

Madde bağımlılığı toplumun her kesiminden insanı etkileyebilir.

Yaşam hakkında, zaman içinde yaptığımız seçimler bu konuda belirleyicidir.



Yanlış seçimler yapılsa da bu, yolun sonu değildir. Şu anda okumakta olduğunuz broşür yaşamınızda yapmak istediğiniz değişim için bir araç olabilir.

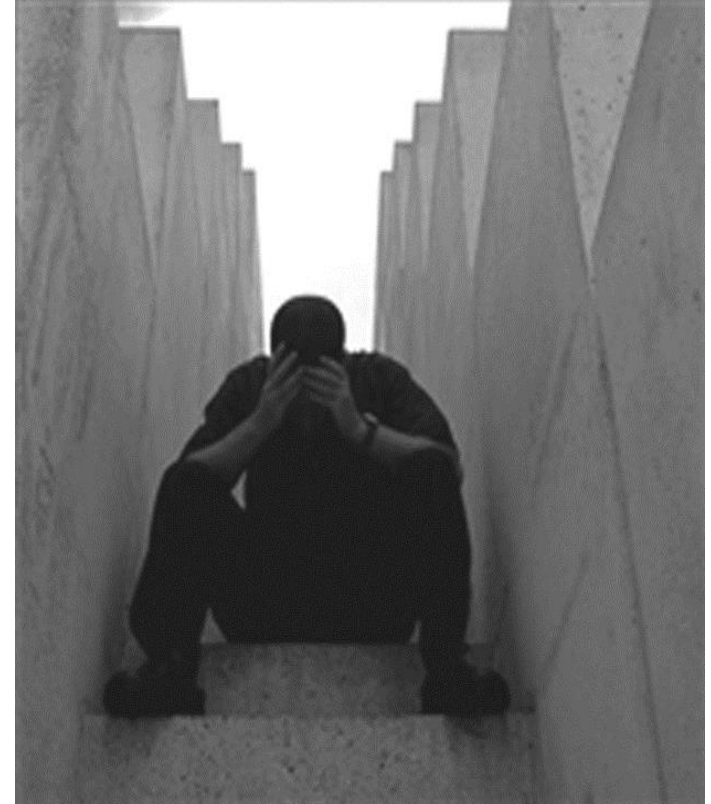
Sağlıkla kalın...

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi
(DAÜ-PDRAM)



Adres: Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası, Zemin Kat
Tel: (0392) 630 2251, Faks: (0392) 630 2475 - (0392) 630 2254
e-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr
web: <http://pdram.emu.edu.tr/>

Yardım ve destek yakınınızda...



Madde Bağımlılığı sürecinin neresinde olursanız olun, biz yönlendirme ve destek için buradayız...

BAĞIMLILIK

İnsanlık tarihi boyunca biz araştırmacı insanlar çeşitli maddeleri* çeşitli nedenlerle denedik. Bu denemelerin bir kısmı büyük bilimsel buluşlarla sonuçlandı, bir kısmı ise dinsel törenlerin bir parçası oldu. İnsanoğlunun bağımlılık yapan maddelerle olan iyi kötü ilişkisi de geçmişten bugünlere kadar geldi.

Çoğumuz için zararsız bir şekilde süregelen bu madde-insan ilişkisi ne yazık ki bazı insanlarda yaşamın kalitesinin kötüleşmesinden, yaşamın sonlanmasına kadar giden kısır bir döngüye dönüşmektedir. Madde tüketimi konusunda kendi kültürümüzün belirlediği limitler içerisinde kalmak mümkün olamayabilmektedir. Hem kendi yaşamımızda, hem de yakınlarımızın yaşamında madde ile ilgili bir sorun yaşıyorsa, belirtiler konusunda bilinçli olmak erken müdahale olasılığını arttırdığı için büyük önem taşımaktadır.

