

## MADDE BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

### Bağımlılık nedir?

Bağımlılık, hem beyni hem de davranışları etkileyen bir hastalıktır. Ancak bu hastalığın tedavi edilebilir bir hastalık olduğunu unutmamak gerekir. Bu hastalığın gelişmesi ve ilerlemesinde birçok biyolojik ve çevresel etmenler rol oynamaktadır. Ancak bağımlılık bir sürecin sonunda gelişen bir olgudur. Bağımlılık gelişene kadar kişi bazı evrelerden geçer. Önce denemek amaçlı kullanım, daha sonra sosyal kullanım ve bu aşamadan sonra kötüye kullanım ve bağımlılık ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle alkol ve madde kullanımının erken tanınması ile birçok olumsuz sonucun gelişmesi önlenebilir.

Bağımlılık 12 aylık bir dönem içinde aşağıda sıralanan belirtilerden üç veya daha fazlasının bulunması ile tanımlanır.

- 1. Tolerans gelişmesi:** Maddenin etkisinin ortaya çıkabilmesi için kullanılan madde miktarının artırılması ihtiyacıdır. Madde kullanımına ilk başladığı zaman kullanılan miktar bir süre sonra aynı etkiyi ortaya çıkarmamaktadır. Örneğin ortalama günde 20 tane sigara kullanan bir bağımlı, sigara kullanmaya ilk başladığından bundan çok daha az sayıda sigara içmektedir. Eroin ve kokain yoğun bir biçimde kullananlarda önemli ölçüde tolerans gelişebilir.
- 2. Yoksunluk belirtileri:** Uzun süre yoğun bir biçimde kullanılan maddenin, kullanımı kesildiğinde veya azaltıldığında, kanda ve dokulardaki madde düzeyi düşmeye başladığında, ortaya çıkan fizyolojik ve bilişsel belirtiler ve bunlara eşlik eden uyumu bozan davranışsal değişikliklerdir. Bu hoş olmayan yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile kişi tekrar madde kullanarak bu belirtilerden kaçmayı veya hafifletmeyi sağlamaya çalışır. Kullanılan maddenin cinsine göre ortaya çıkan yoksunluk belirtileri farklılık gösterir. Alkol gibi bazı maddelerin vücuttan çekilmesi sırasında ortaya çıkan bu yoksunluk belirtileri yaşamı tehdit eder nitelikte olabilir.
- 3. Tasarlandığından daha uzun süre ve yüksek miktarlarda alınması:** Kişinin madde kullanımını kontrol etme çabaları başarısızlıkla sonuçlanır. Kullanım miktar ve süresi kontrol dışı bir hal alır.
- 4. Sık ve başarısız bırakma girişimleri:** Madde kullanımını kontrol etmek için girişilen bir diğer çaba bırakma girişimleridir. Bağımlılık düzeyine gelmeden önceki kontrollü kullanım dönemine dönme umudu ile bırakma girişimleri olur, ancak bu girişimler başarısızlıkla sonuçlanır.
- 5. Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama:** Tüm yaşam maddenin etkisinin yeniden tesis edilmesi ve bunun son kez olmasına karar verme çabası üzerine kurulu bir hal alır.
- 6. Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması:** Madde kullanımını sürdürmek ve madde kullanan arkadaşları ile daha çok zaman geçirmek için ailesi ile ilgili etkinliklerden ve özel zevklerinden uzak durur. İşine karşı ilgisi, işe odaklanması bozulur ve çalışma hayatında sorunlar yaşanmasına neden olur. tüm yaşam madde temini ve kullanımı

etrafında döndüğü için kişinin kendisini sosyal, kişisel ve mesleki etkinliklerden kaçınma ve giderek daha büyük oranlarda kayıp yaşanmasına yol açar.

**7. Zarar görmesine rağmen madde kullanımını sürdürme:** Madde kullanımını giderek diğer tüm önemli etkinliklerinin yerini alır. Bunun sonucunda psikolojik, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açtığını bildiği halde madde kullanımını sürdürülür.

### **Gençler neden madde kullanır?**

Gencin tüm çevresi (ev, okul, yaşadığı çevre) çocuğun madde deneyip denemeyeceğinde etkili olmaktadır.

### **Gençler birçok nedenle madde kullanmaya başlar. En sık görülen nedenler şunlardır:**

- ⊗ Merak, gençlerin madde kullanmaya başlamasında ilk sırayı alır. Bu nedenle merakı artıracak, madde kullanımını özendirecek davranışlardan kaçınılması gerekir. Madde kullanımının sonuçları ile ilgili doğru bilgilendirme yapılması merakı artırmaz. Maddenin haz verici etkilerine ilişkin bilgiler merakın artmasında daha etkilidir. Bu bilgiler arkadaşlardan, madde kullanan kişilerden, basın yoluyla yayılmaktadır. Amaç merakı artırmak olmasa dahi bilmemek merakın artması ile sonuçlanmaktadır. Haz verici etkiye vurgu yapılarak yayılan bilgilerin uyandırdığı merak ancak bilgili yetişkinler, anne-babalar, öğretmenler ve gençler kanalı ile ortadan kaldırılabilir.
- ⊗ Sosyal bir grubun parçası olmak karşımıza çıkan en önemli ikinci nedendir. Ergenlik döneminde anne-baba etkisi giderek azalırken, akran grupları daha önemli bir hal almaktadır. Bu nedenle gençlerin toplumdışı davranışları benimsemiş, madde kullanımının kabul gördüğü akran grupları ile ilişkilerinin olması benzer davranışları göstermeleri için bir risk oluşturmaktadır. Arkadaşlar tarafından yapılan ısrara karşı koymak güçtür. Bu nedenle okulda bu tür davranışları benimseyen gruplara uygun müdahalelerde bulunulması, sorunun gençler arasında yayılmasını önleyecektir.
- ⊗ Sigara içen gençlerin, alkol ve diğer maddeleri kullanma riski daha fazladır. Hedef davranış sigara karşıtı bir tutum olmalı, gençlerin öncelikle sigara kullanmaya başlamasının önlenmesi amaçlanmalıdır. Yapılan önleme çalışmaları, gençler arasında sigara kullanım yaygınlığının artış hızının yavaşlamasının önemli etkileri olduğunu göstermiştir. Bu nedenle okullarda sigara önleme çalışmalarının önemi dikkate alınmalıdır.
- ⊗ Çalışmalar aile üyeleri arasında alkol ve diğer madde kullanımının olmasının çocukların madde kullanmaya başlamasında önemli bir rolü olduğunu göstermektedir. Risk altındaki çocuk ve gençlerin tespiti ve koruyucu çalışmalar önem kazanmaktadır.
- ⊗ Gerginlik, öfke, çökkünlük, sıkıntı gibi psikolojik durumlarla başa çıkmak için madde kullanımı olabilir. Fakat madde kullanımı yaşam sorunları ile başa çıkmak için iyi bir yol değildir. Madde kullanımı sorunların çözülmemesine hizmet eder ve büyümeyi engeller. Genç görünürde bir an önce büyümek için madde kullanırken, madde kullanarak büyümeyi tamamen durdurmuş olur.

