

# MADDE BAĞIMLILIĞI

İDİL REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ ÖĞRETMEN YAYINI

## Bu sayıda neler var:

- Madde Bağımlılığı Nedir?
- Bağımlılık Riski Kimlerde Daha Fazladır?
- Kişinin Madde Kullandığı Nasıl Anlaşılır?
- Uyuşturucu Maddeyi Bir Kez Denemek İstiyorum Zararı Olur Mu?
- Öğretmenlere Öneriler

AYIN KİTAP ÖNERİSİ-  
BAĞIMLILIK-ŞANAL VEYA  
GERÇEK BAĞIMLILIKLA  
BAŞA ÇIKMA



## MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

"Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır." Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır. Adeta bir düşkünlük olarak tanımlanabilecek bu bağımlılık, kişiyi günlük yaşantısını ve ilişkilerini sürdüremez hale getirir; vücut her gün biraz daha fazla madde arar ve bir önceki doz yetersiz kalır. Özetle kişinin kullandığı madde miktarı sürekli ve düzenli olarak artıyorsa ve alınan madde her geçen gün daha da hızlı tüketiliyorsa madde bağımlılığı süreci başlamış demektir. Bunu kabullenmek istemeyen birey, sistemli bir şekilde bir sonraki madde kullanımını planlar, maddeyi nereden ve nasıl temin edeceğini düşünür. Zararlı olduğunu, yanlış olduğunu bildiği halde madde kullanımını sonlandırmayı istemez ve önüne çıkan engeller ne ve kim olursa aldırış etmeden bağımlısı olduğu maddeye ulaşmak için mücadele eder. Çünkü bilir ki madde kullanımına ara verir veya dozu azaltırsa yoksunluk oluşacaktır. **Yoksunluk**, kişinin kullandığı madde miktarını ve sıklığını azalttığında oluşan, hayatını devam ettiremeyecek kadar şiddetli bir biçimde yaşadığı fiziksel ve ruhsal bozuklukların tümüdür. **En sık karşılaşılan yoksunluk belirtileri şunlardır: intihara meyilli olma, saldırganlık, öfke, sinir krizleri, huzursuzluk. Bu duruma düşmek istemeyen kişi, tüm bu maddi ve tıbbi zorluklarına rağmen madde tüketimine devam eder. Bütün bu süreçleri sürdürmede ısrarcı olanlarda ve bağımlılığını tedaviye yanaşmayanlarda bir süre sonra yetersiz gelen dozun artışı sonucunda vücut, beyin fonksiyonları ve kalp iflas eder; ölüm gözlemlenir.**



**TOXIC**  
SUBSTANCES

# BAĞIMLILIK RİSKİ HANGİ KİŞİLERDE DAHA FAZLADIR?

- Ergenlik dönemindeki gençlerde
- Madde kullanımını yaşadığı sorunları unutmada bir çözüm yolu olarak görenlerde
- Madde kullanımını eğlenceli bir şeymiş gibi görenlerde ve dolayısıyla maddelerin zararına ve içeriğine dair çok fikri olmayanlarda
- Arkadaş baskısına "hayır" deme becerisine sahip olmayan kişilerde
- Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan kişilerde
- Arkadaşlarının beğenisini kazanmak, grup tarafından kabul edilmek, onların dikkatini çekmek, bir gruba ait olmak için maddenin araç olabileceğini düşünenlerde
- Arkadaş baskısına "hayır" deme becerisine sahip olmayan kişilerde
- Ebeveyni boşanmış olan çocuklarda
- Psikolojik problemleri olan kişilerde

