

MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde bağımlılığı; vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden en az 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlı olarak tanımlanır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması.
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



BAĞIMLILIK YAPAN BAŞLICA MADDELER

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

MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Bağımlılık yapan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Bağımlılık yapan maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

1. Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
2. Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
3. Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
4. Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
5. Bağımlılık yapan maddeler, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden koparak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

1. Madde Bağımlılığının Nasıl Geliştiğini Anlayın.

Maddenin kötüye kullanımı şu şekilde başlar;

- ✓ Bağımlılık yapan uyuşturucuları (yasadışı veya reçeteli) eğlence veya rahatlama amaçlı kullanmak.
- ✓ Reçeteli ilaçları kötüye kullanmak.

2. Akran Baskısından Kaçının.

- ✓ Size madde kullanımı için baskı yapan arkadaş ve/veya aile üyelerinden ve madde kullanmayı hatırlatan ortamlardan uzak durarak sağlıklı arkadaşlıklar ve ilişkiler geliştirin.
- ✓ Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle "Hayır!" deyip ortamı terk edebilirsiniz.
- ✓ Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demeyi öğrendikçe, kişide kontrol duygusu ve özgüven artar. "Hayır!" diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

3. Psikolojik Destek Alın.

- ✓ Psikolojik problemler ve madde kötüye kullanımı genellikle birlikte görülmektedir. Anksiyete, depresyon, travma sonrası stres bozukluğu ve buna benzer psikolojik problemler ile boğuşuyorsanız çevrenizde bulunan en yakın Ruh Sağlığı Uzmanından yardım almanız büyük önem taşımaktadır. Profesyonel destek maddeye başvurmadan belirtilerinizi hafifletmek için size sağlıklı başa çıkma becerileri kazandıracaktır.

4. Risk Faktörlerini İnceleyin.

Biyolojik, çevresel ve fiziksel risk faktörlerinizin ne kadar farkında olursanız, bunların üstesinden gelme olasılığınız o kadar artar. Uzmanlar, bağımlılığın önlenmesinde ya da tedavi sürecinin hızlandırılmasında risk faktörlerini belirlemenin önemli olduğunu

belirtmişlerdir. Araştırmalar genetik yatkınlığı olan bireylerin yatkınlığı olmayanlara göre bağımlılık geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ancak elbette ki bu, genetik yatkınlığı olan bireylerin mutlaka bağımlı olacağı ya da yatkınlığı olmayanların bağımlılık geliştiremeyeceğı anlamına gelmemektedir.

5. Dengeli Bir Yaşam Sürdürün ve Çevrenizdekileri de Teşvik Edin.

- ✓ Yaşam içerisinde yoğun stres yaşıyan bireylerde madde kötüye kullanımının daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Sizin için işe yarayan stres yönetimi becerilerini bulmak veya hatırlamak ve onları yaşamınıza dahil etmek olası yaşam stresleriyle daha etkili baş etmenize ve daha dengeli bir yaşam sürmenize yardımcı olabilir.
- ✓ Geleceğiniz için hedefler ve hayaller geliştirin. Bunlar, ne istediğinize odaklanmanıza yardımcı olacak ve madde kötüye kullanımının yolunuza çıkacağını ve hedeflerinize ulaşmanızı engelleyeceğini anlamınıza yardımcı olacaktır.
- ✓ Arkadaşlarınız ve ailenizle madde bağımlılığını önlemek ve bağımlılıktan kaçınmak için bu ipuçlarını paylaşın ve bağımlılıktan uzak daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmeye yardımcı olun.

NE YAPMALI?

Madde bağımlılığı tedavi edilebilir bir sağlık problemidir ancak tedavisi kolay değildir. Bağımlılık kronik bir hastalık olduğundan, insanlar sadece birkaç gün madde kullanmayı bırakmakla iyileşememektedir. Çoğu hasta, kullanmayı tamamen bırakmak ve hayatını kurtarmak için uzun süreli ve tekrarlı bir biçimde desteğe ihtiyaç duymaktadır.

Bağımlılık tedavisi ve müdahalesi, kişinin aşağıdakileri yapabilir hale gelmesine yardımcı olmalıdır:

1. Maddeyi kullanmayı bırakmasına.
2. Maddeden uzak durmasına.
3. Ailede, işte ve toplumda üretken olmasına.

TEDAVİ İÇİN;

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişiler ve yakınları hastanelere bağılı Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler.

Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) başvuracağınız bazı bağımlılık tedavi merkezleri ve iletişim numaraları;

- Yeşilay Danışmanlık Merkezi-YEDAM-: +90 392 444 7975
- Pembe Köşk Psikiyatri Hastanesi: +90 548 883 83 07

En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.

KKTC'DE MADDE KULLANIMIYLA İLGİLİ YASALAR

KKTC'de madde kullanımı ve satışının gerçekleştirilmesi durumunda cezai yaptırımlar uygulanmaktadır. Aşağıdaki belirtilen adreslerden Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yürürlükte olan kanunlar kapsamında 28/16 ve 4/72 sayılı yasalarda yer alan madde kullanımı ve satışı ile ilgili yaptırımlara ulaşabilirsiniz.

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.cm.gov.nc.tr%2FYasalar%2Fuyus..docx&wdOrigin=BROWSELINK>

<https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.mahkemeler.net%2Fbirlestirilmis%2F28-2016.docx&wdOrigin=BROWSELINK>

HAZIRLAYAN:

Uzm. Psikolojik Danışman Sevgül Canova

ODTÜ KKK Öğrenci Gelişim ve Psikolojik Danışma Merkezi

KAYNAKÇA:

- <https://tbm.org.tr/>
- <https://www.yedam.org.tr/>
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/>
- <https://www.pvamu.edu/sa/drug-and-alcohol-abuse-prevention-program-daapp/tips-for-preventing-substance-abuse/>
- <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.cm.gov.nc.tr%2FYasalar%2Fuyus..docx&wdOrigin=BROWSELINK>
- <https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Fwww.mahkemeler.net%2Fbirlestirilmis%2F28-2016.docx&wdOrigin=BROWSELINK>