## **İnsanların madde kullanırken değişik amaçları olabilir:**

- İyi hissetmek için. Maddelerin büyük bir kısmı yoğun bir haz duygusu ortaya çıkarır. Başlangıçta hissedilen bu mutluluğu başka etkiler takip eder. Uyarıcı maddelerde bu iyi hissetme durumunu enerji artışı izlemektedir. Tam tersi uyuşturucu etkiye sahip maddelerde, iyi hissetme durumunu gevşeme hissi takip etmektedir.
- Daha iyi hissetmek için. Sosyal ortamlarda gerginlik yaşayan, çökkün olan bazı kişiler huzursuzluk, gerginlik hissini azaltmak ve rahatlamak için madde kullanmaktadır. Gerginlik ve stres madde kullanmaya başlamak, devam etmek ve tedavi sonrası yaşanan tekraralarda en önemli etmenddir.
- Daha iyi yapmak için. Günümüzde her şeyin en iyisini yapmak, çok güçlü olmak, yüksek performans göstermek ile ilişkili baskı, uyarıcı maddelerin kullanımı ve sürdürülmesinde etkili olmaktadır.
- Merak ve “herkes madde kullandığı için”. Gençler akran baskısından çok daha fazla etkilenmektedir. Herkesin madde kullandığı dedikodusu doğru değildir. Ancak bu gençler için özendirici bir etki yaratmaktadır.

## **Bağımlılık riskini arttıran çevresel etmenler nelerdir?**

**Ev ve aile :** Ev ve aile, çocuğun gelişiminde çok önemli bir rol oynar. Çocukların aile içindeki ilk ilişkileri, daha sonra sağlıklı gelişmeleri ve madde kullanımını riskini belirleyen en önemli etmenddir. Anne-babada madde kullanımını olması, suça karışmış olmaları çocuklarında madde kullanım riskini artırmaktadır. Çok çocukluluk, evde karmaşık bir aile yaşantısının olması, ev içi şiddet olması da gencin alkol ve madde kullanım ihtimalini artırmaktadır.

**Akran ve okul:** Ergenlik döneminde arkadaşlar çok önemlidir. Alkol ve madde kullanan arkadaşlar, kişinin ilk alkol ve madde kullanımında etkili olmaktadır. Okul başarısızlığı ve sosyal beceri yokluğu genci daha da fazla risk altına sokmaktadır. Okul başarısızlığı ve sosyal beceri yokluğu gencin başa çıkmakta zorlandığı akademik arenadan uzaklaşmasına yol açmakta; bu, öğretmenler ve idare tarafından pekiştirilebilmektedir. Bu öğrenciler önce arka sıralara oturtulmakta, hatta okulla sorunu olan, başarı oranı düşük öğrenciler ayrı bir sınıfta toplanabilmektedir. Böylece risk altındaki gençler, risk altındaki akranlar ile biraya getirilmektedir.

## **Bağımlılığı etkileyen diğer etmenler nelerdir?**

- **Erken kullanım:** Alkol ve madde kullanımını hangi yaşta olursa olsun bağımlılığa yol açmaktadır. Ancak ne kadar erken yaşta madde kullanılırsa, bağımlılık gelişmesi olasılığı da o derecede yüksek olmaktadır. Gelişmekte olan bir beyne zarar verici etkisi çok daha fazla olabilmektedir.
- **Kullanım yolu:** Uyuşturucu/uyarıcı maddeler çeşitli yollarla kullanılırlar. Sigara şeklinde içmek, damar yoluyla kullanmak, solunum yoluyla almak, hap formunda olan bir maddeyi ağız yoluyla kullanmak veya bazı maddeleri ağızda eriterek ağız mukozasından emilmesi yoluyla kullanmak şeklinde olabilir. Bir maddeyi sigara gibi içmek veya damar içine zerk etmek bağımlılık potansiyelini artırmaktadır. Madde kullanılmasının ardından, kullanılan yolla ilişkili olarak değişen sürelerde madde beyne ulaşmakta ve bu da kuvvetli bir haz doğmasına yol açmaktadır. Bu şiddetli, yoğun “yüksek” olma duygusu birkaç dakika içinde ortadan

kaybolabilir, madde kullanan kişilerin giderek “düşme” olarak adlandırdıkları, kötü hissetme durumuna geçer. Kişiler bu “yüksek” olma duygusuna tekrar ulaşabilmek için tekrar tekrar madde kullanırlar.

Maddenin beyne ulaşma süresi kullanım yoluna göre değişir ve etkinin hızlı başlaması bağımlılık gelişmesi olasılığını artırmaktadır. Solunum yoluyla ve damar yoluyla kullanımda madde beyne birkaç saniye içinde ulaşmaktadır.

