

BAĞIMLILIK, BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER, RİSK FAKTÖRLERİ VE ÖNLEYİCİ TEDBİRLER

SAYI 7

MART, 2021

-OSMANİYE ÖZEL EĞİTİM MESLEK OKULU-

Bağımlılık Nedir?

İlk olarak bağımlılık ile alanyazında geçen kelime anlamları incelendiğinde “adamak veya kendini başkasına adamak, bağımlı olma durumu, bir başka şeyle koşullanmış olma veya o şeye bağlı olma durumu” gibi anlamlar mevcuttur.

Tanım olarak bağımlılık... “Bağımlılık” olgusuna yönelik tanımları tek bir kategori altında sınıflandırmak zordur. Çünkü “bağımlılık” olgusuna yönelik temele alınan boyutlar -davranışsal, sosyal, psikolojik ve biyolojik- düşünüldüğünde ele alınan boyut doğrultusunda tanımlama yapma gereksinimini ortaya çıkarmaktadır.

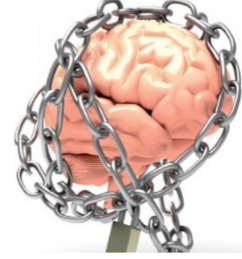
Her ne kadar “bağımlılık” olgusuna yönelik çok farklı yaklaşımlar veya teorilerden yola çıkarak çeşitli tanımlamalar yapılmış olsa bile “bağımlılığın biyo-psiko-sosyal fenomen bir olgu” olduğu belirtilebilir.

Bağımlılık, bir beyin hastalığı olduğu kadar aile hastalığı olarak da ifade edilmektedir. Bireyin beyin yapısı ve nörokimyasal değişikliklerinden kaynaklı olarak ciddi ruhsal ve bedensel sorunlar yaşayan birey; aynı zamanda kendi dünyasında yaşadığı tüm olası durumların sonuçlarını veya kayıplarını da ailesine yaşatmaktadır. Ayrıca bağımlılık, ikincil

olarak psikiyatrik rahatsızlıklara (sınır kişilik bozuklukları, antisosyal davranışlar, dikkat eksikliği vb.) eşlik etmektedir.

Günümüzde en yaygın sağlık sorunu olarak belirtilen “bağımlılık” Türkiye’de ve dünyada hızla artan oranlarla karşımıza çıkmakta ve bireyin kendisine, ailesine veya topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlara sebebiyet vermektedir.

Yukarıdaki açıklamalardan yola çıkarak “bağımlılık” denildiğinde akla ilk gelen madde bağımlılığıdır. Ancak bağımlılık olgusu davranışsal ve maddesel olarak iki biçimde ele alınmaktadır.



Bu sayıda:

- *Bağımlılık,*
 - *Madde Bağımlılığı,*
 - *Bağımlılık Yapıcı Maddeler,*
 - *Bağımlılık Yapıcı Madde-lerin Etkileri*
 - *Risk Faktörleri*
 - *Tedavi ve Önleyici Tedbirler*
- incelenmiştir.

Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık olarak kumar bağımlılığı, yeme bağımlılığı, spor bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, öfke bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı, seks bağımlılığı ve işkolemizm olgusal bağımlılıklardandır.

Davranışsal bağımlılıklarda kullanılan araç bazen bir gıda, bazen bir insan, bazen bir bilgisayar olabilmektedir. Örneğin yeme bağımlılığında kişi sakinleşme ihtiyacı duyduğunda kontrolsüzce karbonhidrat tüketebilir veya kumar bağımlısı bir kişi kazansa da kaybetse de bahis yapmaya devam edebilir. Çeşidi her ne olursa olsun bağımlı bireylerde ortaklaşan benzer davranış kalıpları mevcuttur. Bunlar;

- Arzu edilenden fazlasını istemek,
- Bağımlı davranışı durdurmaya çalışmak,

- Aktif yaşam içinde bağımlı davranışı için uzun zaman harcamak,
- Bağımlı davranışı için bir şeylerden vazgeçmek,
- Bağımlı davranışı başkalarını incitse bile devam etmek,
- Aynı etkiyi yakalamaya çalışmak,
- Yoksunluk sendromu yaşamak,
- Yoksunluğu bertaraf etmeye çalışmak olarak sıralanabilir.

