

BAĞIMLILIK NEDİR? BÜLTENİ

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık pek çok etkenin bir araya gelerek oluşturduğu bir tablodur. Kişi doğduğu andan itibaren öğrenmeye ve dış dünyanın etkilerine açık bir hale gelmeye başlar. Tüm bu süreçte, maruz kaldığı durumlar karşısında kendini koruyabilmek adına bir baş etme yöntemi geliştirmek durumundadır. Geliştirdiği bu baş etme yönteminin sağlıklı ya da sağlıksız oluşunu; yaşadığı ortam, ebeveyn tutumları, sosyokültürel çevresi yakından etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sağlıksız tutumlar sergilemesi, aile üyelerinin herhangi birinde bağımlılık öyküsü olması, tehlikeli arkadaş seçimleri, başarısız geçen bir eğitim hayatı ve yaşadığı toplumun bağımlılığa bakış açısı risk oluşturabilecek etkenler arasındadır.

Bu sebeple bağımlılığın oluşum sürecinden bahsederken, bireyi çocukluk hatta bebeklik çağından itibaren incelemeli; aile, toplum ve kültür özelliklerini dikkate alarak, süreci bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmelidir.

“Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).”

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı'na göre ise *bağımlılık*, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür.

Dünya Sağlık Örgütü'nün Uluslararası Hastalıkların Sınıflandırılması El Kitabı'nın on birinci revizyonunda madde kullanımına ve bağımlılık davranışlarına bağlı bozukluklar, ağırlıklı olarak psikoaktif maddelerin kullanımı veya belirli tekrarlayan ödüllendirici ve pekiştirici davranışların bir sonucu olarak gelişen zihinsel ve davranışsal bozukluklar olarak tanımlanır. Bağımlılık yapan davranışlara bağlı bozukluklar ise bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı dışında kalan yineleyici ve ödüllendirici davranışların bir sonucu olarak gelişir. Bu bozukluklar, çevrim içi ve çevrim dışı davranışlar olarak ortaya çıkabilir.

DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (2013) yer alan bağımlılık kriterleri şunlardır:

1. Tasarladığından daha uzun süreli kullanım
2. Geçmişte başarısız bırakma girişimleri

SARIOĞLAN PALAS ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ

3. Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
4. Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
5. Madde kullanım isteği
6. Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
7. Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013).

Amerikan Psikiyatri Derneği' ne göre insanların kimyasal veya davranışsal bağımlılıklar geliştirmesinde iyi hissetme, daha iyi performans sergileme arzusu etkili olur. Kimyasal bağımlılıklar çoğunlukla kişinin isteyerek maddeyi kullanmaya karar vermesiyle başlar. Birey bağımlı olma arzusuyla madde kullanmaya başlamaz; ancak maddeyi tekrarlayan biçimde kullandıkça madde kullanımı üzerindeki kontrolünü kaybeder. Günlük yaşam işlevlerini bozduğunu fark etmesine rağmen kişi kendini madde kullanmaktan alıkoyamaz. Böylece madde kullanımı, gönüllü kullanımdan zorunlu kullanıma doğru evrilir.

Amerikan Psikiyatri Derneği tarafından belirtildiği üzere *bağımlılık* durumunda beyin yapı ve işlevlerinde bazı değişiklikler ortaya çıkar. Bu değişikliklere bağlı olarak, kişinin duygu durumunda, düşünce ve davranışlarında bozulmalar görülür. Beyin görüntüleme çalışmaları; beyin özellikle yargılama, karar verme, öğrenme, hafıza ve davranışsal kontrol ile ilgili alanlarında bağımlılığa bağlı olarak sorunlar olduğunu gösterir.

Bağımlılık Nasıl Oluşur?

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek güçtür. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte *bir kereden bir şey olmaz* düşüncesi ile kullanım gerçekleşir. Bağımlılık beyinde dopamin adlı nörotransmitteri etkilemektedir. Dopamin; düşünce, his, motivasyon, hareket, dikkat ve karar verme gibi birçok temel fonksiyonel süreçte yer alır. Kullanılan maddeye bağlı olarak kullanım sıklığı, kullanım süresi, kullanılan madde türüne göre değişiklik gösterse de dopamin hormonunun kullanım sürecine bağlı olarak zarar görmesi sonucu beyin doğru şekilde çalışamamaya başlar ve bağımlılık ortaya çıkar. Bundan dolayı bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak ele alabiliriz.

Bağımlılığın ruhsal ve davranışsal yönleri olduğu da gözden kaçırılmamalıdır. Örneğin; bu yönler alkol etkisinde veya alkolün etkisi geçtiğinde ortaya çıkabilmektedir. Hastanın bağımlılık kriterine göre planlanan psikolojik müdahale ile baş etme becerileri, öfke kontrolü, aile görüşmesi, motivasyona yönelik çalışmalar ve kişinin sürecine uygun terapi yöntemleri uygulanmaktadır.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

