

Bağımlılıklardan Uzak Sağlıklı Yaşam

EL KİTABI

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

Bu kitabın her hakkı DAÜ-PDRAM'a aittir. Kitabın tamamı ya da bölümleri, kaynak gösterilerek yapılacak kısa alıntılar dışında DAÜ-PDRAM Başkanlığı'nın yazılı izni olmadan hiçbir şekilde çoğaltılamaz.

Yayın No: 20



Adres: DAÜ Kuzey Kampüsü, Sağlık Merkezi Binası Zemin Katı, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Tel: +90 (392) 630 2251

Faks: +90 (392) 630 2475/2254

E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr

Web: <http://pdram.emu.edu.tr>

Yayına Hazırlayan: DAÜ-PDRAM

Baskı: Doğu Akdeniz Üniversitesi Basımevi

Katalogu Hazırlayan: Funda Ortunç

DAÜ-PDRAM Yönetici Asistanı

Kapak Tasarımı: Deren Raman

DAÜ-PDRAM Araştırma Görevlisi

İçindekiler

DAÜ Kuralları	03	Beslenme ve Yeme Bozuklukları	22
Önsöz	05	Anoreksiya Nervosa	23
DAÜ-PDRAM'ın Tanıtımı	06	Bulimiya Nervosa	25
Psikolojik Hizmetleri	08	Tıkınırcasına Yeme Bozukluğu	26
Psikologlar için Evrensel Etik İlkeler	09	Kendine Zarar Verme-Kendini Yaralama	27
DAÜ-PDRAM'a İlk Başvuru	10	Sonsöz.....	30
Psikoloji Nedir?.....	11	DAÜ-PDRAM'ın Diğer Yayınları	33
Psikolojinin Bazı Alt Dalları	12		
Bağımlılıklara Genel Bakış	13		
Madde Bağımlılığı	14		
Kumar Bağımlılığı	16		
Sağlıklı İnternet Kullanımı	20		

DAÜ Kuralları

Bu davranışların ceza getirdiğini biliyor muydunuz?

- DAÜ'nün disiplin ve düzenini bozacak davranışta bulunmak,
- DAÜ, Vakıf Yönetim Kurulu Başkan ve üyelerine, Rektör ve üniversite personeline, saygısız ve küçük düşürücü davranışta bulunmak,
- Arkadaşlarına, yönetsel ve öğretim elemanlarına karşı saygısızlık etmek, kasıtlı zarar vermek veya onları tehdit etmek,
- DAÜ'ye ait yazılı duyuruları, belgeleri yırtmak, karalamak,
- DAÜ Rektörlüğü'nden izin almaksızın, toplantı, konferans ve açık oturum düzenlemek,
- DAÜ yerleşkesinde boykot veya işgalde bulunmak,
- DAÜ yerleşkesinde siyasi propaganda veya eylem yapmak,
- DAÜ yerleşkesindeki, bina, araç ve gereçleri kötü kullanmak, onlara zarar vermek,
- Başkasının malını, onun izni dışında almak veya başkasının malına zarar vermek,
- Özürsüz olarak derslere veya sınavlara girmemek,
- Sınav sorularını sınavdan önce ele geçirmeye çalışmak,
- Kopya çekmek, kopya vermek veya kopya girişiminde bulunmak,
- Başkasının yerine sınava girmek veya kendi yerine başkasını sınava sokmak,

- Disiplin Kurulu tarafından, bilgi talebinde bulunulduğunda, bilgi vermekten kaçınmak,
- Üniversite yetkililerine yalan beyanda bulunmak,
- Yüz kızartıcı suç işlemek,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde kumar oynamak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde alkollü içki içmek, zararlı madde kullanmak ve satmak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde silah, yaralayıcı veya kesici alet bulundurmak ve kullanmak,
- DAÜ yerleşkesi içerisinde trafik kurallarına uymamak, güvenlik görevlilerinin uyarılarına aldırmamak,

- Bir akademik yıl içerisinde Üniversite'den kısa, orta veya uzun süreli uzaklaştırma cezası aldıktan sonra, aynı cezayı gerektiren eylem ve davranışları tekrarlamak.
- DAÜ yerleşkesi içinde/dışında cinsel tacizde (sözlü, fiili, yazılı) bulunmak veya bulunmaya teşebbüs etmek.

**DAÜ Kuralları ile ilgili ayrıntılı bilgi için
DAÜ Temel Mevzuatı'na bakabilirsiniz
(<http://mevzuat.emu.edu.tr/>)**

Önsöz

Sevgili Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri ve Çalışanları,

Doğu Akdeniz Üniversitesi'nin günümüz koşullarıyla değişip evrilen, psikoloji biliminin etik ilkeleri doğrultusunda ilerleyen psikolojik destek ve araştırma birimi DAÜ-PDRAM, kampüsümüzün psikolojik gereksinimlerini belirlemek üzere yaptığı araştırmaları, güncel literatürü izlemesi, öğrenci popülasyonunu ve genelde toplumu ilgilendiren sorunları belirlemesi sonucu, bu konulara dikkat çekmek için çeşitli konularda el kitapları düzenlemiştir.

Danışanlarımıza, öğrencilerimize ve sosyal sorumluluk çerçevesinde geniş bir kitleye yarar sağlayacağını umduğumuz farklı başlıklarda hazırlanan el kitaplarımızın bir tanesi de Bağımlılık konusunu içermektedir. Bu el kitabı, genel iyilik haline katkı sağlayan diğer DAÜ-PDRAM yayınlarıyla da uyum içerisindedir.

Bu el kitapları hazırlanırken, DAÜ-PDRAM'ın kuruluş amacı göz önünde bulundurularak bireysel psikolojik hizmet sağlamakla birlikte bireysel psikolojik iyilik halinin sürekliliğine katkıda bulunmak için güncel bilgilerle donanmış yayınların bilgi edinmek isteyen herkese ulaşabilmesi hedeflenmiştir.

En iyi dileklerimizle,

DAÜ-PDRAM Psikologları

DAÜ-PDRAM'ın Tanıtımı

Doğu Akdeniz Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Rehberlik ve Araştırma Merkezi (DAÜ-PDRAM), Üniversite Yönetim Kurulu'nun, 4 Kasım 1997 tarih ve 97-153-1 sayılı kararıyla Rektörlük'e bağlı bir birim olarak kurulmuştur ve Kuzey Kıbrıs'ta, yüksek öğrenimde psikolojik danışmanlık hizmeti veren ilk kuruluştur. DAÜ-PDRAM, Bahar 1998 Dönemi'nden beri, Sağlık Merkezi binasının zemin katında hizmet vermektedir.

