



PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK EĞİTİM,
UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



MADDE BAĞIMLILIĞI İLE NASIL BAŞA ÇIKILIR?

MADDE NEDİR?

Madde, bedene girdiğinde onun işleyişini etkileyen şeylere denir. Alkol, nikotin, kafein, kokain, marihuana, uçuşu maddeler vb. gibi. Bunların birbirinden çok farklı etkileri vardır. Kimi bireyin sistemini hızlandırırken kimi yavaşlatır. Bazıları da sanrılar (halüsinasyonlar) görmesine ve/veya duymasına neden olur.

NEDEN MADDE KULLANILIR?

Madde kullanmanın birçok nedeni olabilir. Bunların en başında merak gelir. Eğlenme isteği, arkadaşların kullanması, gruba uyma da kişinin madde kullanmasına neden olabilir. Acı veren durumlardan, ağır gelen duyulardan kaçmak da kişiyi madde kullanmaya itebilir. Ancak, maddeler bağımlılık yarattığından başlangıçtaki neden ortadan kalksa da kişi kullanmaya devam eder.

Maddeyle ilgili çeşitli mitler de madde kullanımına yol açabilir. Örneğin, "Madde insanın özgüvenini artırır, daha iyi çalışmasını sağlar, daha mutlu eder, eğlendirir" gibi söylentiler gerçeği yansıtmaz ancak birçok insan böyle olduğuna inanarak madde kullanmaya başlayabilir. Mitlerin en büyüğü de "Ara sıra kullanılan madde zararlı değildir" inancıdır.

MADDENİN ETKİLERİ

Kullanılan her maddenin kendine özel ruhsal, fiziksel ve sosyal etkileri vardır. Ancak madde ne olursa olsun, kullanıyor olmanın ve bağımlılık potansiyelinin kişi üzerindeki genel etkilerini aşağıda görebilirsiniz. Her madde için daha detaylı bilgi almak istiyorsanız internette güvenilir kaynaklara bakabilir ya da bir uzmana danışabilirsiniz.

Ruhsal ve bedensel etkiler:

- Madde kullanımı sorunlardan kaçmak için başlangıçta iyi bir araç gibi görünse de aslında içe kapanıklığı, kaygıları, mutsuzluğu ve yalnızlığı artırır.
- Kişiye geçici bir güven, mutluluk veya huzur verir. Ancak etkileri geçtiğinde mutsuzluk ve kaygılar daha yoğun bir şekilde geri gelir.
- Madde kullanımı kendi başına bireyde psikolojik sorun kaynağıdır. Uykusuzluk, depresyon, kaygı bozuklukları, cinsel işlev bozuklukları, bağımlılık gibi sonuçlar doğurabilir. Bazı maddeler ise psikozu (gerçeklikle ilişkinin kopması) tetikleyebilir.
- Bireyin kendine zarar vermesini kolaylaştırır.
- Kişi istenmeyen bir cinsel ilişkiye hayır deme gücü gösteremeyebilir.
- Birçok kaza, refleksleri zayıflattığı için madde etkisi altında yapılır.
- Uzun vadede her türlü madde (en doğal olanı bile) ciddi sağlık sorunlarına neden olur.

Sosyal etkiler:

- Trafik kazası yapmak, bir kavgaya karışmak gibi kişinin kendisine ve başkalarına zarar vermesine neden olacak davranışlar davranışlarda bulunmasını kolaylaştırır.
- Hukuki açıdan sorun yaşatabilir. Ülkemizde madde kullanmak ve bulundurmamak yasaktır.
- Bağımlılık düzeyinde kullanımda maddi sıkıntılar ve buna bağlı gelişen sorunlar (ev, araba, birikim kaybetmek) kişiyi güç durumlara sokabilir.
- Sürekli kullanıldığında arkadaş çevresi daralır. Sadece belli insanlarla görüşmeye başlanır.
- Uzun süreli kullanımda cinsel yaşam olumsuz etkilenir.



BAĞIMLI MISINIZ?

Maddenin gündelik yaşama uyumu bozacak, klinik olarak belirgin bir rahatsızlığa yol açacak biçimde kullanılması ve aşağıdaki kriterlerden birkaçının varlığı söz konusuysa bağımlılıktan söz etmek olasıdır.

