

BAĞIMLILIK

Bağımlılık Nedir?

- Bağımlılık bir hastalıktır.
- Bağımlılık kişinin bütünlüğe erişememesinden kaynaklanır.
- Bağımlı olmak kişinin kendisine inanmayı kestiğinin göstergesidir.
- Bağımlı olmak ne bir rolle ilişkilidir ne de bir sosyal sınıfa aittir.
- Bağımlılık bir hastalıktır.
- Bağımlılık kişinin bütünlüğe erişememesinden kaynaklanır.
- Bağımlı olmak kişinin kendisine inanmayı kestiğinin göstergesidir.
- Bağımlı olmak ne bir rolle ilişkilidir ne de bir sosyal sınıfa aittir.

Bağımlılığın Karakteristik Özellikleri

- Bağımlılık akut bir hastalık değildir.
- Ömür boyu devam etme özelliğine sahiptir.
- Her kronik hastalık gibi tedavi edilemez, sadece yönetilir.
- Bağımlılık primerdir (birincil) bir hastalıktır. Başka bir rahatsızlığın sonucu olsa bile sebep ortadan kalktığında sonuç değişmez. Tedavi gerektiren bir hastalıktır.
- Bağımlılık ilerler. Bağımlı olunan nesnenin kullanım miktarı, bağımlılığın ilk dönemine göre daha sonraki dönemlerinde artış gösterir. İlerleyici rahatsızlıklar zamanla kötüye gitme eğilimindedirler. Fiziksel zarar zaman içerisinde artar.
- Bağımlılık tamamen tedavi edilmez. Bağımlılık ilerler. Bağımlı olunan nesnenin kullanım miktarı, bağımlılığın ilk dönemine göre daha sonraki dönemlerinde artış gösterir. İlerleyici rahatsızlıklar zamanla kötüye gitme eğilimindedirler. Fiziksel zarar zaman içerisinde artar.

Bağımlılığın Evreleri

- Deneysel Kullanım
- Sosyal Kullanım
- Operasyonel Kullanım
 - Zevk alıcı olarak
 - Tedavi edici olarak
- Bağımlı Kullanımı

Bağımlılığın Aşamaları

- Kullanım
- Kötüye kullanım
- Bağımlılık

Bağımlıların Karakteristik Özellikleri

- Bağımlı olduklarını kabul etmezler.
- Bağımlı oldukları şeyi hemen kesmek niyetinde değildirler.
- Bağımlı oldukları nesnenin kendilerine zarar verdiğine inanmazlar.
- Çevresindeki herkes onlara bırakmaları gerektiğini söyledikleri için psikiyatrist veya psikologlarından da aynı davranışı beklerler.
- Bağımlı oldukları nesneyi kesseler bile başka bir nesneye yönelme eğilimindedirler.
- Yaşam biçimlerini değiştirmeyi düşünmezler.
- Yardım gruplarının gereksiz olduğuna inanırlar.
- Hep başkalarını suçlarlar.
- İstedikleri zaman bırakabileceklerine inanırlar.
- Bağımlı arkadaşlarıyla görüşmeye devam etme eğilimi gösterirler.
- Deneysel Kullanım
- Sosyal Kullanım
- Operasyonel Kullanım
- Zevk alıcı olarak
- Tedavi edici olarak
- Bağımlı Kullanımı

Eylemsel Bağımlılıklar: Bir davranışa bağımlı olunur. Kazanma ihtimali ve hali insana kaybettirir. Vücutta bağımlılığa bağlı işaretler bozulmalar olmaz. Kolay gizlenebilir. İflas, işten atılma, boşanma yaygındır. İntihar ve intihar teşebbüsü yaygındır. Bağımlı, rehabilite olsa bile bağımlı olduğu davranıştan veya o davranışa götüren davranışlardan uzak duramaz. Çeşitleri aşağıda belirtilmiştir.

- Kumar bağımlılığı
- Seks bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Yemek bağımlılığı
- Spor bağımlılığı
- Teknoloji ve İnternet bağımlılığı

Kimyasal Bağımlılıklar : Bir madde vücuda alınır ve bu maddeye bağımlı olunur. Maddenin vücuda girmesi insana kendini kaybettirir. Vücutta bağımlılığa bağlı işaretler veya bozulmalar olur. Aile ciddi anlamda karşı çıkar ve mani olur. Kolay gizlenemez. Zehirlenme olabilir. Ölüm genelde istenmeden olur. Bağımlı, rehabilitasyonun ardından bağımlı olduğu maddeden uzak durabilir. Çeşitleri aşağıda belirtilmiştir.

- Sigara ve tütün
- Alkol
- Esrar

- Uçucu Maddeler
- Ekstazi
- Eroin
- Kokain

Madde Bağımlılığı ile mücadele:

- **Hayır! Diyebilmek:** İstenilen şey önceliklerinle ve yapmak istediklerinle çelişiyorsa, karşıdaki kişi senin üzerinde baskı kurmaya çalışıyor ve çok ısrarcı davranıyorsa, senden istenen şey sana yada başkalarına zarar verecek bir şey ise, MUTLAKA “HAYIR” demelisin.
- **Genelleme ve bilinç çarpıtmalarından uzak durmak:** Herkes kullanıyor bir şey olmuyor, Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz” gibi cümleler yanlıştır. BİR KEZ’ ‘ÇOK KEZ’ in ilk adımıdır. Bazı maddeler ilk kullanımdan sonra bile bağımlılık yapar. “Benim iradem güçlüdür. Ben bağımlı olmam.” “Ben kontrol edebilirim.” HERKES bağımlı olabilir, bunun irade güçlüğü ya da zayıflığı ile mutlak bir ilişkisi yoktur.
- **Tekliflere dikkat et:** İlk teklifi kimin yaptığına dikkat et. Ancak güven duyduğun bir arkadaşından ya da yakının tarafından yapılabilir. Eğer senin gerçek arkadaşların ve seni düşünen yakınların ise sana zarar verecek bir teklifte bulunmamaları gerektiğini unutma. Arkadaşlarının tekliflerine hayır dediğinde; seni rahat bırakmayacaklarına dair tehdit alabilir; sensiz bir tadı yok “ne olur hatırım için bir defa al” gibi yağcılıkla veya kendilerini acındırma ve sana ihtiyaçları varmış gibi ya da “ana kuzusu” gibi aşağılama, dışlama, hatta hakaret etme vb. durumlarla karşılaşabilirsin. Teklifini kabul etmen için “bak onunla seni tanıştıracam” gibi vaatlerde bulunabilirler veya yalnız kalabilirsin. Ancak kaybedeb sen olmazsın. Tüm bu durumlarla baş edebilirsen, seni gerçekten düşünen ve destek olan kişileri tercih edersen ve yaşadığın sıkıntıları seni anlayacak ve yardım edecek asıl güveneceğin kişilere söylersen KAZANAN SEN OLURSUN.
- **Kendini iyi tanı ve problem çözme becerilerini geliştir.** Hiçbir madde yaşanan sorunları çözmez, hatta sorunların daha fazla büyümesine neden olur. Yanında başka bir çok sorun doğurur. Asıl sorun geride kalır. Hayatın bir sorun mezarlığına döner. Bunun için kendini rahatlatacak etkinlikler bulmalısın; spor yapmak, yürümek, film izlemek, balık tutmak, meşgul olacağın bir uğraş bulmak gibi.