DAÜ-PDRAM'ın kuruculuğunu üstlenen ve halen başkanlığını yapan Prof. Dr. Biran Mertan'la beraber yedi psikolog, bir psikiyatrist, bir sosyal hizmet uzmanı, bir yönetici asistanı, iki araştırma görevlisi ve iki öğrenci asistanı DAÜ-PDRAM'da görev yapmaktadır.

Ekibi

Prof. Dr. Biran E. Mertan

Başkan

Lisans, Y.Lisans, Université François Rebelais, DEA & Doktora, Rene-Descartes Üniversitesi, Sorbonne

Dr. Mehmet Yağlı

Psikiyatrist

İstanbul Üniversitesi
Cerrahpaşa Tıp Fakültesi

Uğur Maner

Psikolog

Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Y. Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi

Hatice Tüfekçioğlu

Psikolog

Lisans, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Y. Lisans, Lefke Avrupa Üniversitesi

Fatoş Özylem

Psikolog

Lisans, Yakın Doğu Üniversitesi, Y. Lisans, Lancaster Üniversitesi

Özlem Güler

Psikolog

Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Y. Lisans, Sussex Üniversitesi

Güler Ataş

Psikolog

Lisans, Y.Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi

Haşim Haşimoğulları

Psikolog

Lisans, Y.Lisans, Doğu Akdeniz Üniversitesi

Halide Sarp

Sosyal Hizmet Uzmanı

Lisans, Central Lancashire Üniversitesi

Funda Ortunc

Yönetici Asistanı

Amacı

DAÜ-PDRAM'ın amacı Doğu Akdeniz Üniversitesi çatısı altındaki bireylere psikolojik hizmet sağlamaktır.

DAÜ-PDRAM, Doğu Akdeniz Üniversitesi Fakülte, Yüksek Okul ve Hazırlık Okulu'nda, öğrenim gören öğrencilerin hiçbir ayrımcılığa uğramadan, yaş ve gelişim düzeylerine uygun psikolojik hizmetlere erişebilmelerini, bu doğrultuda sağlıklı, başarılı ve mutlu yetişkinler olarak gelişmelerini sağlamayı hedeflemektedir. Aynı şekilde, DAÜ'nün farklı birimlerinde hizmet veren öğretim elemanlarının, yönetsel ve işçi çalışanların verimli, sağlıklı ve mutlu yetişkinler olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine destek sağlanması amaçlanmaktadır.

Vizyon ve Misyonu

DAÜ-PDRAM'ın vizyonu; Psikoloji alanında, Avrupa Birliği (AB) standartlarında araştırmalar ve uygulamalar gerçekleştirmektir.

DAÜ-PDRAM'ın misyonu ise performans artırıcı, biliş ve davranış geliştirici hizmetleri DAÜ kampüsü içerisindeki tüm bireylere sunmak, bunun yanında psikolojinin farklı dallarında temel ve uygulamalı araştırmalar yapmak ve yayınlamaktır.

Çalışmalarda amaçlanan, DAÜ öğrencilerinin yaşam kalitelerini ve doyumlarını artırmalarına yönelik programlar hazırlamak, sunmak, kendi sorunlarının, beceri, yetenek ve ilgilerinin bilincine varmalarına katkıda bulunmak, çevrelerindeki olanak ve kaynaklardan yararlanabilmelerine, sağlıklı, başarılı ve mutlu bireyler olarak yaşamlarını sürdürebilmelerine yardımcı olmaktır. DAÜ öğrencilerinin, öğretim elemanları, yönetsel ve işçi çalışanların karşılaşılabilecekleri çeşitli konulardaki sorunlarını aşmalarında yanlarında olmak ve onları güçlendirmek, DAÜ-PDRAM psikologlarının en önemli görevidir.

DAÜ-PDRAM'ın Psikolojik Hizmetleri

Psikolojik Danışmanlık

-

Bireysel Danışmanlık Hizmetleri

- Psikometrik Ölçme ve Değerlendirme

Grup Danışmanlığı Hizmetleri

- DAÜ öğrencilerine ve çalışanlarına yönelik psiko-eğitim programları
- Topluma yönelik psiko-eğitim programları

Grup çalışmalarının konuları:

- Etkin iletişim becerilerini geliştirme
- Verimli ders çalışma yöntemleri
- Etkili zaman kullanımı yöntemleri
- Stresle başetme programları
- Sınav kaygısı ve sınav kaygısı ile başetme
- Uyku sorunları ile başetme programı
- Öfke yönetimi
- Kişilerarası şiddetle başetme

Rehberlik

-

Bilinçlendirme Hizmetleri

- Bireye kendi kişiliği hakkında objektif bir içgörü kazandırabilmek
- Çeşitli psikometrik yöntemlerle bireylere kişilik ve potansiyellerini tanımlarında yardımcı olmak
- Öğrencilerin varolan kapasitelerini en iyi nasıl kullanabileceklerini görebilmelerine rehberlik etmek

Bilgi Verme ve Yönlendirme Hizmetleri

- Öğrencilere yüksek öğrenim boyunca karşılaşılabilecekleri akademik sorunlarda destek vermek
- Öğrencileri kendilerine uygun olan eğitim alanları ile ilgili bilgilendirmek
- Öğrencileri üniversite sonrası eğitim, iş ve meslek alanları ile ilgili konularda yönlendirmek

Araştırma Etkinlikleri

-

Araştırma Alanları

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik hizmet almaya yönelik tutumları
- Aile içi şiddete yönelik tutumlar
- TENTS Projesi -Avrupa Travma Ağı
- Duygusal okuryazarlık
- Çocuk ve ergenlikte kavram gelişimi
- Ana-Baba okulları projesi
- Farklı gelişen çocuklar
- Özgül öğrenme bozuklukları
- Yaşlılıkta yaşam doyumu
- Sağlıklı boşanma

Psikologlar için Evrensel Etik İlkeler

Yarar Sağlama ve Zarar Vermeme

Psikologlar, danışanların temel haklarına, özgürlüğüne, özel yaşamına, bağımsızlığına saygı duyarlar.