# KİŞİNİN MADDE KULLANDIĞI NASIL ANLAŞILIR?

- Anormal derecede uyku ve uyuşukluk hali
- Kilo verme ve iştah azalması
- Ani ruhsal değişiklikler
- Kaygı
- Depresyon
- Endişe
- Huzursuzluk
- Saldırganlık
- Öfke nöbetleri
- Konsantrasyon eksikliği
- Hafıza kaybı
- Baygınlık
- Halüsinasyonlar
- Okula, işe, eski arkadaşlara ve hobilere ilgi eksikliği
- Enerji kaybı
- Yorgunluk
- Okul başarısında düşüş
- Okula gitmek istememe veya gitmeme
- Geç saatlere kadar uyanık kalma
- Çeşitli faaliyetler ve bu faaliyetlerin nerede olduğu hakkında gizlilik
- Yalan söyleme
- Hırsızlık
- Yeni ve tuhaf arkadaşlar
- Çevresel değişiklikler
- Kıyafetlerde, saç modelinde değişiklikler
- Elbiselerde veya vücutta alışılmadık kokular, lekeler, morluklar, yaralar ve kesi izleri
- Alışılmadık tozlar, kapsüller, tabletler, enjektörler, iğne tarzı şeyler ya da yakılmış boya incelticileri, tırnak cilaları
- Borç para almada artış
- Arkadaşlarla sohbette şifreli ve gizli konuşmalarda artış
- Eve geç gelme
- Eve gelmeme
- İdrar testleri
- Saç testi



**BAĞIMLILIK AKIL VE İRADEYİ ÇALIŞMAZ HALE GETİRİR.**



# UYUŞTURUCU MADDEYİ BİR KERE DENEMEK İSTİYORUM. ZARARI OLUR MU?

Bireyleri öncelikle kullanıma sonrasında ise bağımlılığa iten birçok gerekçe ve inançları olduğu bilinmektedir. En yaygın gerekçelerden biri ise "bir kereden bir şey olmaz" düşüncesi olarak tespit edilmektedir. Herkes bağımlı olabilir bunun psikolojik ya da sosyal etkenlerle doğrudan bir ilişkisi yoktur. Kokain gibi bazı maddeler ilk kullanımdan sonra bile bağımlılık oluşturabilir.

Bireyler madde kullanmaya başlamadan önce korku ve merak duygularının aktif olduğu bilinmektedir. Korkusunu yendiği anda merak duygusu ile madde kullanımına teşvik eder. Böylece maddeyi denemek isteyen kişi "bir kereden bir şey olmaz" düşüncesi ile ilk kullanımı gerçekleştirir bu kullanım bağımlılık döngüsünün ilk adımı olarak tanımlanabilir.

İlk kullanımdan sonra maddenin ikinci kez kullanımı daha kolay olabilir.

Bağımlılık döngüsü ise yavaş yavaş ilerleyen bir kısır döngüdür. Bu döngünün ilerleyen basamaklarında ise birey kullanıma devam eder ve bırakabileceğini düşünür ve zamanla bırakamayacağını anlar.

Fakat bu döngü, kısır bir döngü olmak zorunda değildir. Sürecin farkında olup, gerekli desteği aldığı anda; bu döngüyle nasıl mücadele edeceğini de öğrenmiş olur. Bu süreçte uzmanlar tarafından uygulanan psikolojik ve sosyal danışmanlık, motivasyona yönelik çalışmalar ve aile görüşmeleri; bireyin bağımlılığa karşı vermiş olduğu mücadeleyi destekleyen en önemli kaynaklardır.



# BAĞIMLILIK

## Sanal veya Gerçek Bağımlılıkla Başa Çıkma



PROF. DR.  
NEVZAT  
TARHAN

UZMAN. DR.  
SERDAR NURMEDOV



PROF. DR. NEVZAT TARHAN VE UZMAN DR. SERDAR NURMEDOV'DAN ÇAĞIMIZIN EN MÜHİM PROBLEMLERİNDEN BİRİ OLAN BAĞIMLILIK KONUSUNDA EN YENİ BİLİMSEL GELİŞMELER İŞIĞINDA HAZIRLANMIŞ BİR KİTAP. BAĞIMLILIĞI "TEDAVİSİ OLAN BİR BEYİN HASTALIĞI" OLARAK NİTELEYEN TARHAN, KONUYU SEBEPLERİ, KORUYUCU FAKTÖRLERİ VE HER GEÇEN GÜN GELİŞEN TEDAVİ YÖNTEMLERİYLE ETRAFI BİR BİÇİMDE İNCELİYOR.