1. Aynı etkiyi hissedebilmek için kullanılan madde miktarını giderek arttırmak

2. Maddenin miktarını azaltınca ya da tamamen bırakınca huzursuzluk, uykusuzluk, titreme gibi yoksunluk belirtileri yaşamak

3. Bedensel, ruhsal, sosyal veya adli sorunlar oluşturmaya rağmen madde kullanımını sürdürmek

4. Madde üzerinde kontrolü kaybetmek ve tasarlanandan fazla kullanmak

5. Zamanın büyük çoğunluğunu maddeye –maddeyi sağlamaya, kullanmaya ya da bırakmaya çalışmaya- harcamak

6. Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için sürekli çaba harcamasına rağmen bu çabaların hep boşa çıkması

7. Maddenin kişisel ve toplumsal sorumlulukları (aile, okul veya iş gibi) yerine getirmeyi önlemesi

Bağımlıların belli kişisel özellikleri yoktur, herkes bağımlı olabilir. Bağımlılığın irade ile ilişkisi yoktur, herkes 'Ben kontrol edebilirim,





HAYIR!

benim iradem güçlüdür' diye başlar. Ancak madde kullandıkça iradeyi aşan fizyolojik bir süreç başlar. Genelde en başlarda ara sıra kullanılır. Zamanla aynı etkiyi elde etmek için daha fazla madde gerekir. Aralıklı da olsa uzun süre kullanım bireyin ruhsal ve bedensel yapısında değişikliklere yol açar.

BAĞIMLILIK KISIR DÖNGÜSÜ

Bağımlı olduktan sonra da bırakmak ve kullanmak arasında kırılması çok güç bir kısır döngü başlar:

Korku ve Merak



Belki Deneyebilirim

BAĞIMLILIK KONTROL EDİLEMEZ!

Çoğunlukla bağımlı kişiler madde kullanmaya kontrol edebileceği inancı ile başlamıştır. Bağımlı olabileceğini hiçbir zaman düşünmemiştir. Amaç ara sıra kullanmak iken sonuçta kişi bağımlı hale gelir ve bu kaçınılmazdır. Kişi bağımlı olmaya başladığının farkına varamaz. Farkına vardığı zaman ise çoğunlukla iş işt en geçmiştir. Artık maddeye yönelik bir bağımlılığı vardır.

Kontrolü Elinize Almak için Öneriler

Madde kullanımında bağımlı olmadan önce önlem alabilmek çok önemlidir.

- Madde kullanımının getiri ve götürülerinin bulunacağı bir liste hazırlayın. Bu liste, maddenin size verdiği zararları net bir şekilde gösterir ve bir karar almanızı sağlayabilir.
- Madde kullanımınızın bir haftalık günlüğünü tutun. Azaltmak veya bırakmak için gündelik yaşantınızda ne gibi değişiklikler yapabileceğinizi düşünün.
- Güvendiğiniz biriyle bu konuyu konuşun.
- Kullanmanıza neden olan sosyal baskıları düşünün. Bu tarz baskı oluşturan ortamlarda (partiler, bazı barlar gibi) daha az bulunabilirsiniz.
- Kullanmanıza neden olan duygularla baş etmek için daha farklı yöntemler deneyebilirsiniz. Bu duygularla yüzleşmek, dostlarınızla paylaşmak veya profesyonel yardım almak bu yöntemlerden sadece birkaçı.
- Bir ay kullanmamayı deneyin. Bakalım kullanmamayı başarabilecek misiniz? Bunun yanı sıra, yaşadığınız olumsuz durumlarla veya duygularla başka türlü nasıl baş edeceksiniz? Kendinize, yaşamınıza ve sorunlarınıza bir de maddenin etkisinde değ ilken bakın.



Yukarıdakiler size yeterince yardımcı olmuyorsa ve artık bağımlı olduğunuzu düşünüyorsanız, daha fazla bilgi veya yardım almak için PDREM'e ya da okul dışında bir uzmana başvurabilirsiniz.



BAŞVURABİLECEĞİN YERLER

• Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) alkol ve madde bağımlılarına, aile ve yakınlarına, ücretsiz psikolojik ve sosyal hizmet desteği vermektedir. Ayrıca çevrenizde bağımlı olduğundan şüphelendiğiniz kişiler varsa, 444 79 75 YEDAM Danışma Hattı'nı arayarak neler yapmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Denizli

Adres: 15 Mayıs, 559/1. Sk. No:11, 20150 Pamukkale/Denizli

• Pamukkale Üniversitesi Habib Kızıldaş Psikiyatri Hastanesi içerisinde AMATEM Servisi

• Denizli Devlet Hastanesi Dr. Samim Gök AMATEM ve Psikiyatri Kliniği



PDREM Nerede?

Pamukkale Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Araştırma ve Uygulama Merkezi Kınıklı Kampüsü'nde, Mühendislik Fakültesi'nin karşısında, Eğitim Fakültesi'nin yanında yer almaktadır.

Hizmetlerimiz

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Psikoeğitimler
- Oryantasyon Çalışmaları
- Konferans, Seminer ve Paneller
- Atölye Çalışmaları



Ekibimiz



BİZE BAŞVURUN:

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Eğitim, Uygulama ve Araştırma Merkezi Kınıklı Kampüsü
www.pau.edu.tr/pdrem Tel : 0 258 296 13 42 e-posta: pdrem@pau.edu.tr



facebook.com/paupdrem



twitter.com/paupdrem



instagram.com/paupdrem