSİNİZ.



Daha Fazla Bilgi ve Randevu için: pdrm@dso.bau.edu.tr

Bahçeşehir Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi (PDRM)

BAU Beşiktaş Güney Kampüsü

www.bau.edu.tr/pdrm

Hazırlayan / Derleyen: Klinik Psk. Zübeyde Akpakır

KAYNAKÇA

www.yedam.org

www.amatem.org

www.ogelk.net

www.alkol.info.tr

www.bilgi.edu.tr

www.isikun.edu.tr

www.healthline.com

www.positivechoices.org.au

jagjournalagent.com/eamr/pdfs/OTD_30_2_79_83.pdf

dergipark.org.tr/en/download/article-file/1035937

www.yedam.org.tr/cocugumun-madde-kullandigini-nasil-anlarim

tbm.org.tr/media/brosurler/TBM_yetiskin_alkol.pdf

tbm.org.tr/media/brosurler/TBM_yetiskin_tutun.pdf

npistanbul.com/amatem/bagimlilik-nedir#BA%C4%9EIMLILIK,_NEDENLER%C4%B0_NELERD%C4%B0R?

A WORLD
UNIVERSITY
IN THE

heart of
ISTANBUL