### **Risk etmenleri nelerdir?**

Gençler alkol ve madde kullanımını açısından önemli bir risk grubunu oluşturmaktadır. Ancak sadece genç olmak alkol ve madde kullanmayı belirlemede yeterli olmamaktadır. Bazı başka etmenlerin de varlığı alkol ve madde kullanmaya başlamada bir yatkınlık oluşturmaktadır. Bu etmenlerin hiçbiri alkol ve madde kullanımının ortaya çıkmasında tek başına etkili değildir. Birçok faktör bir araya gelerek etkili olmakta, aynı zamanda koruyucu etmenler de devreye girmektedir. Risk etmenleri şöyle özetlenebilir:

- Yoksulluk
- Gelir düzeyi düşük bir bölgede yaşamak
- İşsizlik
- Evdeki yaşam koşullarının uygun olmaması
- Suç oranının yüksek olması
- Ailede madde kullanan bireylerin varlığı
- Çocuk istismarı ve ihmalinin olması, aile içi şiddet
- Aile içi stresin fazla olması (örneğin ekonomik sorunlar)
- Geniş ve kalabalık aileler
- Düşük eğitim düzeyine sahip ebeveynler
- Parçalanmış, boşanmış aileler
- Ebeveynlerden birinin kaybı
- Baskıcı ve ilgisiz aile ya da aşırı koruyucu, kollayıcı aile
- Aile içinde gencin özdeşim kurabileceği bir bireyin olmaması

### **Gence ait nedenler:**

- Fiziksel ya da ruhsal hastalıklar
- Öğrenme güçlükleri

- Duygularını ifade etmekte güçlük
- Aşırı duyarlılık
- Stresle başa çıkma yetisinin düşük olması
- İlişki kurmakta zorluk
- Düşük kendine güven
- Aşırı tepkisellik, kendisini kontrol etmekte güçlük, ödüllendirmenin gecikmesine dayanamama
- Okul başarısızlığı
- Şiddet içeren davranışlarda bulunma
- Suç işlemeye yatkınlık

### **Koruyucu etmenler nelerdir?**

Alkol ve madde kullanımına risk etmenleri olduğu kadar koruyucu etmenler de etki etmektedir. Koruyucu etmenlerin kuvvetlendirilmesi, gençler için bu etmenlerin baskın olmasının sağlanması alkol ve madde kullanımını önleyici bir rol oynayacaktır.

- Orta ya da üst sosyoekonomik düzey
- Düşük işsizlik oranı
- İyi komşuluk ilişkileri
- Suç işleme oranının az olması
- Okulun gence kendini gerçekleştirme için olanaklar sunması
- Öğrenme, katılım ve sorumluluğu destekleyen okul ortamı
- Kaliteli sağlık hizmeti
- Sosyal hizmetin varlığı
- Öğrenmeyi destekleyen ebeveynler
- Dört çocuktan az olması
- Stresli yaşam olaylarının az sayıda olması
- Akraba ilişkilerinin güçlü olması
- Evlilik ilişkisinde düşük çatışma

## **Gence ait nedenler:**

- Uygun erken gelişim ve konuşma
- Zeka düzeyini yüksek olması
- Sağlıklı olmak
- Sevecen olma
- Uyumlu olma
- Beklentilerin sağlıklı olması
- İç disiplinin olması
- İçsel kontrolün varlığı
- Sorun çözme yetilerine sahip olma
- Toleranslı olma ( Yatkın Olma)

## **Ergenlik döneminde risk neden artmaktadır?**

Ergenlik döneminde yargılama ve karar verme becerileri hala gelişmekte olduğu için, riski doğru değerlendirme yetileri kısıtlı olmaktadır. Bunun sonucunda gençler alkol ve madde kullanımına yönelebirlirler. Alkol ve madde kullanan gençlerde aile ve okul sorunları, okul başarısızlığı, sağlık sorunları ve yasal sorunlar gelişmektedir. Oysa gençler alkol ve madde kullanımının zarar verici etkilerini algıladıkları zaman madde kullanımı azalmaktadır. Bu nedenle, çocuklara ve gençlere alkol ve madde kullanımının etkileri ve sonuçları hakkında doğru bilgilerin verilmesi onları madde kullanımından korumak için gereklidir.

Madde kullananların söylediği “bunu herkes kullanıyor” lafı dikkatle gözden geçirilmelidir. Herkesin madde kullandığı miti doğru değildir. Hatta aslında gençler arasında madde kullanmayanlar, kullananlardan çok daha fazladır. Ancak yine de kullanımın giderek yaygınlaştığı da yadsınamaz bir gerçektir. Burada öncelikle hedeflenen bu artış hızının düşürülmesidir. Ne sorunun olduğundan büyük gösterilmesi, ne de yok sayılmasının işe yaramadığı yıllar içinde görülmüştür.

Çocuğun büyümesi sırasında bazı dönüm noktaları da riski artırmaktadır. Örneğin okul değişikliği, ortaöğretime geçmek gibi çeşitli dönüm noktaları gencin hayatında çok önemli bir yer tutmaktadır. Bu geçiş dönemlerinde riskin arttığı dikkate alınarak çeşitli müdahalelerde bulunmak ise riskin azalmasını sağlamaktadır.

## **Ne kadar zamanda bağımlı olunur?**

Bu soruya yanıt vermek kolay değildir. Bağımlılığın ne hızda gelişeceği birçok etmen tarafından belirlenmektedir. Genetik yatkınlık (yani ailede var olan bağımlılığın kalıtsal olarak geçişi), kişinin kendi biyolojik özelliklerinin de dâhil olduğu birçok etmen bağımlılıkta rol oynar.

Tüm uyuşturucu/uyarıcı maddeler potansiyel olarak zarar vericidir ve kullanımları ile ilişkili olarak yaşamı tehdit edici olabilirler. Bu maddelere karşı bireysel duyarlılıklar da söz konusudur. Bir kişi birkaç kullanımdan sonra bağımlılık belirtileri göstermezken, bir diğeri bağımlılık belirtileri gösterebilmektedir. Bir kişinin nasıl tepki vereceğini önceden kestirmenin bir yolu bulunmamaktadır.

### **Başarılı bir bağımlılık tedavisinin prensipleri nedir?**

Bağımlılık tedavisinde davranış değişikliklerinin hedeflendiği son derecede etkin tedaviler uygulanmaktadır. Bazı vakalarda başarıya ulaşana kadar birçok tedavi sürecine gereksinim olmaktadır. Bağımlılık tedavisi çeşitli aşamalardan oluşan uzun süreli bir tedavidir. Herkes için uygun tek bir bağımlılık tedavisi yoktur. Kişinin ihtiyaçları doğrultusunda bağımlılık tedavisi düzeni belirlenir. Bu kişinin aile, okul, işyeri ve sosyal hayatta üretken olmasını hedeflemektedir.