Bu bağımlılıkların sonuçlarını kısaca özetleyecek olursak bireysel düzeyde başlayan bu köleşme bireyin tüm sağlığını, aile ve iş yaşamını tehlikeye düşürecek ve toplumsal ağırlıklı birçok probleme bazen suça yol açabilecektir.

Madde Bağımlılığı

Geçmiş zamanlardan beri toplumun nihai amacı bireyin daha keyifli, mutlu, huzurlu ve üretken bir biçimde hayatını sürdürmesi ve ruh sağlığını korumasıdır. Bu amaç doğrultusunda bilinen (tbbi kullanımlar) veya bilinmeyen (el aleme yönelik kullanımlar) istemli madde kullanımı söz konusudur.

Öncelikle madde kullanan herkesin "bağımlı" olma riski vardır. Daha önce de bahsedildiği gibi, bağımlılık biyo-psiko-sosyal bir hastalıktır. Kişinin alışılmış olan herhangi bir ilaç veya maddeye karşı engellenmesi imkansız psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç duyması, alınan miktarın ve alınma sıklığının giderek art-

ması, alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve bu ilaç veya madde alınmadan günlük hayatın sürdürülmesinin imkansız hale gelmesidir. Bağımlılık süreklilik gösteren bir hastalıktır. Kişiyi uğradığı tüm kayıplara rağmen madde aramaya zorlar.



Bağımlılık Yapıcı Maddeler

Maddeye başlama sebepleri çok çeşitli olabilir. Bunlardan yaygın olanları; ebeveyn çocuk arasındaki bağlanma ve ilgi eksikliği, zorbalık içeren davranışlara uğrama, aile içi kuralların olmaması veya açık uçlu olması, madde kullanan ebeveyne özenme veya maruz kalma, madde kullanan arkadaşına uyma ve özenme gibi nedenler sıralanabilir.

Kullanılan ve bağımlılık yapan maddelerin birçok çeşidi vardır ve kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Bu maddeler kullanıldıklarında fiziksel ve psikolojik tahribata yol açmakta ve merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek işlev bozukluğuna sebebiyet vermektedirler.

Kullanılan madde çeşitlerinden bazıları aşağıdaki gibidir;

- Alkol
- Kafein
- Kenevir (esrar)
- Varsandırılar (LSD, meskalin, fensklidin vb.)
- Uçucular (tiner, benzin, gazolin, bali vb.)
- Opiyatlar (morfin, eroin, kodein, metadon vb.)
- Dinginleştirici, uyuşturucu, ve kaygı gidericiler (diazepam, klorazepat vb.)
- Uyarıcılar (amfetamin, ekstazi, kokain vb.)
- Tütün
- Diğer bilinmeyen maddeler



Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Etkileri



En temelde fizyolojik ve psikolojik olarak değerlendirmekte fayda vardır. Fiziksel bağımlılık, maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir. Beden maddeye karşı bir uyum geliştirir. Kesilmesi ile fiziksel yok-sunluk belirtileri izlenir. Psikolojik bağımlılık ise doyum ve haz alma amacıyla maddeye düşkünlüktür. Kesilme ile psikolojik yok-sunluk belirtileri izlenir.

Ergenler ve genç yetişkinler en fazla risk grubunda olan kesimdir. Ergenler ve genç yetişkinlerin maddeye deneme ve maddeye bağımlı olma oranlarının yetişkinlere göre daha fazladır. Yetişkinlerde saptanan bağımlılığın başlangıcı ergenliğe veya erken yetişkinliğe dayanır. Mad-

de kullanımına ne kadar erken başlanırsa bağımlılığın şiddeti de o kadar fazla olacaktır.

