

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, yoksa benim kumarla bir derdim yok.’
- ‘Ahh! onsuz bir yaşam düşünemiyorum ki.’
- ‘Vazgeçmemin imkanı yok.’

**KUMAR OYNAMAK İÇİN KARŞI KONULMAZ BİR İSTEK
DUYDUĞUNUZDA**

BAŞKA BİR UĞRAŞ BULUN!

KUMAR OYNAMAYI GECİKTİRİN!

**KUMARIN YAŞAMINIZDAN NELERİ ALIP GÖTÜRDÜĞÜNÜ
ANIMSAYIN...**

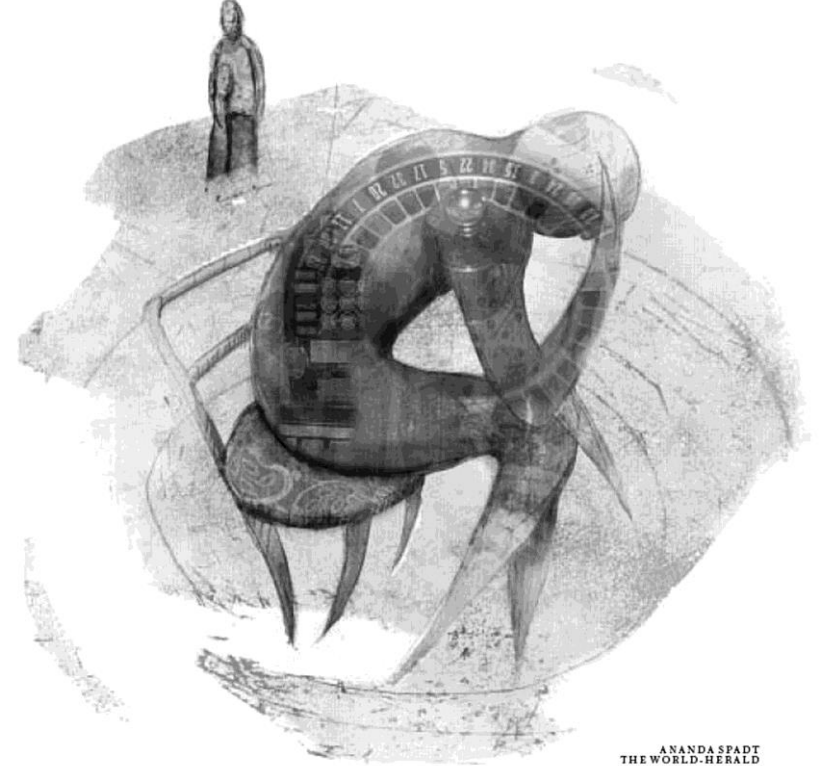
Kumar Bağımlılığından kurtulmak zor bir süreçtir. Ancak, gerçekten karar verilir ve gerekli psikolojik destek alınırsa sağlıklı bir şekilde aşılabılır.

**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/>

BAĞIMLILIK



ANANDA SPADT
THE WORLD-HERALD

KUMAR

BAĞIMLILIK: KUMAR

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 BAĞIMLILIĞININ TANIMI

- a. 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.
- b. Kumar Bağımlılığı (Saplantılı Kumar Davranışı):** 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!!!

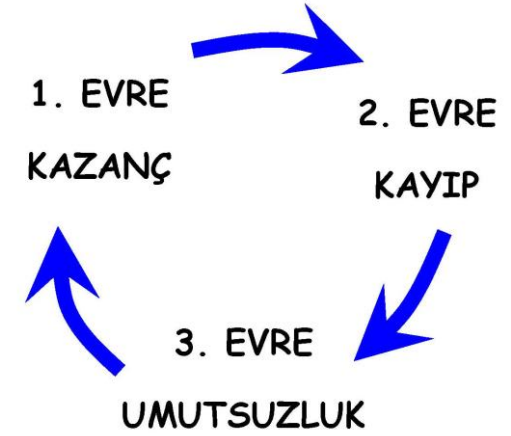
Birey, ara sıra küçük, bazen de büyükçe bir miktar kazanmanın keyfini sürer. Kumar aracılığı ile yeni sosyal ilişkiler kuran kişinin benlik saygısı da yükselir. Ara sıra yaşanan kazançlar ile cesaretlenen oyuncu, bahisleri sürdürmek veya yükseltmek için risk almaya, küçük miktarlarda borçlanmaya başlar.

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 sığılmayan 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.