Her maddeye uygulanabilecek tek tip bir bağımlılık döngüsü yoktur. Her insan bağımlılığa farklı düzeylerde yatkınlık gösterir. Bağımlılığa yatkınlık göstermede rol oynayan etmenler şunlardır:

- Psikolojik sağlık: Anksiyete (kaygı, endişe), depresyon ve yalnızlık gibi genellikle acı verici duygularla başetmek için kişiler madde ve alkole sığınabilirler. Psikolojik sorunları olan kişilerde (depresyon, dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, travma-sonrası stres bozukluğu) bağımlılık geliştirilmesi durumuna daha sık rastlanmaktadır.
- Genetik faktörler: Madde bağımlılığı bazı ailelerde daha sık görülebilir ve genetik alt yapı oluşturduğu düşünülür. Ailede bağımlı bir kişinin varlığı ailenin diğer bireylerinin de bağımlılık riskini arttırabilir.
- Sosyal çevre: Özellikle genç bireyler için geçerli olan **akran baskısı** madde kullanımına başlamada önemli bir faktördür. Ebeveynlerin ergenin uyması için kural koymamaları veya kuralların uygulanması konusunda tutarlı davranmamaları da risk faktörleri arasındadır.

* *Madde: Vücuda girdiği zaman, vücudun yapısını ve çalışmasını bir şekilde değiştiren kimyasal bileşim.*

- Kişilik: Sürekli düşmanlık sergileyen, özdenetim geliştirememiş, zor mizaçlı kişiler de risk grupları arasındadır.

Madde kullanımı evrelerden oluşur. Başlangıçta, özellikle ergenler *deneme* döneminden geçer. Daha sonra bazı kişilerde *düzenli kullanım* oluşur. Bu kişilerden bir kısmı *MADDE İSTİSMAR* dönemine (madde kötüye kullanımı) geçer. Daha ileri evrelerde, dolayısıyla tolerans geliştirildiği ve maddenin kullanılmadığı durumlarda duygusal ve fiziksel yoksunluk belirtilerinin (kaygı, depresyon, uykusuzluk, terleme, kalp çarpıntısı, titreme, kusma vs.) olduğu döneme ise *MADDE BAĞIMLILIĞI* denir. Bağımlılık yaratan maddelerin bir kısmı belli bir süreç içinde bağımlılığa yol açarken, bazı maddelerin *bir kez kullanımı bile* bağımlılığa neden olabilir.

Madde bağımlıları herkese ve çevrelerinde olan biten herşeye rağmen kullanıcı olmaya devam edebilirler. Eğer siz veya yakınlarınızdan birisi aşağıdaki bağımlılık belirtilerini gösteriyorsanız lütfen profesyonel yardım almakta gecikmeyiniz:

1. Sürekli madde etkisi altında olmak, tüm eğlence aktivitelerinin madde alımı, kullanımı ve kullanım sonrası ayılma etrafında dönmesi,
2. Bireyi maddeyi kötüye kullanıma özendirilen ortamlara ait olmak veya bireyin kendini toplumdan soyutlayıp madde kullanımını tek başına sürdürüp, maddenin bulunmadığı sosyal ortamlardan uzak durması,
3. Bireyin, madde kullanımından zarar gördüğünü bile bile kullanmaya devam etmesi,
4. Çalıştığı işyerinde veya okulda madde kullanımından dolayı sorunların yaşanması,
5. Maddeye ulaşmanın ve kullanmanın sürekli bir gereksinime dönüşmesi,
6. Madde kullanımını ve madde kullanmaktan dolayı davranışlarını kontrol etme yetisinin kaybedilmiş olması,
7. Maddeye karşı tolerans geliştirilmesi (aynı etkinin sağlanması için her defasında daha çok madde alınımının gerekli hale gelmesi),
8. Planlanandan daha sık ve daha çok miktarda madde alınması,
9. Madde kullanımının sona erdirilmesi veya azaltılması durumunda yoksunluk belirtilerinin gelişmesi.