

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE



//// **Bağımlılık Nedir?**

//// **Bağımlılık Türleri**

//// **Günümüzde Bağımlılık Tehlikesi**

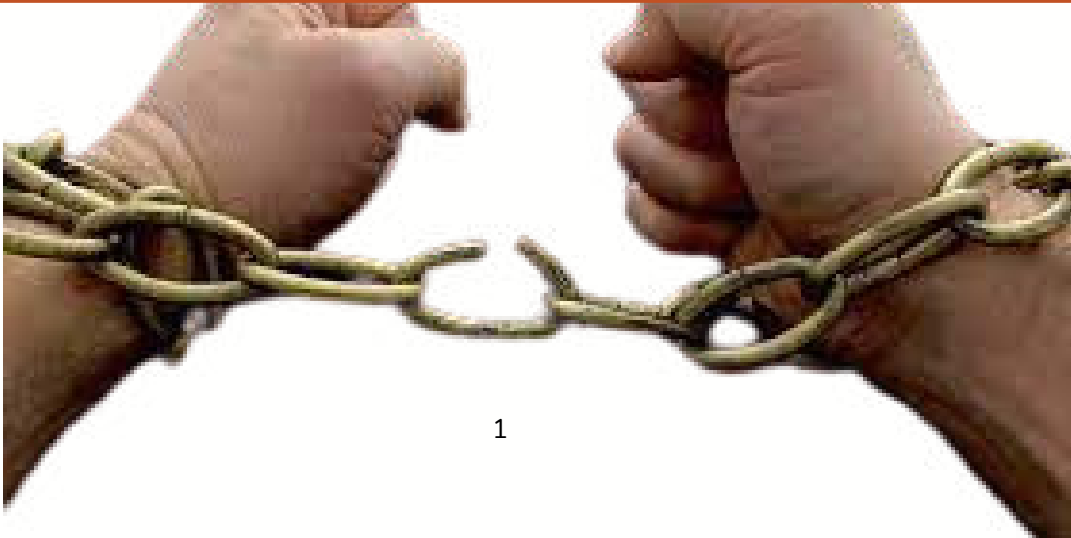
//// **Kurtulmak Mümkün Mü?**

//// **Ailenin Önemi**

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Ebeveynlerin çocuklarına karşı sağlıksız tutumlar sergilemesi, aile üyelerinin herhangi birinde bağımlılık öyküsü olması, tehlikeli arkadaş seçimleri, başarısız geçen bir eğitim hayatı ve yaşadığı toplumun bağımlılığa bakış açısı bağımlılık risk oluşturabilecek etkenler arasındadır.



BAĞIMLILIK BİR SÜREÇTİR.

DENEME

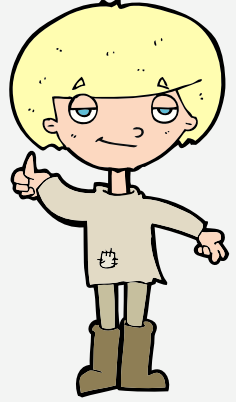


DÜZENLİ
KULLANIM



BAĞIMLILIK

Sizce aşağıdaki çocuklardan hangisinin bağımlı olma riski daha yüksektir?



DOĞRU YANIT: HEPSİ

Herkes bağımlı olabilir. Bağımlılık bir irade meselesi veya kişilik bozukluğu değildir.

Farklı risk ve koruyucu faktörler söz konusu olsa da herkesin, ortak beyin mekanizmaları sebebiyle bağımlı olma riski vardır. Bu sebeple, kendimizi ve ailemizi bağımlılıklardan korumak için farkındalığımızı artırmak önemlidir.

