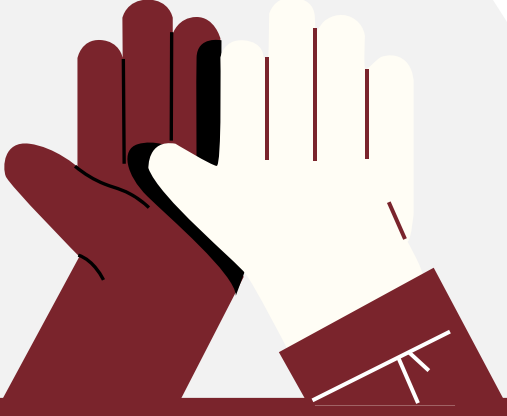




BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BÜLTENİ **#4**

BİR KEREDEN BİR ŞEY OLUR: **MADDE BAĞIMLILIĞI**



 **BEYKOZ**
ÜNİVERSİTESİ



Madde, vücuda girdiğinde ruhsal, davranışsal ve fiziksel değişikliklere neden olup, bağımlılık yapabilen kimyasal uyuşturucu veya uyarıcı maddelerdir.

Madde kullanımı genellikle merak edip bir kez deneme ile başlar. Bu ilk temasta, kişi kullandığı maddenin etkisine bağlı olarak zevk aldığını, cesaretinin arttığını ve utangaçlığının ortadan kalktığını zanneder. Daha sonra stresli durumlarda geçici bir rahatlama sağlamak için ara ara kullanmaya başlar. İlk başlarda maddenin kişiye zararı yok gibidir ve bağımlı olmadan da kullanılabileceği düşünülür. Fakat sürekli kullanıldığı zaman kişi, aynı etkiyi elde edemez. Aynı etkiyi elde etmek için de kullandığı maddenin miktarını arttırır. Ne bulursa kullanmaya başlar ve bu sürekli kullanım yerini bağımlılığa bırakır.

BAĞIMLILIK NASIL GELİŞİR?

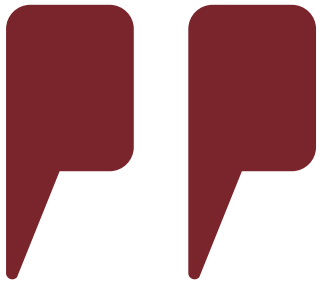
Madde kullanımı kişinin biyolojik yapısında zamanla değişikliklere yol açar ve kullanan kişinin bundan kaçınması mümkün değildir. Madde kullanımının irade ile bir ilişkisi yoktur. Çoğu kişi “Ben kontrol edebilirim” düşüncesiyle başlar, daha sonra bağımlı hale gelirler. Kişi maddeyi kontrol altında tuttuğunu, hiç doz aşmadığını iddia etse de aslında bedeninde hiç farkında olmadığı bir süreç devam etmektedir. Bu yüzden bağımlılık kişi farkında olmadan gelişir.

NEDEN MADDE KULLANMAYA BAŞLANIR?

Gençler en sık olarak merak nedeniyle madde kullanımına başlamaktadır. Uyuşturucuya karşı özendirici davranışlardan kaçınılması gerekir.

Arkadaş baskısı ikinci önemli etkidir. Arkadaş ortamında yapılan ısrar, grubun dışında kalmama çabası madde kullanımına geçişe etkidir. Bunun için ‘hayır’ demeyi öğrenmek gerekir.

Sorunları çözmek için başka yol kalmadığı zaman madde çözüm gibi gözükür. Unutulmaması gereken kendinize geldiğiniz zaman hem sorun aynı şekilde duracaktır hem de herhangi bir maddeye bağımlılık geliştirmiş olacaksınız.



MADDE BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Bir yıl içinde aşağıdaki belirtilerden en az üçünün görülmesi ve kişinin işlevselliğinde belirgin bir düşüş olması bağımlılığın göstergesi olabilir:

- **Maddeyi kullanmak için güçlü bir istek ve dürtüye sahip olmak**
- **Madde kullanımını azaltmak ve kontrol altına alamamak**
- **Maddeyi elde etmek için ve kullanmak için çok vakit harcamak**
- **Madde kullanımı sebebiyle işinde, okulunda ya da evinde sorumluluklarını yerine getirememek**
- **Madde kullanımı nedeniyle sosyal aktivitelerden vazgeçmek**
- **Hafıza kayıpları**
- **Olumsuz sonuçlara rağmen kullanımı sürdürme**
- **Fiziksel ve ruhsal sıkıntılar yaşamak**
- **Yalnız kalmak istemek ve çevreden uzaklaşmak**
- **Duygusal hallerinde sinir, mutluluk, öfke gibi ani yaşanan değişimler**
- **Uyku bozukluğu**
- **Gözlerde ve vücutta titreme**
- **Yoksunluk belirtileri (bulantı, kusma, kas ağrıları, sinirlilik vb.)**

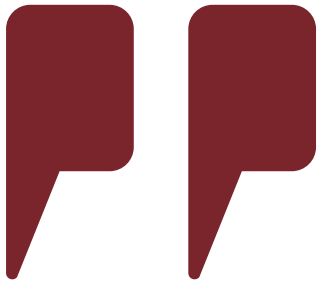
MADDE KULLANIMI İLE İLGİLİ BİLİNEREN YANLIŞLAR

- **Herkes uyuşturucu veya uyarıcı kullanıyor, onlara bir şey olmuyor!**

Gerçekte yetişkinler ve gençler arasındaki madde kullanım sayısı az değildir. Böyle bir söylemi dile getirmenin amacı genellikle kişilerin kendisine yandaş arama çabalarından kaynaklanmaktadır.

- **Arkadaşımanın uyuşturucu veya uyarıcı kullanması beni etkilemez!**

Eğer kişinin madde alan bir arkadaşı varsa bir süre sonra bundan etkilenme olasılığı büyüktür. "Nereden bileceksin yaşadıklarımı, sen hiç kullanmadın ki!" gibilerinden bilinçli ya da bilinçsiz sözlerle yardım etme isteği içindeki kişiyi kullanmaya itebilir. Bu durumu bir girdaba benzetebiliriz.



- **Sadece kimyasal maddeler bağımlılık yapar!**

İnsanlar her şeye bağımlı hale gelebilir. Sadece uyuşturucu ve uyarıcı maddeler değil, internet, kumar veya aşk bağımlılığı gelişebilir. Öte yandan doğadaki birçok madde de kimyasaldır. Örneğin esrarın içinde 421 adet kimyasal madde vardır.

- **Ben kendimi kontrol edebilirim, iradem güçlüdür!**

Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler bedende biyolojik etkinlik gösterirler. Nörotransmitter adı verilen maddeleri etkileyerek sinir hücrelerinin yapısını değiştirir. Bu nedenle bir süre madde kullandıktan sonra herkes elinde olmadan bağımlı hale gelebilir.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Bağımlı olduktan sonra da bırakmak ve kullanmak arasında kırılması çok güç bir kısır döngü başlar. Kişi madde kullanmaya kontrol edebileceği inancı ile başlar ve bağımlı olacağını hiçbir zaman düşünmez. Bağımlı olduğunun farkına varamaz. Farkına vardığı zaman ise çoğunlukla iş işten geçmiştir. Artık maddeye yönelik bir bağımlılık geliştirmiştir.





Ayrıca gerekli durumlarda uygun tedavi merkezlerinde yatışla sürdürülen süreç, uzun vadede kalıcı olumlu etkiler de sağlayabilmektedir.

