

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



TBM Alan Bilgisi Öğrenme Alanı

Madde Bağımlılığı

Uğur Evcin

Madde Bağımlılığı Nedir?

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmaması

Ana Hatlarıyla Bir Bağımlının Yaşadıkları...

- Her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duyar.
- Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.
- Zamanla madde kullanımını ve dozunu arttırır.
- Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirir.

Bağımlılık Yapıcı Maddeler Nelerdir?

- Çeşitli uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

Bir Kişi Ne Zaman Bağımlı Sayılır?

Aşağıdaki durumlardan sadece üçü 12 aylık bir süreç içerisinde görülen kişi bağımlıdır:

1. Kullanılan madde miktarının, aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek arttırılması
2. Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
3. Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması

(1/2)

Bir Kişi Ne Zaman Bağımlı Sayılır?

4. Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcanması
5. Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin madde kullanımı nedeni ile azaltılması ya da tamamen bırakılması
6. Fiziksel ya da ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
7. Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması

(2/2)

Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar?

Sizce?

Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar?

- Merak
- Kendi sınırlarını aşma çabası
- Asilik
- Farklı olma dürtüsü

(1/2)

Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar?

- Arkadaşlarına uyma
- Gruptan kopmak istememe
- Sorunlarını çözebilmek veya unutmak
- Daha iddialı olmak/görünmek isteği

(2/2)

Beyin ve Madde Bağımlılığı

Ergen beyni hâlâ gelişmektedir ve her alanı henüz işlevsel değildir. Bu sebeple bağımlılık yapıcı maddelerin gelişmekte olan beyne verdiği zararlar kısa süreli değil, kalıcı olabilir.

Beynin biyofizyolojik yapısını göz önünde bulundurduğunuzda sizce madde kullanımı nedeniyle oluşabilecek sorunlar nelerdir?

Frontal (Ön) Lobda Ortaya Çıkan Değişimler

Madde kullanıldıktan sonra kullanıcı daha rahat konuşup çılgınca ve ölçüsüzce davranabilir. Madde kullanmaya devam ettikçe konsantrasyon becerileri azalır ve zamanla durur, kişinin doğru kararlar alması, duygularını ve dürtülerini kontrol etmesi zorlaşır.

Hipotalamusta Ortaya Çıkan Değişimler

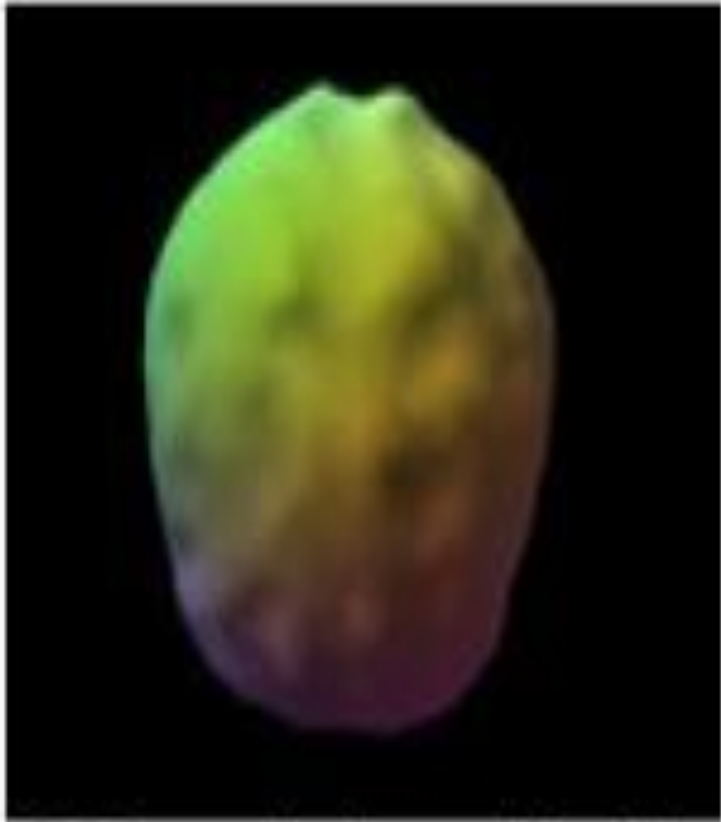
Madde, beynin böbreklere suyu emmesi talimatını taşıyan hormonu üretmesini engeller. Vücut daha fazla miktarda suyu atık olarak kaybeder. Beyin için gerekli suyun azalması maddeyi kullananı susuz bırakır. Bu da ertesi gün baş ve vücut ağrıları duyulmasına sebep olur.

