



# TBM BAĞIMLILIKLA MÜCADELE VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

## BAĞIMLILIK NEDİR?

“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.

## BAĞIMLILIK NASIL 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 çalışmamaya başlar ve bağımlılık ortaya çıkar. Bundan dolayı bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak ele alabiliriz.

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

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





## TANI ÖLÇÜLERİ

### DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (2013) Yer Alan Bağımlılık Kriterleri Şunlardır:

- Tasarladığından daha uzun süreli kullanım
- Geçmişte başarısız bırakma girişimleri
- Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
- Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
- Madde kullanım isteği
- Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
- Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev.)



### BAĞIMLILIĞI ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- Bağımlılıkla ilgili risklerin belirlenmesi ve önlem alınması, riskli durumlarla ilgili çözüm önerilerinin geliştirilmesi,
- Daha güçlü aile bağları ve aile içi iletişim, olumlu ebeveynlik becerilerinin desteklenmesi, ilişkilerinin desteklenmesi,
- Çocukların hayır diyebilme yaşam becerilerinin desteklenmesi, ailece kaliteli zaman geçirme alternatiflerinin oluşturulması,
- Bağımlılıkla ilgili uyarıcı işaretlerinin fark edilmesi.

**‘Bağımlılık Hayatı Daha İyi Gösterirken Onun İçini Boşaltan Her Şeydir.’**