

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

Bağımlılık nedir?

Uzman Klinik Psikolog Birgül Sena Mayda



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

"Bağımlılık" kelimesi Latince "adamak; kendini başkasına adamak" anlamlarına gelen "addicere" kelimesinden türemektedir.

- Madde kullanan herkesin "bağımlı" olma riski vardır. Bağımlılık biyo-psiko-sosyal bir hastalıktır.

Madde, bedene girdiğinde işleyişi etkilemektedir. Alkol, nikotin, kafein, kokain, marihuana, uçucu maddeler gibi bir çok farklı madde türleri vardır. Her maddenin etkileri birbirinden farklıdır. Kimi madde kişinin sistemini hızlandırırken kimisi yavaşlatır. Bazıları ise sanrılar, halüsinasyonlar görmesine ve/veya duymasına neden olabilmektedir.

Bağımlı olduğumuzu nasıl anlarız?

Madde kullanımında, kişi kullandığı maddeye karşı hem psikolojik hem de fiziksel bir bağımlılık geliştirdiğinden dolayı, maddenin vücuda alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkmasına sebebiyet verir. Ve bu da, madde alınmadığında günlük hayattaki sorumluluklarımızı yerine getirmekte güçlüğü, işlev bozukluğuna sebebiyet verir.



YOKSUNLUK BELİRTİLERİ

- Huzursuzluk
- Kalp Çarpıntısı
- Aşırı Sinirli Olma Hali
- Titreme
- Mide Bulantısı, Kusma
- Odaklanma Problemi
- Şüphecilik (Paranoya hali) vb.

- Alkol-maddenin riskli kullanımı, beynimizin haz merkezinde hasara sebep olur. Böylece kişi doğal hazlardan ziyade sadece alkol ve maddeden haz duymaya başlar.

Haz merkezindeki hasar kişinin alkol-maddeyi arzulamasına neden olur. Bağımlı, artık istemese bile alkol-maddeyi aşırı şekilde istemektedir. (Aşerme yaşanabilmektedir)

- Bireyin kullandığı maddeye karşı tolerans geliştirmesiyle beraber, aynı hazzı alabilmek adına çok daha fazla tüketime başvurur.

Tolerans: Bir maddeden/ilaçtan elde edilen etkinin aynısını elde etmek amacıyla dozu giderek arttırma ihtiyacının oluşmasıdır.

- Alkol-madde bırakıldıktan sonra beyin hemen kendisini toplayamaz. Nükslerin olması tedavi sürecinde normaldir!

Bu nedenle bireyin ilgili maddeyi bırakmasına yardımcı olabilecek kliniklere veya sağlık personellerine giderek yardım istemesi iyi bir yol denilebilir.

Nüks: Hastalık veya başka bir durum yeniden ortaya çıkmak, depresmek, yinelemek, tekrarlamak.

Bağımlılık süreklilik gösteren bir hastalıktır. Kişiyi uğradığı tüm kayıplara rağmen madde aramaya zorlar.

Bağımlılığa giden yol, kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir.

SİZ BU BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜNÜN NERESİNDESİNİZ???

Günümüzde bir çok kişinin bağımlılık hissettiği madde veya nesnelere vardır. Bunlara sigara bağımlılığı, uyuşturucu bağımlılığı, alkol bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı veya farklı bağımlılık türlerini örnek gösterebiliriz. Bağımlılıkların oluşmasının temel nedeninin beyin ödül mekanizmasını tetikleyerek motivasyon, istek veya keyif verici gibi hisler yarattığı düşünülmektedir. Kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanan bağımlılık, önlem alınmadığı sürece büyük sorunlara neden olabilir.

- Bağımlılık birden başlayıp birden biten bir hastalık değildir. Hastada değişim aşama aşama ve zaman içerisinde gerçekleşir.



Birey bağımlılık sürecinde belirli bir bağımlılık döngüsüne girdiğini fark etmesiyle beraber bireyin bu döngüden çıkması için motivasyonunun da olması gerekmektedir. Fakat, bazen birey gerekli motivasyona sahip olmayabilir bu durumda bu kısır döngüden kurtulabilmek adına destek alınması önemlidir.

Bağımlılık döngüsünden kurtulabilmek için;

- Bağımlılık sonrasında bireyin tekrardan ilgili maddeye başlamasını engellemek için gerekli önlemleri almak kritik bir noktadır.

DOĞRU BİLİNE N YANLIŞLAR

Madde bağımlılığından kurtulma sürecinde yanlış olan bir çok düşünce tedaviyi sekteye uğratar. Aşağıda en çok karşımıza çıkan düşünceler yer almaktadır.

- “Ben bırakamam”
- “Herkes kullanıyor”
- “Bana bir şey olmaz”
- “Esrar bağımlılık yapmaz.”
- “Kendimi kontrol edebilirim”
- “Bir kereden bir şey olmaz”
- “Ben asla madde bağımlısı olmam”
- “Alkol iyi uyumaya yardımcı olur”

UNUTMAYIN;

Stresli durumlarla başa çıkabilmek için kullanılan “işlevsiz” stratejilere alkol-madde kullanımı örnek olarak verilebilir.

Bu sebeple, stresle başa çıkma stratejileri de gözden geçirilmelidir!