Yeteri kadar süre bağımlılık tedavisine devam etmek, bağımlılık tedavisinin etkili olması için kritik bir öneme sahiptir. Uygun süre kişinin sorunları ve ihtiyaçlarına bağlıdır. Birçok kişi bağımlılık tedavisini erken bıraktığı için tekrar alkol ve madde kullanmaya başlamaktadır.

Bireysel ve grup terapileri bağımlılık tedavisinde etkilidir. Bağımlılık tedavisi sırasında alkol ve madde kullanımına karşı koyma becerilerinin geliştirilmesi, alkol ve madde kullanımı ve bununla ilişkili aktiviteler yerine daha yapılandırıcı aktivitelerin devreye sokulması ve sorun çözme becerilerinin geliştirilmesi hedeflenir. Aynı zamanda aile ve toplumla kişiler arası ilişkilerin düzenlenmesi bağımlılık tedavisinde ele alınır. Bütün bunlar bağımlılık tedavisinin neden yeteri kadar sürmesi gerektiğinin de göstergesidir.

Psikoterapilerin yanı sıra birçok hasta için ilaç tedavisi de önemli bir unsurdur. Alkol ve madde kullanımı ile ilişkili sorunlar ve eşlik eden başka psikiyatrik hastalıkların ilaçla tedavisi gereklidir. Bağımlılık ve başka ruhsal bozuklukların birlikte görülme olasılığı çok yüksektir.

Bağımlılık tedavisinin ilk adımı her zaman tıbbi arındırma tedavisidir. Arındırma tedavisi, maddenin vücuttan çekilmesi sırasında ortaya çıkan belirtilerin ilaçla tedavi edilmesidir. Bağımlılıkta arındırma tedavisi tek başına yeterli olmamakta, ancak uzun süreli bağımlılık tedavisinin de ilk adımını oluşturmaktadır.

Bağımlılık tedavisinde motivasyonu artıran çevresel etmenler de önemlidir. Aile, okul, iş çevresi ya da yasal zorunluluklar bağımlılık tedavisine başvuru ve tedavide kalma üzerinde etkili olabilmektedir. Kişinin bağımlılık tedavisini kabullenmesini sağlayabilmektedir.

Bağımlılık tedavisi süresince alkol ve madde kullanımının takibi düzenli bir şekilde yapılmalıdır. Bunun için idrarda madde testi tekrarlanmalıdır. Bunun yanında saç testleri de bu amaçla kullanılabilir.

İyileşme uzun bir süreçtir ve birçok tedavi bölümüne çoğunlukla ihtiyaç duyulmaktadır. Tekrar alkol ve madde kullanımı bağımlılık tedavisi sırasında veya başarılı bir bağımlılık tedavisinden bir süre sonra görülebilir. Bağımlılar iyileşme ve işlevselliğe tamamen dönmek için oldukça uzun ve birçok bağımlılık tedavisi girişiminde bulunabilirler.

## **İlaç olarak kullanılan bağımlılık yapan maddeler:**

İlaçların doktor tavsiyesi dışında, tedavi amaçlı kullanılmaması ile kötüye kullanım ortaya çıkmaktadır. İlaçların anne-babalar tarafından da nasıl kullanıldığı çocuklarına örnek oluşturmaktadır. İlaçların amaçları dışında ve doktor kontrolü olmadan kullanılması kesinlikle kaçınılması gereken bir durumdur.

İlaç olarak kullanılan ancak kontrol dışı ve uygunsuz kullanıldıklarında bağımlılık yapan ilaçlar şunlardır: yeşil ve kırmızı reçete ile satılan Diazem, Nervium, Xanax, Tranxilene, Ativan, Rivotril, Akineton. Lomotil, kodeinli öksürük şurupları, bazı kilo verme hapları, doping içeren haplar da kötüye kullanılabilen ve bağımlılık yapabilmektedir.

Rohypnol gibi bazı haplar ise, Türkiye'de yasal olarak satılmamaktadır. Ancak bağımlılık yapma olasılığı çok yüksektir. Aynı zamanda kişinin kendini denetlemesini etkileyerek ciddi davranım değişiklikleri ve bozulmalarına yol açmaktadır.

## **Madde kullanımı nasıl anlaşılır?**

Madde kullanımını anlamak kolay değildir. Özellikle kullanımın erken evrelerinde bunu anlamak çok daha zor olabilmektedir. Belirtilerin çoğu ergenlik dönemine özgü özelliklerle benzerlik göstermektedir. Madde kullanımına özgü belirtilerin çok az olduğuna dikkat edilmelidir. Gençte ortaya çıkan değişikliklerin başka nedenden kaynaklanıp kaynaklanmadığı araştırılmalıdır.

## **Madde kullanımını ayırt etmede şu yöntemler kullanılabilir:**

**1. Laboratuvar tetkikleri:** Madde kullanımını anlamamanın en kesin yolu idrar testleri ve saç testidir. İdrar testleri kullanılan maddeye göre değişmekle birlikte, ortalama son üç günde madde kullanımı olduğuna ilişkin bir bilgi verir. Saç testleri daha net sonuçlar vermekle birlikte, daha pahalı bir yöntemdir. Son üç aylık dönemde madde kullanımının varlığını tespit edebilmektedir.

## **2. Davranış değişiklikleri**

- ✓ Uyuşturucu/uyarıcı madde kullanan kişilerde ilk değişiklik çevrelerinde yaptıkları değişikliktir. Yeni arkadaşlar edinirler. İlk kez madde kullanımı çoğunlukla bu çevrenin içinde olmaktadır.
- ✓ Duygusal dalgalanmalar görülebilir. Duygulanımdaki bu iniş çıkışlar tutarlı olmadıkları izlenimi verebilir.
- ✓ Daha önce okul başarısı iyi olan bir öğrencinin okul başarısı giderek düşmeye başlar. Okul başarısındaki bu düşüşü umursamayabilir. Burada dikkat edilmesi gereken en önemli konu, bu başarısızlığın ardında başka nedenlerin de olabileceğidir. Ergenlik dönemi birçok ruhsal hastalığın ilk belirtilerinin de görüldüğü bir dönemdir. Aile içi sorunlar, ruhsal rahatsızlıklar, olumsuz yaşam olayları da bu başarısızlıkta etkili olabilir.
- ✓ Okula devam azalır. Okula devamsızlık yaptığından çoğunlukla ailenin haberi yoktur. Genellikle arkadaşları ile birlikte okuldan kaçma görülür. Bu kritik öneme sahip bir konudur. Bu denetimsiz ve kontrolsüz yaşam toplumdışı davranışların gelişmesinde etkili olabilmektedir.