Madde, beyin işlevlerini etkilediği gibi tüm bedensel yapıları da etkiler. Zamanla tüm organlarda kalıcı hasarlara yol açar. Ruhsal ve davranışsal sorunlar oluşturarak kişinin yakın ilişkilerini ve sosyal ve mesleki hayatını olumsuz etkiler. Madde bağımlılığı kişinin her alandaki kapasitesini azaltır.

Aklı ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır. Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur. Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur. Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur. Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden koparak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır

Madde Bağımlılığında Risk Faktörleri

Madde bağımlılığında kişilik özelliklerinin bir önemi yoktur. Kullanan her kişi bağımlılık açısından aynı riski taşır. Ancak çevresel faktörler büyük önem taşır. Maddeyi kolay temin edebilme, rahat bir şekilde kullanabileceği ortamın olması, arkadaş grubunda kullananlar olması riski arttırmaktadır. Bir madde kullanıldıktan sonra, sahte iyi oluş halini ne kadar kısa sürede ve şiddetli ortaya çıkarırsa bağımlılık yapıcı gücü o kadar fazladır.

Ayrıca bağımlı olunca beyine neler olduğunu biliyorsak da, bağımlı olmak için kişinin kaç kez madde kullanması gerektiğini tahmin etmek mümkün değildir. Bağımlılığa giden yolda genlerin, çevrenin ve gelişim gibi faktörlerin dâhil olduğu birçok değişkenin bir kombinasyonu söz konusudur.



Tedavi ve Önleyici Tedbirler

Bağımlılık tedavi edilebilir bir hastalıktır. Ancak bu aşamaya gelmeden önce önleyici çalışmalar olarak

- Birincil Koruma,
- İkincil koruma
- Üçüncül koruma yaklaşımları söz konusudur.

Birincil Koruyucu Yaklaşım: Yaşamı boyunca hiç madde ile karşılaşmamış kişilerin bu maddeleri kullanmaya başlamasını engellemek amacı ile yapılan çalışmalardır. Bilgilendirme toplantıları, konferanslar, seminerler...

İkincil Koruyucu Yaklaşım: Madde kullanmaya başlamış ancak bağımlı hale gelmemiş kişilerin bağımlı hale gelmesini önlemek amacı ile yapılan çalışmalardır. Kişinin kendi durumunu değerlendirmesini, kendisine yardımcı olunabileceğini kavramasını sağlamak, sağlık kurumlarına baş vurabileceğini öğretmek vs.

Üçüncül Koruyucu Yaklaşım: Belirli bir süre madde kullanılarak madde bağımlısı haline gelmiş kişilerin tedavisinin sağlanarak geriye dönüşü olmayan sosyal ve tıbbi kayıplardan korumak, ölümü engellemek için yapılan

çalışmalardır. Ayaktan ya da yatarak tedavi ve rehabilitasyon...

Ayrıca önleyici faktörlerde
Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilendirme
Güçlü ve pozitif aile bağları

Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları

Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması Okulda başarılı olma

Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar

Genel olarak

Bağımlılığın bir hastalık olarak kabul edilmesi ve tedavi edilebilir bir durum olduğu bilinmelidir.

Madde bağımlılığının tedavisi oldukça güç ve zahmetli bir iştir.

Bağımlılık tedavisindeki başarı kişiye, çevreye, yöneme ve iyileşme ölçütlerine göre değişkenlik gösterir.



Daha detaylı bilgi almak için okulumuz Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisimize ulaşabilirsiniz.

KAYNAKÇA:

- <https://www.iremyalugulubil.com/tr/article/desc/46570/bagimlilik-nedir-ve-nelere-b.html>
- <http://www.istanbul saglik.gov.tr/w/sb/per/belge/bagimlilik.pdf>
- <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/190629>
- http://abdullah tayyipolcokiho.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/34/32/763905/dosyalar/2017_12/11141302_bagimlilik-ve-risk.pdf
- <http://www.yesilay.org.tr/>
- http://www.currentaddiction.org/uploads/e-dergi/Bagimlilik-ek-sayi-SAYI_digital-dergi.pdf