NURMEDOV'UN KATKISIYLA SADECE ALKOL VE MADDE BAĞIMLILIĞI DEĞİL, GERÇEK VEYA SANAL HER TÜRDE BAĞIMLILIĞIN GELİŞİM SEYRİ VE TEDAVİ AŞAMASI DETAYLI OLARAK ELE ALINIYOR. KİTABIN SONUNA EKLENEN ANKET VE ÖLÇEKLER OKUYUCUNUN "BAĞIMLILIK"LA KENDİSİ ARASINDAKİ MESAFE KONUSUNDA İÇGÖRÜ KAZANMASINI SAĞLIYOR.



# OKULLARDA MADDE KULLANMAYA BAŞLAMASINI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

## OKUL ÖNCESİ DÖNEM

- Model olun.
- Hem kendi başına hem de bir başkasının vereceği ilacı almamasını öğretin.
- Seçenek sunun, sonucunu anlatın, tercih yapma hakkını kendisine bırakın.
- Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırın.
- Kendi sağlık ve öz bakımına ilişkin eylemlerini övün.

## OKUL ÇAĞI

- Kuralları öğrenmelerini sağlayın.
- Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirin.
- Sigara ve alkolün zararlarından bahsedin.
- Reklamlarda satış için izlenen yolları, kar amacıyla yapılan yanlışları anlatın.

## ERGENLİK DÖNEMİ

- Ergenlik dönemi özelliklerini iyi tanıyın, madde bağımlılığı için dönemin riskli olduğunu ancak her ergenin madde kullanmayacağını bilin.
- Okul/sınıf içindeki grup dinamiklerine dikkat edin.
- Sorumluluk alması için destekleyin, sınıf içinde görevler verin.
- Davranışlarındaki ani değişimlere karşı duyarlı olun.
- Kurallarınızda tutarlı olun.
- Spor ve diğer sosyal faaliyetlere yönlendirin.
- “Hayır” demeyi öğretmeye devam edin.
- Arkadaş baskısına karşı nasıl tepki verileceğini öğretin.
- Sorunlarının farkında olun. -Sorunlarını çözmek için farklı yollar olduğunu öğretin.
- Bağımlılığın ömür boyu süren bir hastalık olduğunu anlatın .
- Aile eğitimleri, veli görüşmeleri sıklığını artırın.

## KAYNAKÇA

- T.C EGE ÜNİVERSİTESİ ÇOCUK VE ERGEN ALKOL, MADDE BAĞIMLILIĞI ARAŞTIRMA ve UYGULAMA MERKEZİ (EGEBAM)
- www.yesilay.org.tr
- SİYEZ, D.M (ERGENLERDE PROBLEM DAVRANIŞLAR)
- https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1173023
- https://orgm.meb.gov.tr/meb\_iys\_dosyalar/2014\_09/18112817\_genelge.pdf

## Madde kullanan birinin davranışları örnekleyecek olursak:

Bu kişilerin aile bireyleri ve arkadaşlarıyla ilişkilerinin olumsuz yönde değiştiği, duygusal yönden istikrarsızlıklar yaşadıkları, anlamsız gülme ve ağlama gibi davranışlar sergiledikleri görülmüştür. Ayrıca kişinin dengede kalamama, tökezleme gibi koordinasyon bozuklukları yaşadığı, genellikle içine kapanık, sessiz, çekingen, yorgun ve uyuşuk olduğunu söyleyebiliriz.



## Bağımlılıkta gence nasıl yaklaşmalı?

- Önyargılarınızdan sıyrılın.
- Kişi maddenin etkisindeyse konuşma girişiminde bulunmayın.
- Konuşmaya hazır ve sakin olduğunuzda konuyu açın.
- Kendinizi onun yerine koyun, düşünce ve duygularını anlamaya çalışın.
- Öğüt vermeyin.