Adalet

Psikologlar, tüm bireylerin eşit ve adil bir şekilde psikoloji bilgilerine ve psikolojik hizmetlere erişebilmesinin ve yararlanabilmesinin gerektiğinin bilincindedirler.

İnsan Haklarına Saygı

Psikologlar, yaş, cinsiyet, cinsel yönelim, cinsel kimlik, ırk, etnik köken, ulusal köken, kültür, dil, din, mezhep, engellilik, sosyo-ekonomik statü vb. farklılıklar gözetmeksizin, ayrımcılık yapmadan hizmet verirler.

Sadakat ve Sorumluluk

Psikologlar, hizmet verdikleri kişi ve toplumlara yönelik kullandıkları yöntem ve uygulamaların sorumluluğunu taşırlar.

Dürüstlük

Psikologlar, bilimsel, eğitsel ya da uygulamalı çalışmalarında doğruluk, dürüstlük ve tarafsızlık ilkelerini benimserler.

DAÜ-PDRAM'a İlk Başvuru



DAÜ-PDRAM'a ilk kez başvuranların, Merkez sekreterliğinden alacakları başvuru formunu doldurduktan sonra görüşme programı uygun olan DAÜ-PDRAM psikoloğu ile görüşmeleri programlanır.

DAÜ-PDRAM hizmetlerinden yararlanabilmek için, önceden randevu alınması görüşmelerin düzeni ve danışanların bekletilmemesi açısından gerekli

gör÷lmektedir. Randevu almak için DAÜ-PDRAM'a şahsen gelmek veya DAÜ-PDRAM'ın 2251 numaralı dahili telefonunu aramak yeterlidir. Randevunun ertelenmesi ya da iptali durumlarında aynı numaraya bilgi verilmesi gerekmektedir. Bu, DAÜ-PDRAM'ın hizmetlerinden yararlanmak isteyen diğere bireylere fırsat tanınması açısından önemlidir. DAÜ-PDRAM'da hizmetler ücretsiz olarak verilmektedir.

Psikoloji Nedir?

Psikoloji insan ve hayvan davranışlarını ve bu davranışlarla ilgili psikolojik, sosyal ve biyolojik süreçleri inceleyen bir davranış bilimidir. Bir meslek olarak psikologluk, psikoloji biliminin, bireyin yetenek ve becerilerinin bilincine varmasına, başarısının artmasına yardımcı olmak ve sorunlarını çözmesine katkıda bulunmak için çalışılmasıdır.

Psikologlar çalışmalarını genelde “beyin ve davranış” ve “çevre ve davranış” ilişkileri üzerine yoğunlaştırmaktadırlar. Psikologlar araştırma yaparak geliştirdikleri kuramları sınırlı ve araştırmalar sonucu ortaya çıkan yeni bilgileri uygulama alanında çalışanların kullanımına sunarlar.

Bunun yanında, birey ve toplumların değişen gereksinimlerini karşılamak amacıyla yeni yaklaşımlar geliştirirler. Psikoloji, oldukça geniş alana sahip bir bilim dalıdır. Psikologlar temel ve uygulamalı alanlarda araştırma yaparlar, toplumdaki örgütlere ve diğer kurumlara danışmanlık hizmeti verirler, bireylere tanı koyar ve onları tedavi ederler, lise ve üniversitelerde psikolojiyi öğretirler,

zekayı ve kişiliği, objektif yöntemler ve çeşitli testler kullanarak değerlendirirler, davranışları ve bilişsel işlevleri değerlendirir, uzmanlıkları çerçevesinde gerekli öneri ve yardımları sunarlar. Psikologlar, bireylerin hem birbirleri ile hem de makineler ile nasıl etkileşim içerisinde olduklarını araştırıp, bu verilerin ışığında, insanın iyilik hali gözetilerek üretimin artırılması ve iyileştirilmesi için, kişi ve kurumlara, öneri ve yöntemler sunarlar.

Psikologlar, bazı alanlarda bağımsız olarak çalışırken bazı alanlarda da doktor, hukukçu, okul personeli, bilgisayar uzmanı, mühendis, yasa koyucu, polis, asker ve yöneticiler ile takım çalışması yaparak toplumun her alanına hizmet verirler. Bu nedenle psikologlar, laboratuvarlarda, hastanelerde, adliyede, okullarda, üniversitelerde, sağlık merkezlerinde, kitle iletişiminde, hapishanelerde ve pek çok başka alanlarda görev alırlar. Örneğin, stres ile başedip, performansı artırmaya yönelik programlarda yönetici veya sporcularla birlikte çalışırlar. Adli kararlar için hukukçulara gerekli bilgi ve önerileri sunarlar. Eğitim sistemi

içerisinde eğitimcilerle, psikiyatri kliniklerinde psikiyatrist, pediatri ve sosyal hizmet uzmanlarıyla, nöroloji ve onkoloji gibi kliniklerde de uzman doktorlarla birlikte çalışırlar. Trafik kazası ya da terör gibi insanın yarattığı bir felaketin veya deprem ve tsunami gibi doğal afetlerin hemen ardından ortaya çıkan travma sürecinde, travmatik olayı yaşayan birey ve yakınlarına yardımcı olurlar. Eğitim, hukuk ve sağlık alanlarındaki bireylerle takım halinde çalışarak, bu alanlarda yaşanan sorunların nedenlerini araştırıp, iyileştirici ve önleyici yöntemleri üretmeye odaklanırlar.

Toplumdaki sorunların çoğunun insan davranışıyla ilişkili olduğu düşünülürse, psikolojinin çok geniş bir çalışma alanı olduğu görülmektedir. Örneğin, madde kullanımı, kişisel ilişkilerdeki güçlükler, sokakta ve evde şiddet, kendi sağlığımıza ve çevremize zarar veren davranışlarımız gibi bireysel ve toplumsal sorunlar, psikologların ilgilendikleri konuların önde gelenlerindedir.

