



MADDE BAĞIMLILIĞI

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bu maddelerden zarar görülmesine rağmen kullanımın bırakılmamasıdır. Bağımlı birey, her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duymaktadır. Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Bağımlılık yapan başlıca maddeler şunlardır:

- Çeşitli uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Reçeteye alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR

Bir kişide aşağıda belirtilen maddelerden en az üçü, son 12 aylık zaman diliminde gözlemleniyorsa o kişi bağımlı olarak adlandırılır:

- Kullanılan madde miktarının, aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek artırılması
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin madde kullanımı nedeniyle azaltılması ya da tamamen bırakılması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması

VELİ VE ÖĞRETMENLERE YÖNELİK

Hazırlayan:

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü

Adres: Göztepe Mah. Tercüman
Çıkma Sokak.No:7 Kadıköy/İstanbul
E-posta: kadikoyram@gmail.com
Web: kadikoyram.meb.k12.tr
Tel: (216) 302 33 52

BİREYLER BAĞIMLILIK YAPICI MADDELERİ NEDEN DENERLER

Yapılan araştırmalara göre dünyadaki insanların çok azının bağımlılık yapıcı maddeleri kullandığı söylenmektedir. Ancak bu maddeler, kullanan kişilerde hem fizyolojik hem psikolojik hem de sosyal anlamda ciddi yıkımlar meydana getirmektedir. Madde kullanan bir kişinin, bağımlılık yapıcı maddeyi denemesinin gerekçesi olarak pek çok neden sayılabilir. Bunların arasında merak, sınırlarını aşma çabası, sorunlarla baş etme aracı olarak düşünülmesi, asilik, farklı olma dürtüsü, arkadaşlarına uyma, gruptan kopmaktan çekinme gibi nedenler sıralanabilir.

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

➔ <i>Beyinde yeni bir düzen</i>	➔ <i>Kırışıklıklar</i>
➔ <i>Kontrol kaybı</i>	➔ <i>Cilt yaşlanması</i>
➔ <i>Korku ve öfke</i>	➔ <i>Nefes darlığı</i>
➔ <i>Hafıza kayıpları</i>	➔ <i>Akciğer hastalıkları</i>
➔ <i>Döküntü ve sivilceler</i>	➔ <i>Ağız ve gırtlak kanseri</i>
➔ <i>Genel görünüş</i>	➔ <i>Dış çürümeleri</i>
➔ <i>Kalp krizi</i>	➔ <i>Kalp ritminde bozulma</i>

BAĞIMLILIK SÜRECİ NASIL İLERLER

Madde bağımlılığı bir anda gelişen ya da madde kullanılır kullanılmaz oluşan bir durum değildir. Zaman içerisinde gelişip gerçekleşen bir süreçtir. Bireyin bu sürecin hangi basamağında olduğunu bilmek, uygulanacak tedavi yöntemi açısından büyük önem taşımaktadır.

- Sosyal çevre ve akran baskısı
- Merak ve ilk deneme
- Alışma ve bağımlı olmaya doğru ilerleme
- Bağımlılığa teslim olma
- Tedavi süreci
- Yeniden bağımlılığa

Bağımlı Olan Kişinin;

- Kendine güveni azalır.
- Kendini kontrolü zayıflar.
- İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler vücudunun savunma mekanizmasını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve hepatit C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

Böylece Bağımlı Kişi;

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Daha fazla para temin edebilmek için hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Maddenin vücuduna verdiği zarardan dolayı sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

- ✗ Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam
- ✗ Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırır.
- ✗ Ben kendimi kontrol edebilirim
- ✗ Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur
- ✗ Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor
- ✗ Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz
- ✗ Sadece zayıf insanlar bağımlı olur
- ✗ Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir
- ✗ Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık da yapmaz

**ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE MADDE BAĞIMLILIĞI RİSKİNE KARŞI
EBEVEYNLERİN BİLMESİ GEREKENLER**

Madde bağımlılığı konusunda ailelerin öncelikle bilmeleri gereken nokta, madde bağımlılığının özellikle ergenlik döneminde başladığıdır. Çocuklar ve ergenler tütün, alkol ve uyuşturucu bağımlılığına kolaylıkla yakalanabilmektedirler.

Çocukları ve ergenleri uyuşturucudan koruma konusunda en önemli etken ailelerdir.

Bilinçli ebeveynler, erken yaşlardan itibaren sergileyecekleri doğru yaklaşımlarla çocuklarını zararlı alışkanlıklardan koruyabilirler. Çocuklar iyi ve kötü, doğru ve yanlış gibi değerleri ilk olarak aile ortamında kazanırlar.