Beyincikte Ortaya Çıkan Değişimler

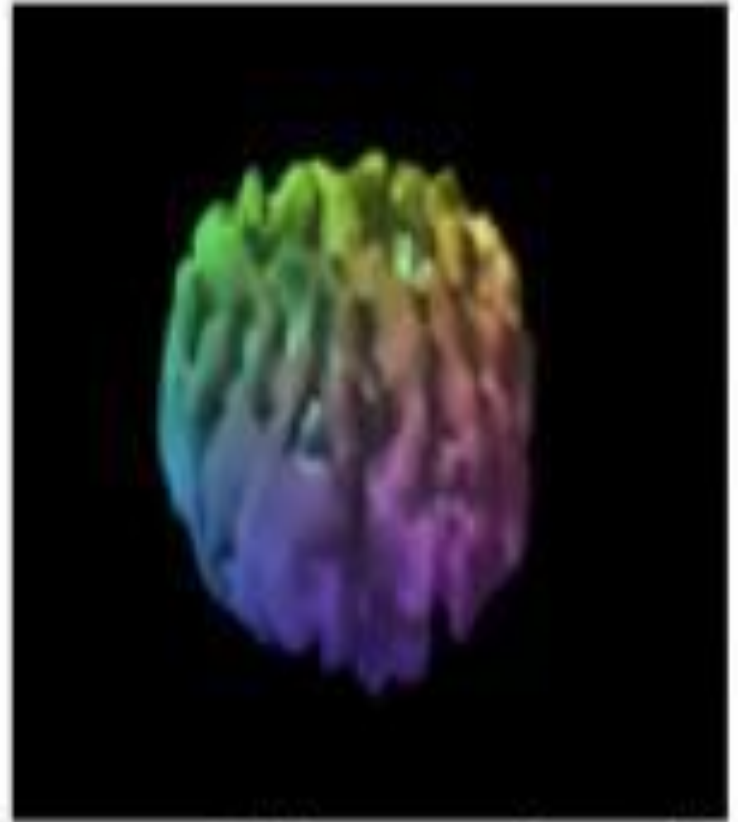
Kullanıcı ayakta durmakta ya da yürümekte zorlanır, sık sık düşer. Bu nedenle madde kullanan kişilerde yaralanmalar sık görülür.

Temporal (Şakak) Lobda Ortaya Çıkan Değişimler

Kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe bilgi aktarımı karışır. Dolayısıyla madde kullanımı sonrası geçici süre hafıza kaybı yaşanır. Bu durum, ertesi gün kişinin ne yaptığını ya da ne söylediğini hatırlamamasına neden olur.