Psikolojinin Bazı Alt Dalları

Eğitim

Psikolojisi

Okul

Psikolojisi

Gelişim

Psikolojisi

Klinik

Psikoloji

Nöropsikoloji

Sağlık

Psikolojisi

Endüstri ve Örgüt

Psikolojisi

Psikometri

Sosyal

Psikoloji

Spor

Psikolojisi

Trafik

Psikolojisi

Medya

Psikolojisi

Sanat

Psikolojisi

Danışmanlık

Psikolojisi

DeneySEL

Psikoloji

Rehabilitasyon

Psikolojisi

Kişilik

Psikolojisi

Adli

Psikoloji

Tüketici

Psikolojisi

Kadın

Psikolojisi

Aile

Psikolojisi

Barış

Psikolojisi

Bağımlılık

Davranışı

Psikolojisi

Psikoloji ile ilgili ayrıntılı bilgi almak için sizlere aşağıdaki adresleri öneriyoruz;

<http://www.psikolog.org.tr>

<http://www.apa.org>

<http://www.bps.org.uk>

<http://www.sfpys.org>

<http://www.cpa.ca>

<http://www.efpa.be>

Bağımlılıklara Genel Bakış

Bağımlılık bir maddeyi kullanmaya veya bir davranışı tekrarlamaya yönelik geliştirilen güçlü ve zararlı gereksinimdir. Bunun yanında en önemli özelliği tüm kötü sonuçlarına karşın devam etmesi, bunun engellenememesidir.

Gündelik yaşamda bağımlılık denince genellikle madde bağımlılığı akla gelmesine karşın klinik anlamda davranışsal bağımlılıklar da vardır (örn. Kumar bağımlılığı). Madde bağımlılıkları bilimsel verilerle desteklenmiş ve literatürde tedavi edilmesi gereken boyutlara ulaşabilen bir durum olarak yerini almıştır. Bunun yanında kumar bağımlılığı da tanısı konabilen bir davranış bozukluğudur. Bu el kitabında yer alan internet bağımlılığı konusunda ise henüz yeterli bilimsel veri toplanmamış ve anlamlı sonuca varılmamış olmasına karşın, çoğunlukla karşı karşıya kalınan ve bilinçlendirilmeye yönelik çalışmaların yapılması gereken konulardır.

İçinde yaşadığımız coğrafyanın verilerini temel aldığımız zaman (European Drug Report, 2013) genelde Avrupa Birliği sınırları içinde ve özelde Kıbrıs adasında yasal ve yasadışı madde kullanımı ile ilgili güvenilir bilgiler doğrultusunda öngörü yapılabilmektedir. Bu veriler de, bu konularda bilinçlendirmeye yönelik

çalışmaların ivedilikle ele alınması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Bu el kitabındaki diğer başlıklar yeme bozuklukları ve kendine zarar verme davranışları ile ilgilidir. Bu başlıkların bağımlılıklarla birlikte ele alınmasının en önemli nedeni, bu davranışların da tüm kötü sonuçlarına karşın sürdürülmesi ve diğer bağımlılıklar gibi bireyin bu davranışlar üzerindeki kontrolünü yitirmesidir. Bunun yanında, yeme bozuklukları bireyin yaşam ile sağlıklı baş edişinin bir göstergesi niteliğindedir.

Üniversite ortamı bireyin bağımsız yaşamaya, gündelik yaşam kararlarını almaya, yeni arkadaşlar ve çevre edinmeye yönelik yoğun deneyimlerinin yaşandığı bir ortamdır. Birey alıştığı çevreden uzakta, yeni bir kültüre ayak uydurmaya çalışmak, yeni bir aidiyet kurmak üzere yola çıkar. Bu dönemde kendini yetersiz ve yalnız hissedebilir, çevreyle etkileşim içinde yaşadığı deneyimleri anlamlandırmaya çalışırken bocalayabilir. Bu ve diğer DAÜ-PDRAM yayınlarının misyonu, özellikle bu tür geçiş dönemlerinde bireylere destek olabilecek, yardım ve desteğin nasıl bulunabileceğine yönelik yönlendirme içeren bilgileri derleyip sunmak ve bireylerin iyilik haline katkı koymaktır.

Madde Bağımlılığı

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

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

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 özendiren ortamlara ait olmak veya bireyin kendini toplumdaki soyutlayıcı madde kullanımını tek başına sürdürüp, maddenin bulunmadığı sosyal ortamlardan uzak durması,
3. Bireyin, madde kullanımından zarar gördüğünü 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 alınmasının gerekli hale gelmesi),

8. Planlanandan daha sık ve daha çok miktarda madde alınması,

9. Madde kullanımının sona erdirilmesi veya azaltılması durumunda yoksunluk belirtilerinin gelişmesi.

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 el kitabı yaşamınızda yapmak istediğiniz değişim için bir araç olabilir.

Kumar Bağımlılığı

Şans oyunları (piyango bileti satın almak, kumarhaneye gitmek, arkadaşlarla oynanan poker, bahis oynamak...) toplumdaki çoğu insan için zararsız bir eğlence, vakit geçirme aracı olabilir.

Ancak, bu davranışlar, eğlence olmaktan çıkıp bağımlılık özellikleri gösterdiği ve sonucunda psikolojik, fiziksel, sosyal ve iş yaşamında bozulmalara yol açtığı zaman sorunlu davranışa dönüşmektedir. Sonuç olarak, yardım alınmadığı durumlarda sorunlu davranış, kompulsif (saplantılı) davranışa dönüşür.

Kumar Bağımlılığının Tanımı

Sorunlu Kumar Davranışı:

Kişinin kumar oynama davranışı tamamen kontrolden çıkmamış olmasına karşın yaşamında bir sorun oluşturmakta ve yaşamının doğal akışını etkilemekteyse, kişi, kumarla gittikçe daha çok meşgul oluyorsa, zaman ve para harcıyorsa, kötü sonuçlarına karşın kumar oynamayı sürdürüyorsa, sorunlu kumar davranışı söz konusudur.

Kumar Bağımlılığı: Kumar bağımlılığı bir tür dürtü kontrol bozukluğudur. Kumar bağımlıları, kumar oynamanın kendilerine veya sevdiklerine zarar verdiğini bilmelerine rağmen kumar oynama dürtüsünü kontrol edemezler. Tek düşündükleri, tek yapmak istedikleri, sonuçları ne olursa olsun kumar oynamaktır. Kumar oynama her şart ve durumda yapılan bir davranış haline dönüşür.



Bu Kısır Döngü Nasıl Oluşur?