BAĞIMLILIK TÜRLERİ ve ÖZELLİKLERİ

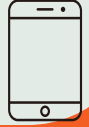
KİMYASAL BAĞIMLILIKLAR

**Bir madde vücuda alınır
ve
bu maddeye bağımlı
olunur.
Sigara, alkol ve
uyuşturucu
madde, vb...**



DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLAR

**Bir davranış artan
miktarla
tekrar eder ve bu
davranışa
bağımlı olunur.
İnternet, oyun ve sosyal
medya, vb...**



**Bir kişinin bağımlı olduğunu nasıl
anlarsınız? Belirtiler neler olabilir?**



Kullanılan madde veya gerçekleştirilen eylem miktarı aynı hazzı elde etmek amacıyla giderek artar.

Kullanım veya eylem kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal olumsuz etkiler ortaya çıkar.

Çok fazla zaman, emek, para harcanır.

Kullanımı azaltma çabaları başarısız olur.

Kullanım veya eylem kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal olumsuz etkiler ortaya çıkar.

Beden zarar görür.

Psikolojik iyilik hali bozular. Sosyal ilişkiler bozular.

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Sigara, nargile ve elektronik sigara günümüzde yaygın olarak kullanılan tütün ürünleridir. Tütün bağımlılığı dünyada oldukça yaygın bir problemdir. Hâlen dünya genelinde 1,5 milyara yakın kişi sigara içmektedir. Her yıl 8 milyondan fazla insan tütün kullanımı nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

MADDE BAĞIMLILIĞI

Uyuşturucu maddeler farklı kimyasal maddeleri içerebilir ve farklı kullanım türleri vardır. Kişi uyuşturucu madde kullandığında, kısa bir süre için haz ve mutluluk hisseder ve daha fazla haz almak için kullanılan miktarı artırır. Kullanılan miktar artsa da kişi ilk denemesindeki gibi haz alamamaya başlar fakat fiziksel ve duygusal olarak bağımlılık geliştirir. Fiziksel ve psikolojik zararların yanı sıra ölüm riski de yükselir. Yaşam boyu en az bir kere madde kullananların yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde; en yoğun yaş grubunun 15-34 yaş olduğu görülüyor.

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Yapılan araştırmalar alkol kullanımının artmakta olduğunu, alkole başlama yaşının 12'ye kadar düştüğünü gösteriyor. Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımı, beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Erken yaşta alkol kullanımına genellikle arkadaşlardan gelen "birlikte eğlenelim", "dertlerini unutursun", "cesaret verir" gibi çocuklar üzerinde baskı yaratan yanlış algılar neden olmaktadır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji ve internet, artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin zararları, teknolojiyi kullanmaktan ziyade kullanım şekline, amacına, süresine ve içeriğine bağlıdır. Kontrolsüz kullanıldığında kişiler için problemler ortaya çıkmaktadır. Kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da bağımlılık mekanizması aynıdır. Hatta, internet, bağımlılık yapıcı maddelere erişimi kolaylaştırabilmektedir. Örneğin, e-sigaranın satışı Türkiye'de yasak olmasına rağmen, internet siteleri üzerinden bu ürünlere erişilebilmektedir. Teknoloji ya da internet bağımlılığı; dijital oyun, sosyal medya, mobil cihaz, online kumar ve online cinsellik bağımlılıklarını kapsamaktadır.



GÜNÜMÜZDE BAĞIMLILIK TEHLİKESİ



Tütün bağımlılığı dünyada oldukça yaygın bir problemdir. Hâlen dünya genelinde 1,5 milyara yakın kişi sigara içmektedir. Her yıl 8 milyondan fazla insan tütün kullanımı nedeniyle hayatını kaybetmektedir.

Yılda 8 milyon ölümün 7 milyona yakını doğrudan tütün kullanımının sonucudur. Çocukların da dâhil olduğu yaklaşık 1,2 milyon kişi ise pasif içicilik yüzünden, yani tütün kullanmayanların ikinci el sigara dumanına maruz kalması sebebiyle ölmektedir.



Alkol tüketiminin, küresel ölüm ve sakatlığın önde gelen 7. nedeni olduğu tahmin edilmektedir



Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı'nın 2020 araştırma raporuna göre narkotik maddeleri kendi evinde kullananların %85,5'i aile fertleriyle yaşamaktadır.