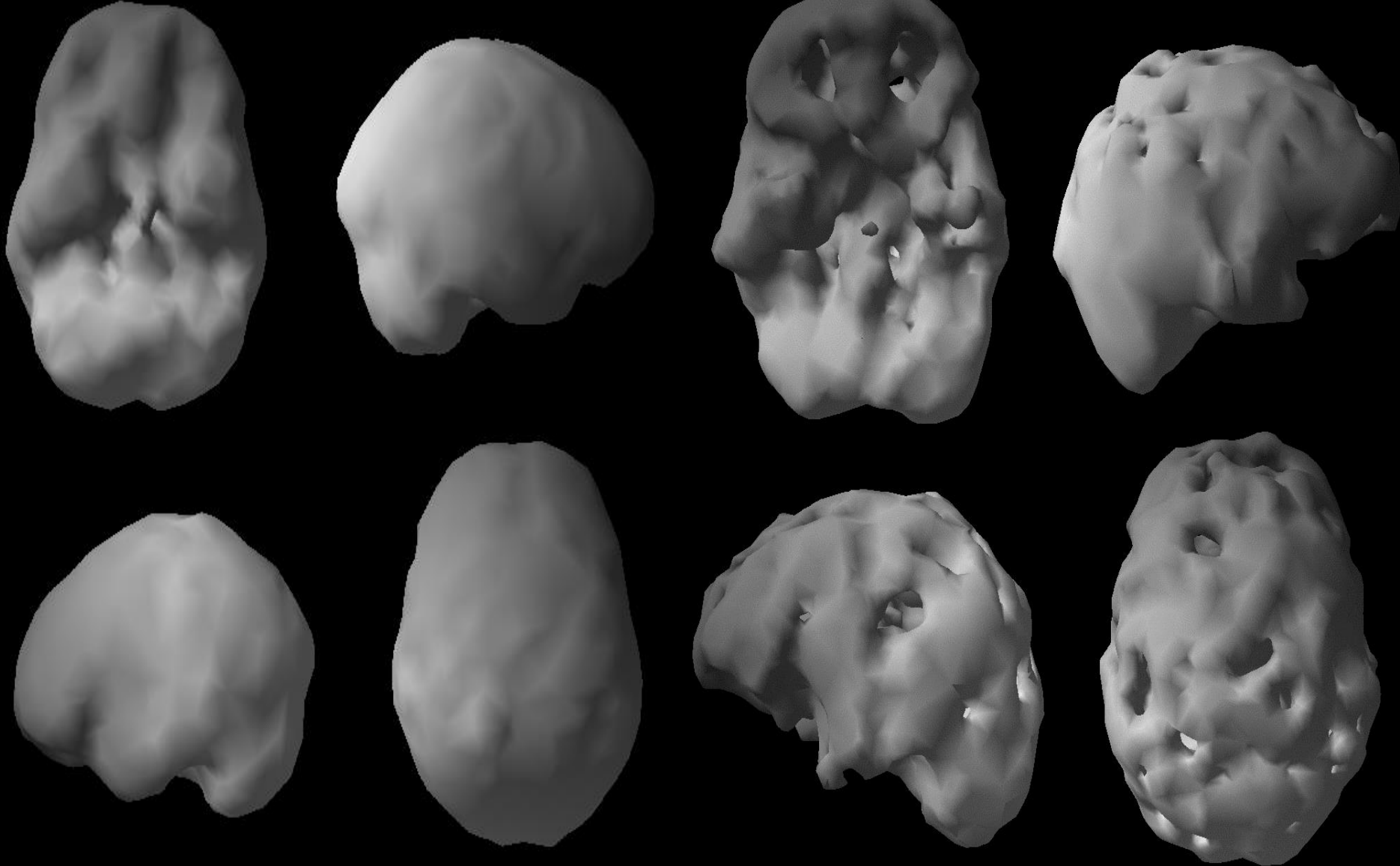
Normal view of brain



25 years of frequent heroin use

Sağlıklı beyin