Kısır Döngüde 1. evre:

Kazanç

Birey, ara sıra küçük, bazen de büyükçe bir miktar kazanmanın keyfini sürer. Kumar aracılığı ile yeni sosyal ilişkiler kuran kişinin benlik saygısı da yükselir. Ara sıra yaşanan kazançlar ile cesaretlenen oyuncu, bahisleri sürdürmek veya yükseltmek için risk almaya, küçük miktarlarda borçlanmaya başlar.

Kısır döngüde 2. evre:

Kayıp

Bu evrenin başında bazı bireyler kayıplarını kontrol altına alırlar. Bazıları ise, risk davranışı sonucu oluşan ağır kayıplarını geri almak için kontrol edilemeyen bir istek duyarlar. Kaybedilen para

çoğunlukla ödünç paradır. Borç para bulmak için daha çok uğraş verilir. Birey sosyal yaşamda yalnızlaşır ve güven kaybına uğrar. Sonuç olarak eğlence amaçlı başlanan şans oyunu bir saplantıya, sorun ve kaygılardan kaçmak için sığınılan bir araca dönüşür.

Kısır döngüde 3. evre: **Umutsuzluk**

Bu evrede kişi, uykusuz, huzursuz, gergin hisseder ve aşırı hareketlilik sergiler. İştah kaybı ve yaşama isteğinde azalma olur. Bilişsel ve fiziksel tükenmişlik yaşanır. Bireyde çaresizlik ve umutsuzluk duyguları yerleşir.



Kumar Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

Kumar bağımlılığının, madde bağımlılığının aksine gözle görülür fiziksel belirtileri yoktur. Birey ve yakınları için belirti sayılabilecek bazı davranışlar aşağıda verilmektedir:

- Önceliğin kumar oynamaya veya kumar için kaynak para bulmaya verilmesi.
- Kumar oynama davranışının sıklığında artış.
- Kumar oynama davranışı için daha çok parasal kaynağın ayrılması.
- Kumar oynamaya devam etmenin acil gereksinime dönüşmesi, bahis miktarının ve girilen riskin gittikçe artması.
- Kumar oynama davranışına harcanmak üzere, aile ve iş için ayrılan zamandan gittikçe daha çok ödün verilmesi.
- Kötü sonuçlarına karşın kumar oynama davranışının devam etmesi (manevi kayıplar, mali sorunlar, iş-okul kaytarma, aile sorunları).
- Kumar oynamanın özel ve yoğun bir zevk vermesi, bireyin kendini hırs ve üstünlük duygularıyla oyunun içinde kaybetmesi.
- Açık veya gizli borçlar alınması, hayat sigortasının bozdurulması, kredi kartından avans çekilmesi.
- Kazançlar hakkında övünüp, kayıplar hakkında suskun kalınması.
- Değişken duygu durumları (kazançla gelen keyif, kayıpla gelen yas).
- Kumar borçlarıyla ilgili ipuçlarının örtbas edilmesi. Ör: Adresi değiştirmek, kredi kartı dökümü için özel posta kutusu satın almak...
- Yalnızlık, öfke ve stresle başa çıkmak için kumarın araç olarak kullanılması.

Sorunu tanımlayıp iyileşmemizi engelleyen bazı inanç ve tutum örnekleri

- Oynamamın tek nedeni çok zevk almam, istediğim zaman bırakırım.
- Sorun parasızlık. Param olsaydı bu eğlencenin bir zararı olmazdı.
- Bırakmam gerekmiyor ki, tek yapacağım idare etmek.
- Sırf ailem/işverenim memnun olsun diye bir uzmandan yardım alıyorum, benim kumarla bir derdim yok,
- Ahh! onsuz bir yaşam düşünemiyorum ki.'
- 'Vazgeçmemin imkanı yok.'

Kumar oynamak için karşı konulmaz bir istek duyduğunuzda:

- Başka bir uğraş bulun,
- Kumar oynamayı geciktirin,
- Kumarın yaşamınızdan neleri alıp götürdüğünü anımsayın.

Kumar bağımlılığından kurtulmak zor bir süreçtir. Ancak, gerçekten karar verilir ve gerekli profesyonel destek alınırsa sağlıklı bir şekilde aşılabılır.



Sağlıklı İnternet Kullanımı

İnternet, sunduğu engin ve sürekli güncellenen bilgi kaynakları, iletişim ve eğlence olanakları ile kısa zamanda yaşamın vazgeçilmezi haline gelmiştir. İnternette iletişim kuruyor, eğleniyor, öğreniyor ve çalışıyoruz. Bu işlevsel ortam bazen bazı kişiler için bir sağlık sorunu haline gelebilmektedir.

İnternet gibi olumlu yönleri çok olan bir ortam kim için, ne zaman, nerede ve nasıl sorunlu/sağlıksız bir kullanıma, sonrasında da bağımlılığa dönüşebilir?

Üniversite öğrencilerini sağlıksız internet kullanımına ve internet bağımlılığına götüren risk faktörleri:

- Denetimsiz, bol, boş vakit
- Bedava/ucuz/kolay/sınırsız internet erişimi
- Derslerle, kişilerarası ilişkilerle (aile/öğretmen/arkadaş), para konuları ile ilgili zorluklar, yoğun stres, kaygı ve benzeri durumlardan kaçma
- Sosyal beceri yetersizliği, yalnızlık duygusu, kimlik kaybı
- Alkol, sigara ve diğer madde bağımlılıkları

Aşağıda, bir üniversite öğrencisinin anlattıkları, sorunlu internet kullanımı ve bağımlılığı ile ilgili fikir vermektedir:

En büyük idealim mühendis olmaktı. İstedğim bölümü kazandım ve eğitimime başladım. Üniversitem evden uzakta olduğu için kampüs içi yurtlarda kalmaya başladım. Derslerime yardımcı olur diye ailem bana bir de dizüstü bilgisayar aldı. Boş zamanlarımda internette sevdiğim oyunları oynayabiliyor, arkadaşlarla iletişim kurabiliyor, araştırmalar yapabiliyordum. Çok iyi bir arkadaş çevrem, bir de kız arkadaşım vardı. Derslerim de yolundaydı.