Türkiye'de yapılan bir araştırma sonucu teknoloji bağımlılığında en riskli grubun 12-18 yaş arası ergenler olduğu ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda internet bağımlılığı erkeklerde kadınlarda olduğundan 3 kat daha fazladır



KURTULMAK MÜMKÜN MÜ?

Bağımlılık bir aile problemidir.

Aile, çocuğun ilk etkileşime girdiği ve dünyayı öğrendiği yerdir. Ailenin çocuğuyla kurduğu iletişim, çocuğuna verdiği koşulsuz sevgi, uyguladığı ebeveynlik tutumları ve çocuğuna kazandırdığı yaşam becerileri çocukları bağımlılıklardan koruyan temel unsurlardır.

Sosyal medya, dizi ve filmler, arkadaş çevresi ve pek çok diğer dış faktöre karşı ailenin koruyucu gücü yadsınamaz. Çocuklarınızı bağımlılıklara götürebilecek teklif veya baskılardan korumak için onları farklı becerilerle donatabilirsiniz. Ebeveynler olarak çocuklarınızın ilk rol modeli sizsiniz ve onları en iyi tanıyan kişi de sizsiniz. Çocuğunuzla olan ilişkiniz, onu pek çok yönde besleyerek, gelişimsel ihtiyaç ve arayışlarını daha doğru kanallara yöneltmesine yardımcı olacaktır.



PEKİ, ÇOCUKLARI BAĞIMLILIKLARA VEYA YANLIŞ SEÇİMLERE KARŞI GÜÇLENDİRECEK, GÜZEL BİR GELECEK YAŞAMALARINI SAĞLAYACAK TEMEL AİLE ÖZELLİKLERİ NELERDİR?

POZİTİF EBEVEYNLİK TUTUMU SERGİLEME

AİLE İÇİ GÜÇLÜ İLETİŞİM KURABİLME

OLUMLU ROL MODEL OLMA

SINIR KOYMA VE POZİTİF DİSİPLİN UYGULAYABİLME

ÇOCUKLARI ETKİLİ İZLEME BECERİLERİ

STRESİ ETKİLİ YÖNETEBİLME

POZİTİF EBEVEYNLİK

Pozitif ebeveynlik aile içinde sevgi ve şefkate dayalı olumlu ilişkileri teşvik eder; anne ve babaların çocuklarına olumlu bir rehberlik sunmasını hedefler. Pozitif ebeveynliğin ilkelerinden biri çocuklara merak, keşif, araştırma ihtiyaçlarını karşılayacakları güvenli ve ilgi çekici bir çevre sağlamak, pozitif bir öğrenme ortamı yaratmaktır. Anne ve babalar çocuklarının ilgi alanlarını teşvik ettiklerinde ve olumlu davranışlara geri bildirim verdiklerinde, çocuklar bu olumlu davranışları sürdürme eğiliminde olurlar.



POZİTİF DİSİPLİN

Pozitif disiplin, pozitif ebeveynliğin başka bir önemli ilkesidir. Disiplin, anlam olarak olumsuz algılansa da

aslında olumsuz bir kelime değildir. Çocuklar sınırlara, çerçeveye ve şefkatli bir disipline ihtiyaç duyarlar. Bağımlılıkları engelleyen en önemli şey sınır koyabilmektir. Sınır koymakta zorlanan ebeveynler

için çocuğun bağımlılık eğiliminde olduğu şeyleri evden uzak tutmak ve çocuğa

katkı sağlayacak hobi edindirmek, ailece geçirilen zamanı artırmak çözüm olabilir. Çocuğa tam olarak ondan ne beklediğini anlatmak, kuralları ve sonuçlarını net bir şekilde ortaya koymak

(okul çağı ve ergenlik için bazı kuralları birlikte belirlemek, kurallara uymadığında ne olacağını birlikte karar vermek) önemlidir.