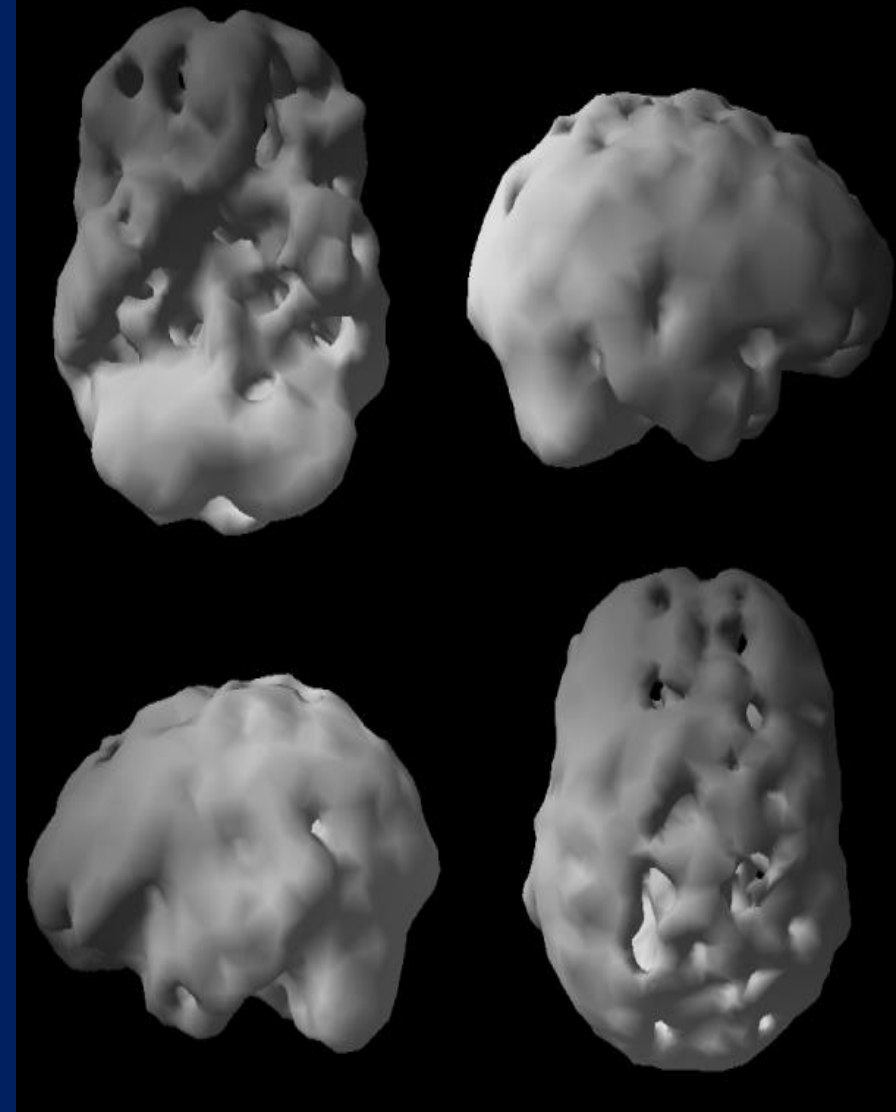
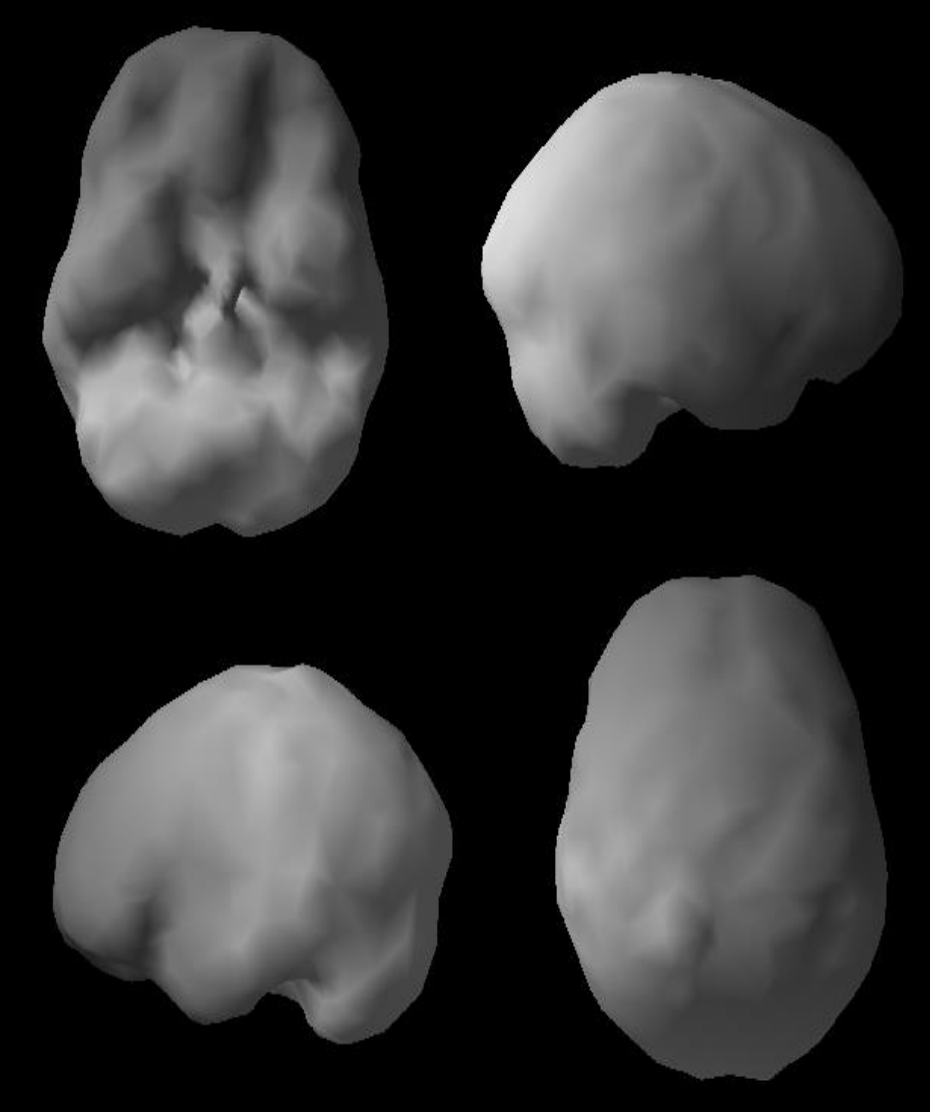
Alkolün tahrip ettiği beyin



