

# Madde Bağımlılığında Korunma

Mahmut KURNAZ  
Psikolojik Danışman

## Madde Bağımlılığı Nedir?

### BU SAYIDA:

Madde Bağımlılığı Nedir?
Etkileri
Ne Yapmalı? Ne Yapmamalı?
Önleyici Faktörler
Tedavi İçin
Maddeden Kurtuluş Mümkün mü?
Risk Faktörleri

Madde kullanımı insanlık tarihi kadar eskidir. Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır. Bütün maddeler bağımlılık yapar ve bunların hepsinin ortak özelliği keyif verici olmasıdır. Madde bağımlılığının daha az zararlı olanı yoktur.



**Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.**



& Kullanılan madde miktarının artan sorunlara rağmen giderek artırılması.

& Bırakma çabalarının sürekli boşa çıkması.

& Maddeyi sağlamak, kullanmak



veya bırakmak için gereğinden fazla zaman harcanması.

& Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin giderek azaltılması veya ta-

mamen bırakılması.

## Etkileri

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Kullanılan herkes için bağımlı olma riski eşittir ve herkes bağımlı olmaya adaydır.

& Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından yavaş yavaş uzaklaştırır.

& Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına sebep olur.

& Tüm iç organların zarar görmesine ve buna bağlı olarak bir dizi hastalığa neden olur.

& Kullanılan her madde bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı

giderek ailesinden ve çevresinden kopararak yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.



## Ne yapmalı?

& Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz.

& Eşiniz ile konuşun ve mutlak bir fikir birliğine varın.

& Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.

& Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermekten kaçınin.

& Bir suçlunun olmadığını ve en önemlisi eşlerin birbirlerini ve çocuklarını suçlamaması gerektiğini kabullenin.

& Onu etiketlemekten kaçınin çünkü "kullanıcı olarak" etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.

& Önyargılarınızın farkına varın ("Bunlar iflah olmaz"), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltmış olursunuz.

& Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.

& Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna etmeye çalışın.



## Ne yapmamalı?

& Kabullenmeme-İnkâr:

"Yok, benim çocuğum asla kullanmaz."

& Kendini ve eşini 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 hiçbir şey eskisi gibi olamaz."

& Öfke: "Benim böyle bir çocuğum olamaz!"

& Çocuğu suçlama ve aşağı-

lama: "Senden hiçbir şey olmaz."



## Önleyici faktörler

- & Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilendirme sağlama
- & Güçlü ve pozitif aile bağlarının olması
- & Anne-Babaların çocuklarına karşı ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları
- & Aile içi kuralların açık ve net olması ve herkesin bunlara uyması
- & Okulda başarılı olma, sosyal aktivitelere katılma, arkadaş

- daş seçiminde dikkatli davranma
- & Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlarının olması



## Tedavi için

- & 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.

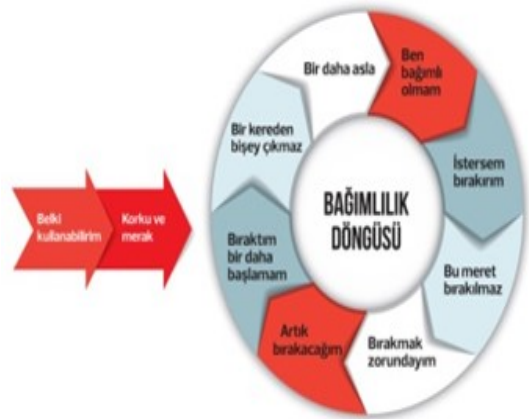
- & Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir.
- & En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.



## Maddeden kurtuluş mümkün mü?

- & Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerekmektedir.
- & Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini bu duruma hazır hissetmesi en önemli aşamadır.
- & Bu süreçte doğru iletişim kurma ve bağımlının yaşadıklarını yakınlarıyla paylaşması çok önemlidir.

- & Bağımlılık tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklik gösterir.
- & Bağımlılık, geliştikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır. Maddeyi kişinin tek başına bırakması neredeyse imkânsızdır, muhakkak uzman yardımı alınmalıdır.





## Risk faktörleri

- & Psikolojik sorunları olan ya da ailede herhangi birinin madde kullanması ve çocukların bu durumdan dolayı risk altında olmaları
- & Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği (özellikle 'Baba' rolünün ev ortamında eksikliği)
- & Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışların olması,
- & Okul başarısızlığı
- & Olumsuz çevre etkisi
- & Aile içi şiddet gibi nedenler sayılabilir.

## Önleme önemlidir!

Toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmasını ve yayılmasını önleme çalışmaları, bu maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları en aza indirmek ve toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak amacıyla yapılmaktadır.