- ✓ Aile ile ders başarısı ve okula devam ile ilişkili yakın temas erken dönemde müdahale edilmesine olanak tanımaktadır.
- ✓ Her zamankinden daha fazla para harcamaya başlar. Bu paranın temini için zor kullanma veya yasadışı yollar kullanılabilir.
- ✓ Giysilerinde, saç modelinde değişiklikler olabilir. Kendi alt kültürünün karakteristiği olan bazı değişiklikler göze çarpabilir. Ancak giyim kuşamda ortaya çıkan değişikliklerin ergenlik dönemine özgü olduğu unutulmamalıdır.

### **Madde etkisine bağlı değişiklikler:**

- Sınıf içinde dalgınlık, dikkati toplamakta güçlük gözlenebilir. Derse odaklanma güçleşir. Kullanılan maddenin cinsine göre uyukulu bir hal veya hareketlilik görülebilir.
- Belirgin bir halsizlik, yorgunluk gözlenebilir. Giderek okuldan uzaklaşma ve sonra da terk etme görülebilir.
- Konuşmada güçlük ortaya çıkabilir. Sarhoşluk halinde olduğu gibi konuşma peltekleşebilir.
- Kilo kaybı görülebilir. Beslenme alışkanlığında bir değişiklik ortaya çıkabilir.
- Madde yoksunluğu, kullanılan maddenin cinsine göre farklı tablolar ortaya çıkarır. Huzursuzluk, sinirlilik, endişe yoksunlukta ortaya çıkan öznel belirtilerdir. Fiziksel belirtiler ise kullanılan maddeye göre değişmektedir.
- Vücutta yara izleri, kesi izleri görülebilir. Bu dikkat edilmesi gereken bir durumdur.

### **Aşağıda sayılan durumların başka nedenlerle de görülebileceği unutulmamalıdır.**

- Duygulanımında ani değişiklikler olması
- Olağanın dışında saldırganlaşması
- İştah kaybı
- Giderek okula, spora, hobilerine karşı ilgisini kaybetmesi
- Sık sık durumla uyumlu olmayan uyukulu ve sersem olması
- Gittikçe daha çok yalan söylemesi ve bunun gibi başka hareketlerinin olması
- Evden para ve başka eşyaların kaybolması
- Vücutunda, giysilerinde alışılmışın dışında lekeler, koku veya başka işaretlerin olması

### **Gençler hangi maddeleri kullanmaktadır?**

Gençler arasında birçok madde kullanılmaktadır. Bu maddeler hem bağımlılık yapmakta, hem de bedensel, ruhsal, sosyal, akademik, yasal birçok soruna yol açmaktadır.

### **A- Sigara ve tütün**

Sigara / tütün dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapan maddedir. Gençler arasında yaygın bir kullanımı vardır. Sigara kullanan gençler arasında madde kullanımı daha sık görülmektedir.

Tütün yandığında üç bileşen ortaya çıkmaktadır.

1. Katran: Kansere yol açan bir maddedir.
2. Nikotin: Uyarıcı bir maddedir.
3. Karbonmonoksit: Sigara ile ilişkili olarak ortaya çıkan ölümler, tüm ölüm nedenlerinin başında gelmektedir.

Bu nedenle ülkeler sigara kullanımını kısıtlama ya da yasaklama eğilimindedir. Sigaranın bağımlılık dışında çok belirgin hastalıklara da yol açtığı gösterilmiştir.

Sigara ile ilişkisi olduğu gösterilen hastalıklar aşağıda belirtilmiştir.

- ⊗ Kalp damarlarında tıkanıklık. Kalp hastalıklarının %30'unda sigaranın etken olduğu gösterilmiştir.
- ⊗ Bronşların daralması ile giden akciğer rahatsızlıkları.
- ⊗ Beyin damarlarında tıkanma ve buna bağlı felçler.
- ⊗ Bacak ve ayak damarlarında tıkanma.
- ⊗ Akciğer kanseri. Akciğer kanserlerinin %80-90'ı tütün kullananlarda görülür. Akciğer kanseri daha çok katran ile ilişkilidir.
- ⊗ Mesane kanseri görülme oranında artma. Tütün içenlerde mesane kanseri görülme oranı kullanmayanlara göre iki kat daha yüksektir.
- ⊗ Boğaz ve ağız kanseri.
- ⊗ Gebelikte sigara ya da tütün kullanımı erken doğuma, bebek ölümüne ve düşük doğum ağırlığına neden olmaktadır.

## **B- Alkol**

Alkol çok yaygın kullanılan bir maddedir. Bağımlılık yapma riski taşımaktadır. İlk alkol kullanım yaşı ne kadar küçük olursa, zararlı diğer maddelerin kullanılması riski de o derece artmaktadır. Yasal bir madde olması nedeniyle hem erişkinler hem de gençler alkol kullanmaktan çekinmemektedir. Bu da bağımlılık gelişmesi olasılığını artırmaktadır. Oysa kullanılan alkol cinsi ne olursa olsun, belli bir düzeyin üstünde kullanımda bedensel ve sosyal zararların ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

Alkol, mide barsak sorunları, yutak borusu hastalıkları, gastrit, ülser, pankreas iltihabı, karaciğerde yağlanma, hepatit, siroz, beslenme bozuklukları, vitamin eksiklikleri, kansızlık gibi birçok bedensel hastalık ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

## **C- Esrar**

Esrar en yaygın kullanılan yasadışı maddedir. Esrar kenevir bitkisinin kurutulmuş, dilimlenmiş yaprakları, sapı, tohumu veya çiçeklerinden elde edilen yeşil veya kahverengi renkli maddedir. Kendine özgü bir kokusu vardır. Madde kullananlar tarafından “ot”, “joint”, “marihuana” gibi isimlerle anılır. Kenevir bitkisi 400 çeşit kimyasal madde içerir. Bu esrar kullananların esrarın bitki olması nedeniyle kimyasal içermediği şeklindeki yanlış inancı ile çelişmektedir. Esrar kullananlar, ot olması nedeniyle zararsız olduğunu ileri sürmektedir. Aynı zamanda esrarın bağımlılık yapma potansiyeli de vardır.