Herşey nasıl birdenbire değişti anlayamıyorum. Gittikçe daha çok zamanımı oyun başında geçirmeye başladım. Gece birkaç saat uyuyup, “acaba ben uykudayken oyunda neler oldu” diye merak edip tekrar bilgisayar başına geçer oldum. Derslere devamsızlığım

başladı. Kız arkadaşımı, derslerimi, diğer arkadaşlarımı, özbakımımı ihmal etmeye başladım. Arkadaşlarım internette oyun başında çok vakit harcadığım konusunda şikayet etmeye başladılar. Oyun sürelerimi onlardan gizlemeye başladım. Oyun oynayamadığım nadir zamanlarda mutsuz, huzursuz ve öfkeliydim. Derslerim kötüleşti, devamsızlıktan kaldım. Sınıfta kaldığımı aileme söyleyemedim.

Kız arkadaşım benden ayrıldı, diğer arkadaşlarım da çevremden uzaklaştı. Mutsuzluğum, stresim arttıkça daha uzun süreler oynamaya başladım. Şu an oyun oynamaktan kendimi alamıyorum. Sağlığım da iyi değil. Bu gidişle okulu bırakmam gerekecek. Ailem de birşeylerin yolunda gitmediğini anladı.’

Ne zaman yardım almalıyım?

Sağlıksız internet kullanımının bazı göstergeleri şunlardır:

- İnternetteyken kendini iyi hissedenden bireyin aynı zamanda suçluluk da hissetmesi
- Bireyin zaman zaman interneti bırakmak veya sınırlandırmak için başarısız çabalar göstermesi
- Bireyin internetteyken zamanın nasıl geçtiğini fark edememesi
- Bireyin internette kalmak için ailesini, arkadaşlarını ve/veya sorumluluklarını ihmal etmesi
- Bireyin, internette geçirilen süre ile ilgili ailesine, arkadaşlarına yalan söylemesi
- Bireyin, internet kullanımı azaltıldığı, kısıtlandığı zaman huzursuzlaşması, kaygılanması, kendini kötü hissetmesi
- Bireyin özellikle yoğun stres ve kaygı durumlarında internet kullanmaya yönelmesi
- Bireyin internet aracılığı ile yoğunlaştığı faaliyetten (örn: chat yapma, online alışveriş yapma, oyun oynama, pornografik sitelerde dolaşma) ve harcadığı zamandan dolayı günlük yaşamında sorun yaşaması (uykusuzluk, yorgunluk, vücut ağrıları, kilo verme/alma, borç yapma)
- Bireyin internet kullanmadığı zamanlarda zihninin sürekli internetle meşgul olması

Sizin ya da bir yakınınızın internet kullanımı, günlük yaşamı olumsuz yönde etkilemeye başladıysa ve sağlıksız davranışa dönüştüyse yardım alabilirsiniz. İnterneti daha kontrollü kullanmanız konusunda DAÜ-PDRAM size destek olacaktır.



Beslenme ve Yeme Bozuklukları

Aynadaki görüntünüze bakıp beğenmediğiniz, ne kadar uğraşsanız da istediğiniz beden ölçülerine ulaşamayacağınızı düşündüğünüz oldu mu?

Hep yeterince zayıf olmadığınızı düşünüp sürekli kilo verme çabanız oluyor mu? Buzdolabının önünde oturup tıknurcasına dolabı boşaltıp sonra da yediklerinizden kurtulmak için çeşitli yollara başvurduğunuz bir dönem hatırlıyor musunuz?

Yaşamdaki sorunlarla başetmek ve yalnızlık, sıkıntı ve stresten kurtulmak için besini bir araç olarak veya kötüye kullanmak şeklinde kendini gösteren davranışlar beslenme ve yeme bozuklukları olarak tanımlanır. Yemek ile ilgili bu davranış bozuklukları çeşitli ve yineleyici şekillerde kendini gösterir:

- Besin alımını kontrol etmek, zayıf olmak/kalmak ile ilgili karşı konulmaz istek ile birlikte yemekle ilgili düşüncelerin yoğun bir şekilde yer alması,
- Dengeli beslenme gereksiniminin çok üzerinde, doyumsuzca yemek yemek ve bunun sürekli ve kontrolsüz olması; bunu izleyen suçluluk duygusunun aşırı diyet yapma, kusma, müshil ilaçları kullanma gibi yemekten kurtulmak için seçilen sağlıksız davranışların izlenmesi .

Beslenme ve yeme bozukluklarının diğer ortak özellikleri:

- Çoğunlukla ergen-yetişkin kadınlarda görülmesine karşın bu cinsiyete özel bir davranış değildir, erkeklerde de görülebilmektedir.
- Yeme bozukluğu olan bireyler bunu saklamakta gittikçe daha başarılı olurlar. Çevrelerinden uzaklaşıp, bu sorun davranışı saklayıp, yeme düzenlerinin ne kadar sorunlu olduğunu inkar edebilirler.
- Bazı psikolojik faktörler ve kişilik özellikleri (düşük benlik algısı, çaresizlik duyguları, görünüşlerine yönelik mutsuzluk) bireylerde yeme bozukluğuna yönelik yatkınlığa neden olabilir.
- Yatkınlığı olan bireylerde bu davranışların pekişmesine zemin hazırlayan durumlar da olabilir. Örneğin aile veya arkadaşlardan gelen kilo veya bedensel görünüşe yönelik yorumlar, bireyin katıldığı spor aktivitelerinin belli vücut şekline/ağırlığına önem vermesi, bireyin yaşamında olumsuz duygulanım veya travmatik olayların yaşanması.

Anoreksiya Nervoza

Anoreksiya nervoza zayıf olmakla ilgili önceliklerin bireyin yaşamındaki herşeyin önüne geçmesini içeren bir yeme bozukluğudur.

Bu karmaşık yeme bozukluğunun 3 önemli bileşeni vardır:

- Düşük beden ağırlığına rağmen, sağlıklı beden ağırlığına ulaşmamak için dirençli olmak,
- Kilo alma konusunda yoğun bir kaçınma ve korku,
- Kendi beden algısında yoğun bir bozulma.

Birey kilo alma, beden imajı, görüntü kusurları konusunda yoğun stres yaşarken bir yandan da gün boyunca hangi besinleri yeyip hangilerinden sakınması gerektiği konusunda tekrarlayan düşüncelerle boğuşur.

