

Bağımlılık

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin bir maddenin ona zarar verdiğini bilmesine rağmen o maddeyi kullanmaya devam etmesidir ve bir alışkanlıktan ötedir. Kişiyi deneyimlediği bütün zorluklara rağmen maddeyi aramaya ve hayatını ona göre şekillendirmeye zorlar. Kişi bağımlı olduğu maddeye karşı engellenmesi oldukça güç psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç hisseder.

Alınan miktarın ve alınma sıklığının artması, alınmadığı zamanlarda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması kişinin hayatında ciddi zorluklara sebep olabilmektedir. Bağımlı olan kişide ciddi ruhsal ve fiziksel sorunlar görülmekte, bireysel düzeyde başlayan bu sorunlar ilerleyen durumlarda kişinin sosyal yaşantısına da yansımaktadır. Uyuşturucu madde ve alkol bağımlılığı dışında bağımlılığın davranışsal biçimleri de olduğu bilinmektedir (İnternet, kumar, oyun, alışveriş vb.)

Alkol ve Uyuşturucu Maddelerin Etkileri ve Zararları

Kullanılan her maddenin kendine özel fiziksel, ruhsal ve sosyal etkileri vardır. Ancak kullanılan maddeden bağımsız olarak maddelerin ve bağımlılığın kişi üzerindeki genel etkileri aşağıdaki gibidir;

- Madde kullanımı başta keyif, eğlence ya da sorunlardan kaçınma isteği ile başlasa da uzun vadede daha ciddi bir içe kapanma, kaygı artışı ve mutsuzluğa yol açar.
- Kişiye güven ve mutluluk hissi veriyor gibi hissettirir, ancak etkileri geçmeye başladığında kaygılar ve depresif ruh hali daha çok artar.
- Madde kullanımı kişide depresyon, kaygı bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, uykusuzluk gibi sorunlara yol açar. Bazı yoğun madde kullanımları kişiyi gerçeklikten kopararak psikoza dahi sürükleyebilir. Bununla beraber madde kullanımı intihar riskini arttırmaktadır.
- Madde etkisi altında bireyin kendini koruyamama ve zarar görme ihtimali artar; istenmeyen bir cinsel ilişkiye hayır diyememe, reflekslerin zayıflaması sebebi ile yaşanabilecek olan kazalar, şiddet içeren kavgalara karışmak, kontrol kaybı sebebi ile kendine ya da başkasına zarar vermek bu tür durumların bazı örnekleridir.

- Yasalar gereği kişi hukuki sorunlar yaşayabilir. Ülkemizde uyuşturucu kullanmak ve bulundurmamak yasaktır.
- Kişi madde kullanımına devam etmek veya arttırmak için maddi sıkıntılara girebilir.
- Madde kullanımına bağlı olarak kişinin sosyal çevresi kısıtlanır, kişi sadece madde kullanabileceği ortamları tercih etmeye başlar. Diğer sosyal ortamlardan ve çevresinden uzaklaşır.

Kişi Bağımlı Olduğunu Nasıl Anlar?

Madde/Alkolü;

- Planladığı miktardan daha fazla tüketiyorsa (maddeye tolerans gelişmesi) ve kendini kontrol etmekte zorlanıyorsa,
- Başarısız bırakma girişimleri varsa,
- Hayatın birçok alanında olumsuz ve tehlikeli etkilerine rağmen kullanıma devam ediyorsa,
- Elde etmek için fazlaca zaman harcıyorsa,
- Tüketmediği zamanlarda ciddi zorluklar yaşıyorsa,
- Kullanım sonucu sorumluluklarını ihmal ediyorsa,
- Kişi kullanıma bağlı olarak sosyal ve kişisel etkinliklerden kendini geri çekiyorsa; yaşam tarzını madde kullanımına göre belirliyorsa,
- Kullanım bırakıldığında ya da azaltıldığında bulantı, sinirlilik, huzursuzluk, kasma, halsizlik, titreme, terleme gibi yoksunluk belirtileri yaşıyorsa

Bağımlılık Döngüsü:



Bağımlılık Döngüsünden Çıkmak ve Kontrolü Ele Almak İçin Öneriler:

- Öncelikle durumun farkında olmak ve bunun bir sorun olduğunu kabul etmek oldukça önemlidir. Yapılması gereken ilk adımlardan biri konuda uzman bir ruh sağlığı uzmanından destek almaktır.
- Madde kullanımının hayatınıza etkileri ile ilgili bir liste hazırlayabilirsiniz. Bu liste madde kullanımının ve bağımlılığın size verdiği zararları net bir şekilde gösterir ve bırakmak ile ilgili karar vermenize yardımcı olabilir.
- Madde kullanımını azaltmak veya bırakmak için gündelik yaşantınızda ne gibi değişiklikler yapmanın size yardımcı olacağını düşünebilirsiniz. Bu düşündüklerinizden bir liste oluşturun. Madde kullanımınızı arttıran sosyal ortamları düşünün, bu tarz sosyal çevre ve ortamlardan uzak durmak iyi bir fikir olacaktır.
- Madde kullanımına başlamanıza sebep olan duygu ve durumları düşünün. Bu duygu ve durumlarla baş etmek için farklı yöntemler deneyebilirsiniz. Bu duygularla yüzleşmek, güvendiğiniz kişiler ile bunları paylaşmak veya profesyonel destek almak bu yöntemlerden sadece birkaçı olabilir.

Eğer belirli maddelerin etkileri hakkında daha detaylı bilgi almak isterseniz alkol ve madde bağımlılığı ile çalışan bir uzman ile iletişime geçebilirsiniz.

Bağımlılık konusunda daha fazla desteğe ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız;

Koç Üniversitesi Rehberlik Servisi'nde (KURES) bulunan psikologlardan ya da üniversite dışında bulunan bir ruh sağlığı uzmanından destek alabilirsiniz.

Ayrıntılı bilgi için:

KURES – Koç Üniversitesi Rehberlik Servisi



<https://kocunikures.ku.edu.tr/>



E-mail: kures@ku.edu.tr



Instagram: [kocunikures](https://www.instagram.com/kocunikures)



KOÇ
ÜNİVERSİTESİ
REHBERLİK SERVİSİ

Bağımlı kişiler çoğunlukla madde kullanmaya durumu kontrol edebilecekleri inancı ile başlar ve bağımlı olabileceklerini düşünmezler. Amaç ara sıra kullanırken sonuçta kişi bağımlı hale gelir ve çoğu zaman kişi bağımlı olduğunun farkına varamaz. Maddeyi bir süre kullanmayı kesmek veya azaltmak ve o süre zarfında maddeyi aramamak kişinin bağımlı olmadığı anlamına gelmeyebilir. Kişi bir süre bıraktıktan sonra o maddeye geri dönüyorsa bu kişinin maddeyi bırakmadığının ve bağımlılık geliştirdiğinin işareti olabilir.