Unchain your brain, Amen, D and Smith D; 2010, Mindworks Press.

Sağlıklı beyin

Uyarıcı maddenin tahrip ettiği beyin



Unchain your brain, Amen, D and Smith D; 2010, Mindworks Press.



Bağımlılık Süreci Nasıl İlerler?



Bağımlı Olan Kişinin...

- Kendine güveni azalır.
- Kendini kontrolü zayıflar.
- İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.

(1/2)

Bağımlı Olan Kişinin...

- Kullandığı maddeler vücudun savunma mekanizmasını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve hepatit C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

(2/2)

Böylece Bağımlı Kişi...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Daha fazla para temin edebilmek için hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Maddenin vücuduna verdiği zarardan dolayı sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

Madde kullanımına başlamada yaygın olarak gözlenen beş farklı risk faktörü vardır:

1. Bireysel Faktörler
2. Akran Faktörü
3. Aile Faktörü
4. Okul Faktörü
5. Çevresel Faktörler

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

1. Bireysel Faktörler

- Ergenlik algısı ve adaptasyon süreci
- Madde kullanımına yönelik algı
- Yaşam becerileriyle ilgili sorunlar
- Agresiflik, olumsuz ruh hâli, çekingenlik veya dürtüsellik

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

2. Akran Faktörü

- Anormal davranışlara yönelmede akran faktörü önemlidir.
- Başlama, temin etme, devam ettirme...vb. hususlarında akran faktörü önemli işlev görür.
- Arkadaş grubunda madde kullanımına olumlu bakış bu türden davranışlara yönelimi kolaylaştırır.

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

3. Aile Faktörü

- Çeşitli travmaların varlığı
- Aile kontrolünün yetersizliği
- Ailede madde kullanımının varlığı
- Çocuğa uygun sınırlar oluşturmamak
- Çocuğa yönelik ihmal ve istismar

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

4. Okul Faktörü

- Okul bağı ve okula bakış açısı zayıf, olumsuz sınıf içi davranışlar
- Okuldan kaçma davranışının artması
- Okul yönetiminin kullananlardan oluşan ağırları engelleyememesi
- Disiplin sorunlarına yönelik tedbir alınmaması

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

5. Çevresel Faktörler

- Toplumsal olarak maddeler, bağımlılık ve bağımlıya bakış
- Yasalar ve uygulanabilirlik
- Ulaşılabilirliğin kolay olduğunun algılanması
- Yerel yönetimler ve yatırım eksiklikleri
- Yoksulluk ve işsizlik

Bağımlılık Yapıcı Maddeler Nelerdir?