Anne babanın çocuklarının hatalı davranışlarını görmezden gelmeleri, hatalı davranışlar karşısında tepkisiz kalma, gülme, onaylama gibi uygunsuz tepkiler göstermeleri ya da bu davranışları tutarsız tepkilerle karşılamaları, çocukların olumlu değerleri kazanmalarında sorunlara yol açmaktadır.

Ebeveynin en önemli görevlerinden biri, çocuklarının sorumluluk duygusu kazanmalarını sağlamak ve kendilerini zarar verici davranışlardan korumayı öğrenmelerini desteklemektir. Temelde bu davranışları ve değerleri kazanan bir çocuğun ergenlik ve yetişkinlik hayatında kendini tehlikelerden koruması çok daha kolay olmaktadır.

Ebeveynlerin kişisel bakım, genel sağlık, doğru beslenme, düzenli yaşam ve uyku, düzenli egzersiz gibi temel alışkanlıkları çocuğuna zamanında başarıyla kazandırması kişinin yetişkin hayatta kendini korumasını ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını kolaylaştırmaktadır. Ailenin görevi, çocuğun ihtiyaç ve taleplerine uygun bir disiplin sistemi kurmak, baskıdan kaçınmak ancak kararlı ve tutarlı bir disiplinle davranarak sınırları belirlemek, çocuğa kendini ifade edebileceği güvenli bir ortam sağlamaktır.

Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin çok katı kurallar koyduklarında da, çocuklarını hiç kural koymadan büyüttüklerinde de çocuklarının ileriki yaşlarda madde kullanımı riskini arttırdıklarını göstermektedir.

NELERE DİKKAT EDİLMELİ

Kişinin kendini tanıma, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerindeki eksiklikler madde kullanım riskini arttırmaktadır. Örneğin, arkadaş grubunda popüler olmak isteyen ancak kendini ifade etmekte zorlanan, çekingen bir kişi, cesaretini arttırmak amacıyla uyarıcı bir madde kullanmayı tercih edebilir.

Strese çok dayanıklı olmayan, gergin, huzursuz bir kişiye de sakinleştirici etkiye sahip bir madde cazip gelebilir. Ya da kendi kararlarını almayı öğrenememiş, her adımını ailesinin kontrolü altında atan bir kişi arkadaş grubu içinde kendisine sunulan bir maddeye “Hayır!” demekte zorlanabilir. Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, zaaflarını bilmesi; öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “Hayır!” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerini geliştirici faaliyetlere yönelmesi önemlidir.

- ❖ Madde kullanımına başlama sürecini ve nedenlerini bilmeden tepki verilmemelidir.
- ❖ Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz. Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın. Açık, samimi ve inandırıcı olunmalıdır, öğüt verilmemelidir.
- ❖ Birey iletişimde direnç gösterebilir. İletişim kurmaktan vazgeçmemelidir. Sürekli onun yanında ve destek alma noktasında ona yardımcı olunabileceği ifade edilmelidir.
- ❖ Madde kullanımını engellemek amacıyla arkadaşlıktan çıkarmak, iletişim kurmamak, ailesine söylemek, öğretmenlerine şikâyet etmek vb. şeylerle birey tehdit edilmemelidir. Bu onu engellemez, sadece sizden gizli bir şekilde madde kullanmaya devam etmesine neden olur.
- ❖ Madde kullanımının doğru olarak algılanmasında güvenilecek kişilerden (aile, rehber öğretmen vb.) bilgi desteği alınmalıdır.
- ❖ Bireye ve çevreye madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğu anlatılmalıdır ve bir uzmandan destek alınması gerektiğini vurgulanmalıdır.
- ❖ Birey güvenebileceği bir uzmanla (okul rehber öğretmeni, psikolog, hekim gibi) görüşmeye teşvik edilmelidir.

NELER YAPILMAMALIDIR

- ✘ Kabullenmeme-İnkâr: "Yok, benim çocuğum, öğrencim asla kullanmaz."
- ✘ Kendini suçlama: "Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu." "Biz iyi anne-baba olmadık."
- ✘ Hayal kırıklığı, çaresizlik duygusu: "Ben seni bunun için mi yetiştirdim?" "Her şey bitti, artık hiç bir şey eskisi gibi olamaz."
- ✘ Öfke: "Benim böyle bir çocuğum olamaz!"
- ✘ Çocuğu suçlama ve aşağılama: "Senden hiçbir şey olmaz."
- ✘ Uç kararlar alma: "Okul hayatın bitti."

**TEDAVİ İÇİN**

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler.

Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir. En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır. Çevrenizde bağımlı olduğundan şüphelendiğiniz kişiler varsa, **115 YEDAM Danışma Hattı'nı** arayarak neler yapmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

YARARLANILAN KAYNAKLAR:

<https://yedam.org.tr/>



<https://www.tbm.org.tr/>