

## BAĞIMLILIK SEMİNERİ

### Uyuşturucu madde bağımlılığı nedir?

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.

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

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması

### Etkileri

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

- Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
- Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
- Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
- Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
- Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden 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.
- Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.
- Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
- Genellemeler yapmaktan kaçının.
- Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
- Onu etiketlemekten kaçının, çünkü "kullanıcı olarak" etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
- Önyargılarınızın farkına varın ("Bunlar iflah olmaz"), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.
- Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
- Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.

### **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 aşağılama: “Senden hiçbir şey olmaz.”
- Uç kararlar alma: “Okul hayatın bitti.”

### **Önleyici faktörler**

- Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilendirme
- Güçlü ve pozitif aile bağları
- Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
- Okulda başarılı olma
- Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar

### **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**

- Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerekmektedir.
- Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini hazır hissetmesi en önemli aşamadır.
- Bu süreçte doğru iletişim ve bağımlının yaşadıklarını yakınlarıyla paylaşması önemlidir.
- Bağımlılık tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklik gösterir.
- Maddeyi kişinin tek başına bırakması neredeyse imkânsızdır, muhakkak uzman yardımı alınmalıdır.

## **Risk faktörleri**

- Psikolojik sorunları olan ya da herhangi bir madde bağımlılığı bulunan ebeveynin çocukları daha büyük risk altındadırlar
- Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği (özellikle 'Baba' rolünün ev ortamında eksikliği)
- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar
- Okul başarısında düşüş

## **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.

- Bağımlılık, gelişikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır.
- Uygulanan uzun süreli tedavilerin maliyeti çok yüksektir.
- İyileştikten sonra gerekli sosyo-psikolojik tedbirler alınmazsa, bağımlılığın yinleme oranı çok yüksektir.
- Madde kullanımının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle ülkenin sağlık harcamaları artmaktadır.
- Her türlü önleme programı maliyetinin, tedavi maliyetinden daha düşük olduğu gözlenmiştir.