Bağımlılık Yapan Maddeler

- Tütün
- Alkol

Uyuşturanlar

- Afyon
- Morfin
- Eroin
- Metadon
- Kodein

Uyaranlar

- Kokain
- Crack
- Amfetamin
- Ecstasy
- Metamfetamin
- Captagon

Hayal Gördürenler

- Esrar
- LSD
- GHB
- Sihirli mantarlar
- Herbal spices

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

Önemseyin...

- Hislerinizi ve önsezilerinizi dikkate alın.
- İnsanların kafasını karıştıran üç hususu dikkatle değerlendirin:
 - Güven duyma ve güven duyulma
 - Özel hayat
 - Otonomi (özgür olma, kendi kendini yönetme)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

İlk Adım...

- Gençle ve sosyal çevresiyle doğru bir iletişim kurun.
- Madde kullanımını konusunda gencin yanlış yola girmesini engellemeyi temel amaç edinin.
- Fiziksel değişimleri öğrenip gözlemleyin.

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

Ortaya Çıkabilecek Belirti, İşaret ve Değişimleri Önemseyin!

- Kişisel görünüm
- Sağlıkla ilgili gözlenebilecek durumlar
- Kişisel alışkanlıklar ya da eylemler
- Davranışsal durumla ilgili gözlenebilecek değişimler
- Okulla ilgili gözlenebilecek durumlar
- Ev yaşamı ve sosyal çevresi ile ilgili durumlar

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

1. Kişisel Görünüm

- Dağınık bir görünüm ve yetersiz kişisel bakım
- Temizliğe özen göstermeme ve dikkat etmeme
- Kırmızı ya da kızarmış yanaklar, gözler ve yüz
- Parmaklarda ya da dudaklarda is ya da yanıklar (eklemlerden aşağıya yanma)
- Kol ya da bacaklarında çeşitli izlerin varlığı (ya da bu izleri gizlemek için sıcak havada bile uzun kollu kıyafetlerle dolaşma)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

2. Sağlıkla İlgili Gözlenebilecek Durumlar

- Burun kanaması ve burun-ağız içerisinde hastalık dışı yaralar
- Soğuk algınlığı ve alerjiye bağlı olmayan burun akıntısı
- Nedensiz olarak sık hastalanma durumu
- Mide bulantısı ve kusmalar
- Dudakların aşırı bir şekilde kurumaması ya da ıslak görünme durumu

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

3. Kişisel Alışkanlıklar ya da Eylemler

- Dişleri sıkma
- Giysilerde ya da nefesinde sigara kokusu ya da alışılmamış kokuların varlığı
- Kötü kokuyu ortadan kaldıracabilecek mahiyette nane şekeri ya da sakız gibi ürünlerin yoğun kullanımı
- Ailenin kontrolü dışında sıklıkla eve geç gelme ve evden erken çıkma
- Nakit parayı hızlı bir şekilde tüketme davranışı

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

4. Davranışsal Durumla ilgili Gözlenebilecek Değişimler

- Aile bireyleri ve arkadaşlar arası ilişkilerde olumsuz süreçli değişimler
- Duygusal durumunda değişiklikler ve duygusal istikrarsızlıklar
- Anlamsız gülme ya da ağlama davranışları
- Gürültülü, kötü davranışlar

(1/2)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

4. Davranışsal Durumla ilgili Gözlenebilecek Değişimler

- Koordinasyon bozuklukları gibi dengede kalamama, tökezleme davranışları
- Genellikle içine kapanık, sessiz, çekingen, yorgun gözükme ve uyuşuk yapıya olma

(2/2)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

5. Okulla İlgili Gözlenebilecek Durumlar

- Okuldan nedensiz olarak sıklıkla kaçma davranışı
- Ders dışı etkinliklere, sosyal ve kültürel aktivitelere karşı ilgisiz kalma
- Okul ile ilgili sorumluluklarını yerine getirememe
- Ders notlarında beklenmeyen ani düşüş

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

6. Ev Yaşamı ve Sosyal Çevresi ile İlgili Durumlar

- Evde bulunan ecza dolabındaki ya da aile bireylerinin kullandığı ilaçların hızlı bir şekilde azalması
- Evde bulunan aile büyüklerine ait olan sigara paketinin hızlı bir şekilde tükenmesi
- Evde vitrinde süs olarak duran alkol şişelerinin kapaklarının açılmış olması ya da kullanılması
- Evde bulunan değerli eşyaların kaybolması

Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Doğru Zannedilen Y-a-n-l-ı-ş-l-a-r

- Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.
- Ben kendimi kontrol edebilirim.
- Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırır.
- Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.
- Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.

