

BAĞIMLILIK

Değerli velilerimiz ve öğrencilerimiz bu ay sizler için belirlediğimiz yazımızın konusu bağımlılık üzerine olacak. Bağımlılık son dönemlerde herkes için ancak özellikle gençler için büyük bir sorun olarak karşımızda durmakta. Bu yazımızda bağımlılık konusunun daha çok psikolojik etkileri ve nedenleri üzerinde durmaya çalışacağım. Bağımlılık çok kapsamlı ve karmaşık bir konu olduğundan ve sizleri de sıkmamak adına, sizleri bilgilere boğmak yerine daha çok sohbet havasında bir yazı olmasını planlamaktayım. Tabi bunu yaparken de bilimsel bilgilerden uzaklaşmadan doğru bilgiler çerçevesinde yazımı şekillendireceğim. İlk önce bağımlılığın tanımını inceleyerek başlamak istiyorum. Bağımlılığın tanımına baktığımızda;

“Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).”

DSM 5(Zihinsel Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı) Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında(2013) yer alan bağımlılık kriterleri şunlardır:

1. Tasarladığından daha uzun süreli kullanım
2. Geçmişte başarısız bırakma girişimleri
3. Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
4. Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
5. Madde kullanım isteği
6. Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
7. Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013).

Bağımlılığın ilk tanımlarına baktığımızda daha çok bir maddenin kullanılması üzerinden(sigara,alkol,uyuşturucu) tanımların yapıldığını görüyoruz ancak günümüzde bağımlılık çok daha karmaşık bir hal almış davranışsal bağımlılık adı altında yeni bağımlılık türleri(teknoloji,sosyal medya,egzersiz) ortaya çıkmaya başlamıştır.

Bağımlılık sürecini özetleyecek olursak kişi ilk olarak hoşuna giden bir davranışı gerçekleştirir veya bir maddeyi kullanır. Bu kullanım bazen merak etme sonucunda bazen sorunlardan kaçmak için bazen de heyecan olsun diye gerçekleşir. Yoğun kullanım sonrasında kişide bu davranışa ya da maddeye karşı tolerans gelişir ve doz sürekli artmaya başlar. Doz arttıkça da bağımlılık durumu daha fazla güçlenir ve kişi kısır bir döngüye girer.

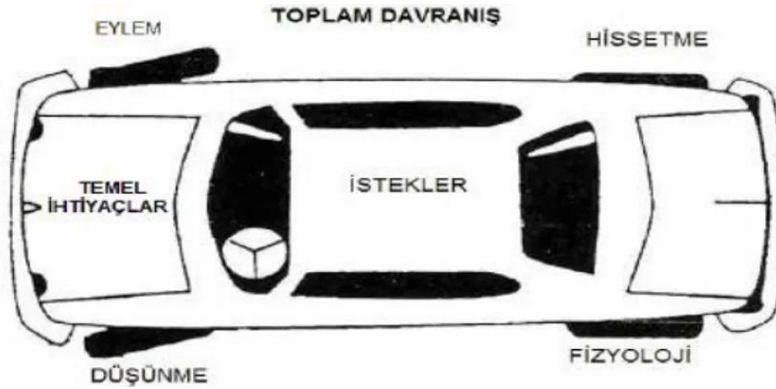
Bağımlılık Nasıl Oluşur?

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek güçtür. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte *bir kereden bir şey olmaz* düşüncesi ile kullanım gerçekleşir. Bağımlılık beyinde dopamin adlı nörotransmitteri etkilemektedir. Dopamin; düşünce, his, motivasyon, hareket, dikkat ve karar verme gibi birçok temel fonksiyonel süreçte yer alır. Kullanılan maddeye bağlı olarak kullanım sıklığı, kullanım süresi, kullanılan madde türüne göre değişiklik gösterse de dopamin hormonunun kullanım sürecine bağlı olarak zarar görmesi sonucu beyin doğru şekilde çalışmamaya başlar ve bağımlılık ortaya çıkar. Bundan dolayı bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak ele alabiliriz.

BAĞIMLILIK



Hayatımız boyunca tüm davranışlarımız bir amaç barındırır. Bu amaçları ayrıntılı olarak incelediğimizde hep bir ihtiyaca yönelik davranışlar geliştirdiğimizi görürüz. Sevilmeye ihtiyacımızı karşılamak için ailemize, arkadaşlarımıza ya da karşı cinsten birine yöneliriz, geçimimizi sağlamak için bir işte çalışırız, acıktığımızda bu ihtiyacımızı karşılamak için yemek yapmaya yöneliriz. Bu gibi örneklere baktığımızda tüm davranışlarımız bir amaca hizmet eder. William Glasser (Gerçeklik Terapisinin kurucusu) bu süreci araba metaforuyla açıklamaktadır. Toplam davranışımızı araba varsayarsak arabanın motoru ihtiyaçlarımız ön tekerler düşünce ve davranışlarımız, arka tekerler de duygu ve bedensel duyumlarımızı oluşturmaktadır. Yani ihtiyacımız ne ise bir arabanın ön tekerleri gibi kendimizi yönlendirerek düşünürüz ve davranırız.