## Esrar kullanımını sonucu

- Hafıza ve öğrenme sorunları
- Algının bozulması (görsel, işitsel, zaman, dokunma algıları)
- Düşünme ve sorun çözmede güçlükler
- Hareket ile ilişkili koordinasyonda bozulma
- Kalp atım hızının artması ortaya çıkmaktadır.

Esrar kullanımını daha ağır maddelerin kullanılması için geçiş rolü oynayabilir. Çok az kişi esrar kullanmadan önce diğer maddeleri denemiştir. Esrar kullanımını gençlerin, diğer maddeleri kullananlar ve satanlarla bağlantı kurmalarına yol açar. Dolayısıyla esrar kullananların daha ağır uyuşturucu/uyarıcı maddelerle karşılaşma ve kullanma olasılığı artmaktadır.

## Esrar nasıl kullanılır?

Çoğunlukla sigara şeklinde sarılarak içilir. Aynı zamanda kullanıcılar tarafından kova veya şaşal olarak adlandırılan nargile benzeri mekanizma şeklinde kullanım yolları da vardır.

Esrar kullanıldıktan sonra idrar tahlillerinde tespit edilmektedir. Bu içildikten günler sonra da idrar testlerinde görülür. Uzun süreli kullanım olduğunda, esrar kullanımından haftalar sonra dahi idrarda metabolitleri görülmektedir.

## **D- Uçucu maddeler**

Uçucu madde kullanımını gençleri ciddi bir şekilde etkileyen halk sağlığı sorunudur. Bali gibi yapıştırıcılar, tiner, sporcuların kullandığı soğutucu spreyleyler, çakmak gazı, aseton en yaygın kullanılan uçucu maddelerdir. Okullarda yapılan yaygınlık çalışmalarında gençler arasında en yaygın kullanılan madde olduğu görülmektedir. Aynı zamanda ilk kullanılan maddeler arasında da yer almaktadır. İlk kullanım küçük yaşlarda olabilmektedir. Uçucu maddelere ulaşımın kolay olması, kullanımın yaygın olmasında bir etkendir.

Uçucu maddeler solunum yoluyla kullanılır. Torbanın içinden veya bir beze emdirilerek, maddenin solunması ile vücuda alınır. Uçucuların etkisi kısa sürede başlar ve sadece birkaç dakika sürer. Bu nedenle uçucu madde kullananlar sürekli olarak maddeyi solumaya devam ederler. Bu kullanım şekli bilinç kaybı ve ölüme yol açabilir.

Madde alımını takiben akciğerler yoluyla hızla beyne ve diğer organlara yayılır. Birkaç dakika içinde alkol benzeri etkiler görülür, konuşma bozulur, hareketler sarsak bir hal alır, baş dönmesi ve coşku hali gözlenir. Varsanılar ve hezeyanlar da görülebilir. Aşırı derecede toksiktirler ve kalp, böbrekler, akciğerler ve beyinde ciddi hasar yaratırlar. Bu maddeler kullanıldığında zihinde değişikliklere yol açmaktadır. Uçucu maddeler beyin kimyasını değiştirir ve beyin ve merkezi sinir sisteminde kalıcı zarara yol açar.

Uçucu madde kullananlarda ani ölümler görülebilir. Bu akciğerlerin ve merkezi sinir sisteminin oksijensiz kalmasıyla ortaya çıkmaktadır. Oksijensiz kalma sonucu boğularak ölüm gelişir. Aynı zamanda kalp ritim bozulması sonucu kalp durması da olabilir. Tek kullanımdan sonra dahi hızla kalp ritminde bozulma, kalp yetmezliği ve ölüm görülebilir. Bu birkaç dakika içinde ortaya çıkabilir. Karaciğer yetmezliği de uçucu madde kullanımı sonucu karşımıza çıkmaktadır. Kan hücreleri üretiminin azalması ile yaşamı tehdit edici bir kansızlığın ortaya çıkmasına neden olabilir.

Uzun süreli uçucu madde kullanımı beyinde belirgin yapısal değişikliklere yol açar. Belli beyin bölgelerinde küçülme görülür. Bu değişiklikler bilişsel ve motor bozukluklar gibi bazı nörolojik ve davranışsal değişikliklerden sorumludur. Uçucu madde kullanımının erken dönemde tespit edilmesi önemlidir. Uçucu madde kullanımı sonucu bir sarhoşluk hali ve denge bozukluğu gözlenmektedir. Giysilere sinen ve nefesteki kokusu ayırt edici olabilmektedir.

### **E- Ekstazi ( ecstasy)**

Gençler arasında kullanımı giderek yaygınlaşan, uyarıcı etkiye sahip yasadışı bir maddedir. Tablet veya kapsül şeklindeki bu haplar değişik renk ve şekillerde olmaktadır. Çoğunlukla bar, kafe, gece kulübü, dans edilen mekânlarda kullanılmaktadır. Pıt, şeker, ex, Mitsubishi, jaguar gibi birçok isim verilmektedir.

Ekstazi sentetik bir maddedir. Yani yasadışı bir şekilde çeşitli yerlerde üretilmektedir. İçine kafein, amfetamin, kokain gibi başka maddeler de karıştırılabilmektedir. Ekstazinin saflık derecesi her zaman bir soru işaretidir. Diğer uyarıcı maddeler gibi ekstazi de bağımlılık yapabilir. Hiç kimse, bir kişinin bağımlı hale gelmek için kaç kez ve ne sayıda hap içmesi gerektiğini, kimin bağımlılığa yatkın olduğunu bilemez.