(1/2)

Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Doğru Zannedilen Y-a-n-l-ı-ş-l-a-r

- Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.
- Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.
- Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.
- Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.
- Ottur, zararı yoktur. Bu nedenle bağımlılık da yapmaz.
- Tüm bağımlılar hapsedilmelidir.

(2/2)

Madde Kullanımında İlk Teklifi Kim Yapar?

Bir Dost...

Madde Kullanımı İlk Defa Nerede Teklif Edilir?

**Çoğunlukla
yetişkin kontrolünden uzak
eğlenmek için gidilen ortamlarda...**

VEYA

**İnsanların kendilerini güvende hissettikleri,
kişinin kendisinin veya arkadaşlarının evi gibi
ortamlarda teklif edilir.**

Madde Kullanımını Reddeden Genci Bekleyen Klişeler

- Yağcılık
- Yalnız Bırakma
- Yalvarma, Acındırma
- Tehdit
- Aşağılama

Nelere Dikkat Etmeliyim?

Yaşam becerileri edinilmeli

- Kendini tanıma
- Öfke kontrolü
- Stresle baş etme becerileri
- İletişim
- “Hayır!” diyebilme becerisi
- Problem çözme becerisi

Ne Zaman ve Nasıl “Hayır” Demeli?

**Siz ne zaman ve nasıl
“Hayır!” demeniz
gerektiğini
düşünüyorsunuz?**

Örnek Hayır Deme Cümleleri...

- Hayır, teşekkür ederim.
- Hayır, bana göre değil.
- Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle iyiyim.
- Eğer anne babam bu durumda görse gerçekten çok üzülürdü.
- İnsanda yaptığı etkiyi sevmem.

(1/2)

Örnek Hayır Deme Cümleleri...

- Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.
- Ben bir sporcuyum, böyle şeyler yapamam.
- Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.
- Hayır, ben okula gidiyorum. Bunu riske atmak istemem.
- Yapamam. Ben işin kolayına kaçamam.

(2/2)

Sizin “Hayır!” cümleleriniz hangileri?

Arkadaşın Kullanıyorsa...

- Suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının.
- Ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
- İletişim kurmaktan vazgeçmeyin, pes etmeyin.
- Yanında olduğunuzu ve destek alma noktasında yardımcı olabileceğinizi hissettirin.
- Tehdit etmeyin.
- Arkadaşınızın her söylediğine güvenmeyin.

(1/4)

Arkadaşın Kullanıyorsa...

- Madde kullanımı sonucunda yaşadığı problemlerde sorumluluğun kendisinde olduğunu hatırlatın.
- Kendinizi suçlamayın.
- Güvendiğiniz kişilerden bilgi desteği alın.
- Kurduğunuz iletişimde, madde bağımlılığı konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu hissettirin.
- Onun tıbbi anlamda bir hasta olduğunu unutmayın.

(2/4)

Arkadaşın Kullanıyorsa...

- Ona karşı öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun.
- Olaylara duygusal değil, gerçekçi yaklaşın.
- Arkadaşınıza ve çevrenize madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğunu anlatın.
- Bir uzmandan destek alınması gerektiğini vurgulayın.
- Sakin ve sabırlı olmaya çalışın.

(3/4)

Arkadaşın Kullanıyorsa...

- Ona zaman tanıyın.
- Madde kullanmak amacıyla bulundurmanın bir suç olduğunu unutmayın.
- Kendinizi korumayı unutmayın.
- Arkadaşınızla çok fazla birlikte yalnız kalmayın.
- Arkadaşınızı güvенеbileceđi bir uzmanla görüşmeye teşvik edin.

(4/4)

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