GÜÇLÜ AİLE İÇİ İLETİŞİM

Aile içi güçlü bağlar çocukları ve gençleri bağımlılıktan koruyan önemli bir faktördür.

Ailede güçlü bağların

oluşmasının en temelinde koşulsuz sevgi ve aile bireylerinin birbirleriyle kurduğu sağlıklı iletişim vardır.

Ebeveyn olarak çocuğunuzla kurduğunuz iletişim şekli çok önemlidir. Çocuklarınızı sevgi

ile büyütün ve her ne olursa olsun her sorununu her problemini sizinle paylaşabilecekleri konusunda onları destekleyin.



İZLEME

Ebeveynlik uygulamalarının bir boyutu olan “izleme veya gözetim”, ebeveynlerin çocuklarının ev dışında yaptıkları aktiviteler, ne rede oldukları, kimlerle olduklarına ilişkin bilgi edinmesini kapsar.

Çocuk ve ergenlerin gelişimlerine uygun şekilde izlenmesi önemlidir. Yaşa göre bu oran değişmekle birlikte, izlemenin devam ettirilmesi, çocukları riskli davranışlardan korumayı sağlar. İzleme sadece çocuğun nerede olduğu ve ne yaptığını bilmenin ötesinde; dönemsel ihtiyaçlarının, duygu ve düşüncelerinin, hedeflerinin gözlemlenmesi ve yaşına uygun rehberlik edilmesidir. Çocuklar büyüdükçe evden uzakta daha fazla vakit geçirmeye başladıklarından ötürü çocukları izlemek ve iletişimi devam ettirmek

daha zorlaşabilir. Erken yaşlarda olumlu bir ilişki ve net kurullarla desteklenen bir izleme, ileride hem aile hem çocuk için kolaylık sağlayacaktır.



ROL MODEL OLMA

Ebeveynler çocuklarının en önemli rol modelleridir ve onlar üzerindeki etkileri çok büyüktür. Çocuğunuz zaman içinde, yetişkinliğinde dahi taşıyacağı pek çok değer, davranış ve düşüncenizi benimseyecektir. Tıpkı sizin ebeveynlerinden aldığınız değer ve davranış kalıpları gibi. Problemlerle nasıl başa çıktığınız, duygularınızı nasıl ifade ettiğiniz, kaygılı olduğunuzda neler yaptığınız, özel günleri nasıl kutladığınız, bağımlılık yapıcı maddelere karşı tutumunuz onların ilerideki değer ve davranışlarını etkileyecektir. Özellikle bağımlılık yapıcı maddeler ve davranışlarda çocuğunuza olumlu örnek olmanız, onların da olumlu tutum ve davranışlar sergilemelerini sağlayacaktır.



Unutmayın, ideal aile yoktur. Her ailenin kendi problemleri olabilir, herkes hata yapabilir. Önemli olan hata yaptığınızda durumu nasıl yönettiğinizdir. Hata yaptığınızın farkında olmanız ve çocuğunuza hata yapılabileceğini, önemli olanın telafi etmek ve hatalardan ders çıkarıp ileride tekrarlamamak olduğunu vurgulamanız önemlidir.

BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ

Madde bağımlılığı ya da diğer davranış bağımlılıkları tedavi edilebilir hastalıklardır. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerin, maddeyi/davranışı bırakma oranları oldukça yüksektir.

Bağımlılık tedavisi; farmakolojik yaklaşımların yanı sıra psikososyal değişkenlere dikkat edilerek uygulanacak geniş kapsamlı bir tedavi ve rehabilitasyon programı gerektirir. Bir kişinin tedaviyi kabul etmedeki gönüllülüğü, yaşam olayları, aile ilişkileri, bağımlılığın şiddeti ve komplikasyonlarına göre zamanla değişir. Bu nedenle tek bir bağımlılık tedavisi yöntemi yerine kişinin içinde bulunduğu durum (biyolojik-psikolojik-sosyolojik) özelinde tedavi programları geliştirilmelidir.