Sağlıklı diyet uygulama ile anoreksiya nervoza arasındaki farklar:

Sağlıklı diyet yapan birey,

- Kilosunu sağlıklı bir düzeye ulaştırmak için çabalar.
- Kilo kaybında kişisel görünümün yanında sağlığının da iyileşmesini amaçlar.
- Bireyin öz değeri kilosu ve görüntüsü ile sınırlı değildir.
- Amacı sağlıklı kilo vermektir.

Anoreksiya nervozada ise birey,

- Yemek üzerinden kendi yaşamını ve duygularını kontrol etmeyi amaçlar.
- Zayıflamak/zayıf kalmak mutluluğa giden yol olarak algılanmaktadır.
- Öz değer kilo kaybı ve kilo kaybına bağlı fiziksel görüntü ile ilişkilendirilmektedir.
- Sağlıklı olmak yerine zayıf olmak her şeyin önüne geçmektedir.

Anoreksiya nervoza göstergeleri:

- Bedensel zayıflığı gözardı ederek diyete devam etmek,
- Besinlerdeki yağ oranı, kalori değeri ve miktarı konusunda süregelen takıntılar,
- Ne zaman ve ne kadar yemek yediği konusunda yalan söylemek, yemek sofrasından kaçamayacağı durumlarda yermiş gibi yapmak,
- Yemekle takıntılı bir yaşam sürdürmek, başkaları için yemek yapmak, yemek tarifi toplamak ve tüm bunları yaparken yemekten kaçınmak,
- Herkesten gizlediği, kendine has ritüellerle tek başınayken yemek yemek,
- Bedensel bir hastalığa dayanmayan ani kilo kaybı,
- Normalin altında bir beden ağırlığına rağmen kendini şişman olarak görmek,
- Kilodaki değişimlere hassas olmak, devamlı tartılmak ve bunun yanında vücut şekliyle ilgili takıntılar.
- Vücudunda kusur aramak, kusurlarına karşı aşırı hassasiyet, aynadaki görüntüsüne bakıp kendince bu kusurları abartılı bir şekilde algılamak.

Anoreksiya nervozada risk faktörleri:

- Bireyin kendi vücudundan hoşnut olmaması,
- Çok katı diyet uygulaması,
- Düşük benlik algısı,
- Duyguları ifade etmekte güçlük çekmek,
- Mükemmelliyetçilik,
- Aile içi ilişkilerde bozulma,
- Fiziksel veya cinsel istismar geçmişi,
- Ailede benzer yeme bozukluğu vakaları.

Anoreksiya nervoza, sağlığı ciddi bir şekilde tehdit eden, ölümle sonuçlanabilen bir yeme bozukluğudur. Siz veya bir yakınınız anoreksiya nervoza belirtileri gösteriyorsa, en kısa zamanda tıbbi tedavi, beslenme eğitimi ve psikoterapi öğelerinden oluşan bir tedavi almak üzere bir uzmanla ilişkiye geçiniz.

Bulimiya Nervoz

Bulimiya nervoz, tıkanırcasına yemenin ardından çeşitli yöntemlerle besinden ve kaloriden tamamen kurtulmaya yönelik uğraşları içeren kısır bir döngüden oluşur. Karmaşık bir yeme bozukluğudur.

Birey sadece kusma yoluyla değil, müshil ilacı veya lavman aracılığıyla, aşırı egzersizle, aşırı diyetle aldığı besinlerden kurtulmaya çalışır. Tüm bunlar ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirir.

Bulimiya nervozaya yatkınlık ve risk faktörleri:

- Düşük benlik algısı,
- Vücut ağırlığına yönelik yoğun kaygı,
- Duygularla sağlıklı baş etmede güçlük,
- Bireyin yaşamında ani veya belirgin değişiklik olması,
- Görüntüyü önemli kılan meslek veya aktivitelerle uğraşmak.

Bulimiya nervoz Göstergeleri

- Görüntü ve vücut ağırlığı konusunda takıntılı olmak,
- Besin ve diyeti yaşamının odağı haline getirmek,
- Bir kez yemeye başlayınca doyamayacağı, kendini durduramayacağı korkusunu hissetmek,
- Kendini hasta hissedene kadar yemek tüketmek,
- Yemek yedikten sonra suçluluk, utanç ve yoğun üzüntü hissetmek,
- Kilo kontrolü için kusma, müshil ilacı alma gibi sağlıksız yöntemlere başvurmak.

Bulimiya nervoz, sağlığı ciddi bir şekilde tehdit eden, ölümlerle sonuçlanabilen bir yeme bozukluğudur. Siz veya bir yakınınız bulimiya nervoz belirtileri gösteriyorsa, en kısa zamanda tıbbi tedavi, beslenme eğitimi ve psikoterapi öğelerinden oluşan bir tedavi almak üzere ilgili uzmana başvurunuz.

Tıkınırçasına Yeme Bozukluğu

Bulimiya ile benzerlik gösteren yanları vardır. Ayırıcı özelliği bireyin tıkanırçasına yedikten sonra yediklerinden kurtulmaya çalışmamasıdır. Yemek yemenin kontrolden çıktığı, besine karşı koymada güçsüz hissetme ile kendini gösteren bir durumdur. Obeziteye varan, yaşamı tehdit eden bir yeme bozukluğudur.

Tüm beslenme ve yeme bozukluklarının duygusal ve fizyolojik öğeler içeren karmaşık bir yapısı vardır. Çok yönlü olarak ele alınmaları gerekir. İnsan yaşamını tehdit edebilirler.

Eğer, sizde veya bir yakınınızda beslenme ve yeme bozukluğuna dair belirtiler varsa ve kaygı duyuyorsanız profesyonel yardım ve yönlendirme almak için en erken zamanda DAÜ-PDRAM'a başvurunuz.



Kendine Zarar Verme-Kendini Yaralama

Kendine zarar verme bireyin bilerek ve isteyerek kendine zarar vermek için yaptığı tüm davranışları içerir. Bireyler her zaman kendilerini sağlıklı ifade edip sağlıklı baş etme becerileri geliştiremeyebilirler. Böyle durumlarda kendine zarar-yaralama verme kendini ifade etme yolu olarak ortaya çıkabilir.

