

MADDE BAĞIMLILIĞI

İDİL REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ VELİ BÜLTENİ

Bu sayıda neler var:

- Madde bağımlılığı nedir?
- Bağımlılık riski hangi kişilerde daha fazladır?
- Kişinin madde kullandığı nasıl anlaşılır?
- Bağımlılık riski hangi kişilerde daha fazladır?
- Bağımlılıklardan Uzak Durmak için Aileye Düşen Rol: Hayır Demeyi Öğretmek
- Ebeveyn Tutum ve Davranışlarının Bağımlılık ile ilişkisi



MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

"Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır." 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 sürdürmez 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 azalttığı anda 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.



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.



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

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.

BAĞIMLILIKLARDAN UZAK DURMAK İÇİN AİLEYE DÜŞEN ROL: HAYIR DEMEYİ ÖĞRETMEK

Çocuğun kişiliğinin gelişmesi ailede başlar. Kişilerin güvenli davranışa sahip olabilmelerinde aile tutumları oldukça önemlidir. Aile ve çocuk arasındaki ilişkide eleştirel ve yargılayıcı tutumlar çerçevesinde hayır diyebilme becerisi cezalandırılmayla sonuçlanırken kabul etme davranışları takdir ve onay görmektedir. Ailenin bu tutumu çocukların güvenli davranış gelişmelerini etkilemekte ve çocukların alacağı kararlarda hayır diyememe davranışına etki etmektedir.

Gençlerle yapılan çalışmalarda aile ile iyi ilişkileri olan, kararlara katılan, kendilerine ve görüşlerine saygı duyulan demokratik ailelere sahip ergenlerde benlik saygısının daha yüksek olduğu bildirilmektedir. Ergenlik döneminde aldığı bazı kararlar aile tarafından fazlaca eleştirilen gençler arkadaş ortamında da aynı tepkiyi görmemek için sorgulamak yerine kabullenmeyi tercih ederler. Çünkü aynı tepkiyi arkadaşlarından da alıp arkadaş ortamlarından dışlanmaktan korkarlar. Yaşam becerilerini benimsemeyen çocuklar ve ergenler toplumca kabul edilmeyen alışkanlıkları edinmede arkadaş baskısından daha çok etkilenirler. Olumsuz arkadaş etkisine çok çabuk giren ve özdeşleşen çocuklar hayır diyemedikleri için arkadaşlarının kötü alışkanlıklarını da çok çabuk edinmiş olurlar. Hayır diyemediği için ısrar üzerine madde kullanmaktadır. Hayır diyebilme becerisini öğrenen çocuklar madde kullanımıyla ilgili bir durumla karşılaştıklarında öğrendikleri reddetme direnme stratejilerinden oluşan hayır diyebilme becerilerini sergileyeceklerdir.

Kişilik gelişiminde aile tutumlarının kişinin güvenli davranışlara sahip olmasında etkili olduğu görülmüştür. Bu etki ise bireyin toplumla ilişkilerine yansımaktadır. Hayır diyebilme becerisini geliştiremediklerinden kendileri için zararlı olan kötü alışkanlıkları da kabul etmelerinde etkili olduğu görülmüştür. Bu nedenle bireylerin bağımlılık yapıcı madde kullanımını önlemeye yönelik gerekli olan hayır diyebilme becerisini geliştirmek ve kendilerini bağımlılık yapıcı maddeleri kullanma teklifini reddedebilme de yeterli hissetmelerini sağlamak gereklidir.



**SEVGİNİN EN
GÜÇLÜ HALİDİR
AİLE :)**



EBEVEYN TUTUM VE DAVRANIŞLARININ BAĞIMLILIK İLE İLİŞKİSİ

Aile; çocuklarının fikirlerini, davranışlarını ve tutumlarını etkileyen, şekillendiren bir kavram olup çocuklarının kişiliğinin ortaya çıkmasında etkili bir yere sahiptir. Madde kullanan kişilerde aile desteği, kişilerin değişim isteklerini uyandırarak değişimin uzun süreli olmasını sağlamaktadır. Ebeveynlerin, alkol ve madde kullanan kişiye maddeyi kullanmamaları ya da alkol içmemeleri için sert bir tutum ile yaklaştıklarında ya da tartışma ortamı oluşturduklarında onlara yardımcı olmak yerine, madde kullanımı için yeni bir sebep oluşturduğunun farkına varması gerekir.

Görüşmelerde çoğunlukla ailelerine "çok çektiydiklerini" ifade eden kişiler, bu nedenle ebeveynlerine karşı eleştirel bir üslup kullanmaktan kaçınmaya çalışsalar da ailelerindeki yaklaşım ve tutumun karşısında kullandıkları ifadelerde değişiklikler olabildiği görülmektedir. Alkol ve madde kullanan kişiler, ailelerinden bekledikleri ilgi ve desteği göremediklerini dile getirseler de, alkol-madde kullanmalarından dolayı hem maddi hem de manevi zarar verdiklerini düşündükleri ebeveynlerine "haksızlık yapmak" istemedikleri söylenebilir. Bu nedenle alkol ve madde kullanan kişilerin ebeveynleri hakkında kullandıkları ifadelerin kontrollü ve koruyucu olduğu gözlenmektedir.

Ebeveynlerin alkol-madde kullanan kişilere yardımcı olabilmesi için uygulanması gereken önemli noktalardan bir tanesi empati yapabiliyor olmak, olumlu iletişim kurmak ve tartışmadan kaçınmaktır. Kişiler, anne ve babalarının kendilerini anlamadıklarını düşündükleri noktada tartışma ortamına girebilirler. Bu durumda da yapılması gereken öncelikle onları anladığımızı göstermek ve empati kurarak onlara yaklaşımdır.

Aileler, davranış şekilleri ve söylemek istedikleriyle kişiye yardımcı olup olmadıklarını kendilerine sormalıdır. Ailelerin kendilerine sorması gereken soruların başında bunlar gelmektedir;

- İletişim kurmaya çalışırken kendi istediğim bilgiyi mi vermek istiyorum yoksa yapmasını istediğim davranışları dayatarak baskı altına mı alıyorum?
- Düşüncelerini ve neyi isteyip neyi istemediğini sorabiliyor muyum?
- Önüne birden fazla alternatif sunabiliyor muyum?
- Sorumluluk verebiliyor muyum?
- Yapabileceklerini görüyor muyum?
- Değişebileceğine inanıyor muyum?
- Yapmış olduğu olumlu davranışları için geri bildirimde bulunuyor muyum?

Karşımızdaki kişinin değişmesine yardımcı olmak için atmamız gereken ilk adımın, değişim için ona iyi davranılan ortamı oluşturmak olduğunu bilmeliyiz. İyi davranmak, alkol ve madde kullanan kişinin her istediğine evet deyip göz yumulması olarak değerlendirilmemelidir. Değişimi beklemek değişmesi için yardımcı olmak ve sabırlı olmak uzun gibi görünse de aile üyelerinin davranışlarının değişmeyi zorlaştırdığı görülmektedir. Ebeveynlerimizdeki beklentiler yüksek oldukça bakış açılarımızın, davranışlarımızın, tutumlarımızın ve iletişimde kullandığımız dilin değişiklik gösterdiği gözlenmektedir.

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