Kulüp maddeleri olarak da bilinen tüm maddeler, ölümlerle de sonuçlanabilen, çok ciddi sağlık sorunlarına yol açmaktadır. Birçok kişi bu maddeleri alkolle veya başka maddelerle kullandığı için tehlike olasılığını artırmaktadır.

Ekstazinin etkisi çoğunlukla 3–6 saat sürer. Hap içildikten 15 dakika sonra kan akımına karışır ve beyne ulaşır. 45 dakika sonra ekstazinin en üst düzey etkisi ortaya çıkar. Bundan sonra kullanan kişi yeni bir hap almazsa etki giderek azalmaya başlar. Ancak tek bir tablet dahi alınsa anksiyete, depresyon ve bellek bozuklukları gibi yan etkiler birkaç gün görülmektedir. Başlangıçta hareketlilik, zaman ve diğer algılarda bozulmalar ortaya çıkar. Terleme veya üşüme görülebilir. Baş dönmesi, güçsüzlük eşlik edebilir.

Sıcak bir ortamda bulunuyorlarsa aşırı hareketlilik de eklenince vücutta sıvı azalması ortaya çıkabilir. Vücut ısısını düzenleme yetisine etki sonucu tehlikeli olabilecek aşırı ateş yükselmesi olabilir. Bu ciddi kalp, böbrek ve karaciğer sorunlarına yol açar, bazen ölümlerle sonuçlanabilir. Yüksek dozlarda kullanım çok tehlikelidir. Kusma, görmede bulanıklık, dişleri sıkma gibi belirtiler görülebilir. Kalp atış hızı ve kan basıncında yükselmeye yol açar.

Depresyon, uyku sorunları, korku ve anksiyete görülebilir. Düzenli kullanan kişilerde bu etkiler madde kullanıldıktan günler, haftalar sonra da sürebilir.

Uzun süreli kullanımda bellek bozuklukları yapar. Bu etkilerin geri dönüşlü olup olmadığı bilinmemektedir.

## **F- Eroin**

Eroin açık kahverengi-beyaz renkli toz şeklinde bir maddedir. Kullananlar tarafından “toz”, “beyaz”, “eyç”, “peynir” gibi isimler verilir. Afyon bitkisinden elde edilir. Bağımlılık potansiyeli çok yüksektir. Burun yoluyla, sigara içinde, alüminyum folyo üzerinde kaydırarak veya damar yolu ile kullanılır.

Bağımlılık hızlı gelişir. Birkaç hafta düzenli kullanımdan sonra bağımlılık gelişebilir. Hareket ve konuşmada yavaşlama, gevşeme, gözbebeklerinin toplu iğne başı gibi olması eroin alımından sonra ortaya çıkmaktadır. Beslenme bozukluğu, zayıflama görülebilir.

Eroin kullanımı özellikle damar yolu ile olduğunda enjektör paylaşımı sonucu AIDS, Hepatit gibi hastalıkların görülmesi olasılığı artar. Eroinin etkisi 6-8 saat içinde sonlanır ve şiddetli yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Yoksunluk belirtileri arasında göz yaşarması, burun akıntısı, terleme, şiddetli kas ağrıları, uykusuzluk, bulantı, kusma, ishal sayılabilir. Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak için eroin tekrarlayan dozlarda kullanılır. Yüksek dozda alındığında ölümle sonuçlanabilir. Göz bebeklerinin toplu iğne başı kadar olması, solunumun yavaşlaması ve koma yüksek doz belirtileridir.

## **G- Kokain**

Kokain beyaz renkli bir maddedir. Toz şeklinde ve kullanıcıların “taş” olarak adlandırdığı şekilde olabilir. Kokain, çoğunlukla buruna çekilerek kullanılır. Kokainin bağımlılık yapıcı etkisi çok fazladır. Uyarıcı etkiye sahiptir. Keyif verici etkisi kısa sürelidir. Bunu 15-16 saat süren depresyon izler. Bu etkiden kaçınmak için tekrarlayan dozlarda kullanılan kokain şiddetli bağımlılık gelişmesine yol açar. Uzun süreli kokain kullanımı sonucu burun kanamaları, beyin damarlarında tıkanma, beyin kanaması görülebilir.

## **H- İlaç olarak kullanılan bağımlılık yapan maddeler**

İlaçların doktor tavsiyesi dışında, tedavi amaçlı kullanılmaması ile kötüye kullanım ortaya çıkmaktadır. İlaçların anne-babalar tarafından da nasıl kullanıldığı çocuklarına örnek oluşturmaktadır. İlaçların amaçları dışında ve doktor kontrolü olmadan kullanılması kesinlikle kaçınılması gereken bir durumdur.

İlaç olarak kullanılan ancak kontrol dışı ve uygunsuz kullanıldıklarında bağımlılık yapan ilaçlar şunlardır: yeşil ve kırmızı reçete ile satılan Diazem, Nervium, Xanax, Tranxilene, Ativan, Rivotril, Akineton. Lomotil, kodeinli öksürük şurupları, bazı kilo verdirmeye hapları, doping içeren haplar da kötüye kullanılabilen ve bağımlılık yapabilmektedir.

Rohypnol gibi bazı haplar ise, Türkiye'de yasal olarak satılmamaktadır. Ancak bağımlılık yapma olasılığı çok yüksektir. Aynı zamanda kişinin kendini denetlemesini etkileyerek ciddi davranım değişiklikleri ve bozulmalarına yol açmaktadır.

## **Madde kullanımının önlenmesinde ailenin rolü nedir?**

Aile, gencin değerler sisteminin oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Anne-babalar çocuklarına doğru-yanlış, sorumluluklarının gelişmesini, kendilerine zarar verici davranışlardan korumalarını öğretmelidir. Bunu yaparken onlara güvenli bir ortam sağlamalı, ancak bazı sınırlamaları olduğunu da göstermelidir.

Anne-baba olarak çocuğunuzun madde ile ilişkili bilinçli bir tutum geliştirmesini sağlamada yapacağınız en önemli şey, kendi davranışlarınızla onlara örnek olmanızdır. Sizler sorunlarınızı nasıl çözüyorsunuz? Canınız sıkkin olduğunda hemen bir ilaç veya alkol kullanıyor musunuz? Sizin sorunlar karşısındaki tutumunuz derhal kimyasal bir yardımcıya başvurmak ise, çocuğunuz da sorunlar yaşadığında madde kullanabileceğini düşünebilir.