Alkol tüketimi, madde kullanımı, kurlsız araç kullanmak ve korunmasız cinsellik de kendine zarar verme başlığı altında incelenebilir ancak bu el kitabında daha çok üzerinde durulacak olan kendini yaralama davranışlarıdır.

Aşağıda bazı örnekler verilmektedir:

- Cildi kesmek veya zarar verecek kadar kaşımak,
- Kendine vurmak veya başı duvara vurmak,
- Cildi yakmak,
- Eşyaları ve çevreyi yumruklamak,
- Zehirli veya amacı dışında objeleri yutmak,
- Yaraların iyileşmesini bilerek engellemek,
- Cilde çeşitli objeleri batırmak.

Kendine zarar verme, mutsuzluğun ve duygusal acının ifade edilme şeklidir. Bu sıkıntılardan bazıları aile sorunları, cinsel sorunlar, ekonomik sorunlar, arkadaş ilişkilerinde sıkıntılar, kültür çatışması, akademik başarısızlık, cinsel tacize uğrama ve uyum sorunları olabilir.

Sağlıksız bir baş etme yöntemi olan kendini yaralamak kişiye anlık bir iyi hissetme duygusu verse de bu kısa sürelidir. Bunu mutsuzluğun yanında suçluluk da izler ve davranış gizlilik içinde sürer. Bu gizlilik de olaya dışarıdan bakanlar için bazı önyargı ve yanlış anlamalara yol açar. Bu konudaki bazı yanlış anlamalar, kendini yaralayan bireyin :

- Dikkat çekmek istediği,
- Davranışı yapan bireyin tehlikeli veya hasta olduğu,
- Ölmek istediği,
- Derin olmayan yaraların tehlike veya tehdit oluşturmayacağıdır.

Çevrenizdeki bir aile bireyinin veya arkadaşınızın kendini yaraladığına dair ipuçları aşağıdakilerden bir veya birkaçı olabilir:

- Açıklanamamış yara bereler,
- Giysi ve diğer eşyaların üzerinde kan izleri,
- Kişinin kullanımında kesici ve sivri uçlu objeler,
- Olağandan daha sık geçirilen kazalar,
- Kesik ve yaraları saklamaya yönelik giyinme,
- Sık sık ve uzun süreli yalnız olma gereksinimi,
- Hırçın, sinirli duygu durumu.

Kişi kendine neden zarar vermek ister?

Kendine zarar/kendini yaralama verme davranışı, zorlayıcı durumlarda sağlıksız bir baş etme yöntemidir ve bireye anlık, geçici bir rahatlama sağlamaktadır. Bireyin

bu şekilde üstesinden gelmeye çalıştığı zorlayıcı durumlardan bazıları şunlardır:

- Dile getiremediği duygular,
- Hissetmekte olduğu acı ve gerginlik,
- Zor yaşam koşulları,
- Suçluluk duygusu,
- Boşluk ve uyumsuzluk hissi,
- Bunaltıcı duygular.

Çevrenizdeki bir aile bireyi veya arkadaşın kendini yaraladığının fark edilmesi durumunda, bu bireye nasıl yardım edilebilir?

Kendini yaralamak, kişinin bilinmesini istemediği, utandığı, anlaşılamayacağından korktuğu bir durumdur. Bu durumda, aile ve arkadaşların yardım elini uzatırken dikkat edecekleri noktalar şunlardır:

- Eğer birinin kendisini yaraladığı fark edilirse, yargılanmadan dinlenileceği kendisine söylenmeli,
- Onu dinlemek için zaman ayrılmalı ve anlattıkları ciddiye alınmalı,
- Onu dinlerken açık fikirli olmaya ve iyi bir dinleyici olmaya özen gösterilmeli, hemen çözüm getirmeye çalışılmamalı,
- Bireyin duygularına saygı gösterilmeli,
- Beraber yapılmakta olan etkinlikler aynen devam ettirilmeli,
- Profesyonel yardım alması için cesaretlendirilmelidir.

Konu ile ilgili daha çok bilgi edinmek veya destek almak isterseniz DAÜ-PDRAM'a başvurabilirsiniz.

"Kendimi kestiğim zaman rahatladığımı ve acımın azaldığını hissediyorum. Duygusal acım fiziksel acımın içinde kayboluyor."

"Acı hissi bile içimdeki bu boşluktan daha iyidir."

"Bu şekilde kendi vücudum üzerinde bir kontrolüm oluyor. Hayatımdaki başka hiçbir şeyi kontrol edemiyorum."

Sonsöz

Bu el kitabının düzenlenmesinde amaç, DAÜ öğrenci ve çalışanlarına yönelik duygusal sağlığı desteklemek, madde kullanımı ve diğer bağımlılıkların olasılığını azaltmak, bağımlılıklara giden yolda hem kendimiz hem de yakınlarımız için bilgi edinmek, önleme ve baş etme becerileri geliştirmek, bağımlılıkları tanıma konusunda araç olmak ve katkı koymaktır.

Psikolojik sağlığı destekleyici yayınların bir diğer işlevi de bireylere ne zaman ve hangi durumlarda profesyonel yardıma başvurabilecekleri konusunda rehber olabilmektir.

Madde kullanımına ve diğer bağımlılıklara karşı koyma becerileri geliştirmek, bireyin yaşamının birçok alanındaki olumlu gelişimlerle örtüşür. Bu nedenle bütün DAÜ-PDRAM el kitapları birbirini tamamlayıcı bilgiler içerir.

Zaman zaman herkes bir psikoloğa danışmaya, uzman görüşü ve desteği almaya gereksinim duyabilir. DAÜ-PDRAM uzmanları olarak sizleri yargılamadan dinlemeye, sorunlarınızı paylaşıp sağlıklı çözüm üretme sürecinizde size destek olmaya hazırız.

En iyi dileklerimizle,

DAÜ-PDRAM Uzmanları

DAÜ-PDRAM'ın Diğer Yayınları:

**Kişisel
Gelişim**
EL KİTABI

**Sağlıklı
İlişkilere**
EL KİTABI

**Sağlıklı
Cinsellik**
EL KİTABI

**Psikolojik
İyilik Hali**
EL KİTABI

**Şiddetsiz
Yaşam**
EL KİTABI

DAÜ-PDRAM'dan destek almak için,

Tel: 0392 630 2251

E-mail: counsel.pdram@emu.edu.tr

Website: <http://pdram.emu.edu.tr>