Bağımlılık süreçlerine baktığımız zaman bazı ihtiyaçların hatalı araçlarla karşılandığını görmekteyiz. Kişi kısa ve kolay yoldan mutlu olma, heyecan, ait hissetme, can sıkıntısı, öfke, üzüntü gibi durumlarda bu olumsuzlukları ortadan kaldırmak için zararlı maddelerin kullanımına yönelebilmektedir. İhtiyaçlarımızı işlevsel yollarla karşılamak sağlıklı bir hayat sürebilmek adına oldukça önemlidir. Bağımlılık sürecinde ihtiyaçların işlevsel olmayan yollarla karşılandığını görmekteyiz. Bu noktada duygu farkındalığı oldukça önemlidir. Olumsuz duygular yaşadığımızda bundan kurtulmak adına bu duyguyu telafi etmek için hemen bir davranış geliştirmek isteriz. Çünkü duygu bizi rahatsız eder doğal olarak da ondan kaçmak isteriz. Ve bu kaçış da hemen olsun isteriz bu kaçışı hemen sağlayan mekanizmalar maalesef zararlı alışkanlıklar olmaktadır. Duygularımız bizim en doğal parçamız ve olumsuz duygular

BAĞIMLILIK

da yaşamamız gerekiyor tüm hayatımızı olumlu duygularla geçirmemiz mümkün değil. Olumsuz duygular içerisindeyken bunlardan kaçmak yerine bu duyguyu bir süre yaşamak anda kalmak oldukça önemli. Duygularımızdan kaçamayız ve duygularımız bizi öldürmez onlara katlanabiliriz ve bir süreden sonra yaşadığımız olumsuz duyguya karşı güçlü olduğumuzu göreceğiz sadece bu konuda kendimize zaman tanımamız gerekiyor. Olumsuz duygulardan kaçma isteği zararlı alışkanlıklar edinmemize neden olabilir.

Zararlı alışkanlıklara yönelim nedenlerinden bir diğeri de eğlence ve heyecan ihtiyacını karşılıyor olmaları. Özellikle teknoloji bu konuya oldukça hizmet etmektedir. Teknolojik aletler sosyal medya hayatımızın neredeyse tam orta noktasında ve eğlence heyecan ihtiyaçlarımızı gidermemiz için de kolay yollardan biri. Bu ihtiyaçlarımızı teknoloji sayesinde karşılamamız bir noktaya kadar bize fayda sağlayabilir ancak uzun vadede sorunlu kullanıma dönüşme ihtimali de oldukça yüksek. Peki bu konuda bizler ne yapabiliriz. Hayatımızın tek yönü teknoloji olursa tüm ihtiyaçlarımızı oradan karşılama alışkanlığı ediniriz. Bunun yerine eğlenebileceğimiz farklı etkinlikler, daha önce yapıp keyif aldığımız şeyler koyabiliriz. Sanal arkadaşlık yerine gerçek sosyal hayat arkadaşlıkları tercih edebiliriz. Can sıkıntımızı giderecek daha işlevsel sevdiğimiz bize uygun olan alanları tercih edebiliriz. Hayatımızdaki alanları ne kadar çeşitlendirirsek ihtiyaçlarımızı tek bir noktadan karşılamayız ve teknolojiyi bağımlılık geliştirecek şekilde kullanmaktan uzak kalmış oluruz.

Bağımlılık süreçlerinde önemli yer tutan konulardan biri de bulunulan sosyal çevre. Zararlı bir maddeyi hiç kullanmayan biri ona direkt ulaşamaz. Mutlaka bu maddeye ulaşacak birini tanıyor veya böyle bir arkadaş ortamında bulunuyor olması gerekir. O yüzden bulunduğumuz sosyal çevreye de oldukça dikkat etmemiz gerekiyor. Zararlı maddeye ulaşmamız ne kadar kolay olursa bizim için o kadar tehlikeli olur. Şunu da unutmamak gerekir zararlı alışkanlıklar olan bir sosyal çevredeyse eğer risk bizim için %100 artar. Kimse bize bu maddeyi kullanmazsan seninle arkadaşlık etmem demez ancak biz o sosyal ortamda kalabilmek için içte içe bu maddeyi kullanmam gerekir diye düşünürüz ve madde kullanımına yöneliriz.

Toparlayacak olursak bağımlılık süreçlerinde şu noktalar öne çıkıyor. Duygusal farkındalık, ihtiyaçlarımızın ne şekilde karşılandığı ve bulunulan sosyal çevre bu 3 noktada hayatımızda bir düzen oluşturmaya gayret edersek bağımlılık yapıcı maddelerden zararlı alışkanlıklardan uzak kalabiliriz. Kendi başımıza dikkat edebileceğimiz alanlar bunlar ancak sorun bizim çözebileceğimiz noktadan uzaksa eğer mutlaka profesyonel destek almalıyız. Bu konuda YEDAM(Yeşilay Danışmanlık Merkezi) profesyonel ve ücretsiz destek sağlamaktadır. Bağımlılık bir hastalıktır ve tedavisi profesyonel bir şekilde yürütülmelidir.

Gencay ALP

Uzman Psikolojik Danışman

Kaynaklar:

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>

https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/125070/mod_resource/content/0/9.Gerceklik.pdf