Anne-babalar çocuklarının davranışlarındaki değişikliklerin farkında olmalıdır. Ki bu değişiklikleri bir gençte ayırt etmek oldukça güçtür. Anne-babalar yoksunluk, depresyon, yorgunluk, dikkatsizlik, düşmanca tutum, aile üyeleriyle ve arkadaşlarla ilişkilerde değişikliklere karşı dikkatli olmalıdır. Buna ek olarak okul başarısı, okula devamsızlık, okuldan kaçma, daha önce ilgilendiği spor gibi aktivitelere ilgi kaybı ve yeme ve uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler de madde kullanımı ile ilişkili olabilir. Bu belirtiler madde kullanımı dışı nedenlerle de olabilmektedir.

### **Buna ek olarak anne-babalar:**

- Maddelerin etkileri ve madde ile ilişkili malzemeler (sigara kağıdı, şaşal, enjektör vb)
- Giysiler ve odanın kokusu
- Oda kokulandırmaları
- Göz damlası kullanımı
- Madde kullanımını çağrıştıran giyim, takı, posterlerin de farkında olmalıdır.

## **Madde kullanımını önlemede anne - babalara yapılabilecek öneriler**

Gençlerin madde kullanmaya başlamasını önlemede anne - baba ile ilişkinin önemli bir etkisi bulunmaktadır. Çocukları ile kuvvetli sevgi ilişkisi olan, doğru ve yanlış öğretene, davranışlarına yönelik kurallar koyan ve çocuklarını gerçekten dinleyen anne-babalar, çocuklarının uygun bir aile ortamında yetişmesini sağlamış olurlar.

- **Değerlerin öğretilmesi:** Aile değerlerinizi çocuğunuza öğretmeniz, madde kullanımına hayır demesi için geçerli nedenleri olmasını sağlayacaktır. Sizin için önemli olan değerleri açık bir şekilde onunla konuşun . Dürüstlük, sorumluluk alma ve kendine güvenmenin neden önemli olduğunu ve bu değerlerin önemi hakkında onunla konuşun.

Kendi davranışlarınızın çocuğunuzun değerlerinin gelişmesini etkilediğini unutmayın. Çocuklar anne-babalarının davranışlarını örnek alır ve taklit ederler. Davranışlarınızla çocuğunuzun geliştirdiği değerleri belirlersiniz. Sigara, alkol veya diğer maddeleri kullanan anne-babalar, çocuklarına da bu maddelerin

kullanılabileceği mesajını vermiş olurlar. Yasal olan ve olmayan arasındaki ayırımı net bir şekilde yapmalısınız. Bir erişkinin sosyal ortamlarda kontrollü alkol alması yasarken, 18 yaşın altında alkol kullanımının yasal olmadığı hatırlanmalıdır. Kendi söz ve davranışlarınızın tutarlı olmasına dikkat edin. Çocuğunuzun sizi örnek aldığı unutmayın. Bu nedenle çocuğunuzdan beklediğiniz davranışları sizin gösterdiğinizden emin olun.

Çocuğunuzun sizin aile değerlerinizi anladığından emin olun. Aileler hiç konuşmadan çocuklarının aile değerlerini anladığını düşünürler. Bu doğru değildir. Ailenin birlikte yaptığı aktiviteler olması –örneğin akşam yemeğinde bir araya gelme- ve bu sırada aile değerlerini konuşmak uygun olabilir.

• **Alkol ve diğer maddelere karşı kuralların konması ve bunların uygulanması:** Spesifik olun. Kuralların neler olduğunu ve nedenlerini açıklayın. Nasıl bir davranış beklediğinizi nedenleri ile açıklayın. Kurallara uyulmadığı zaman sonuçlarını net bir şekilde belirleyin.

Tutarlı olun. Çocuğunuzun alkol veya madde kullanmaması konusundaki kuralların her yerde geçerli olduğundan emin olun.

Makul olun. Uygunsuz bir şekilde aşırı kısıtlama ve katı kurallar konması da kuralların uygulanmasını imkansız hale getirir. Çocuğunuzun yaşına uygun olarak kuralların yeniden gözden geçirilmesi gerekir.

• **Alkol ve maddeler hakkında bilgi sahibi olma :** Anne-babalar alkol ve madde hakkında bilgi sahibi olurlarsa, çocuklarına doğru bilgi verebilirler. Bu konuda konuşmaya hazır olmak anne-babanın da kendini güvende hissetmesini sağlayacaktır. Doğru bilgiyi ailede ve okulda alabileceğini unutmayın.

• **Çocuğunuzla konuşma ve onu dinleme:** İyi bir dinleyici olun. Çocuğunuzun sizinle sorunlarını konuşabilmesini sağlayın. Size söylediği şeyleri dikkatle dinleyin, öfkenizi kontrol edin. Eğer çocuğunuz sizinle konuşmuyorsa, onunla sohbet etmek için siz girişimde bulunun.

Hassas konularda da konuşabileceğinizi hissettirin. Gençler kendileri için önemli konularda ailelerinden bilgi alabileceklerine güvenmek isterler.

Ödüllendirin. Yalnız yanlışlar üstünde odaklanmayın, iyi yaptığı şeyleri de fark edin. Çocuğunuzun ödüllendirmeniz onların kendilerine ve kararlarına güvenmelerini sağlar. Burada kastedilen ödüllendirme sözel ödüllendirme değildir, yani çocuğunuzun davranışlarını veya kararlarını takdir ettiğinizi söylemenizdir.

• **Açık mesajlar verin:** Doğru davranışlarınızla model olun. Çocuğunuzdan beklediğiniz dürüstlük, ahlaklı olmak gibi davranışları kendiniz gösterdiğinizden emin olun.

• **Dinleme**

- Dikkatle dinleyin
- Sözünü kesmeyin
- Çocuğunuz konuşurken kendi söyleyeceğinizi hazırlamakla meşgul olmayın
- Çocuğunuzun sözünün bittiğinden emin olana kadar bekleyin

- **Gözlem:** Çocuğunuzun yüz ifadesi ve vücut dilini anlayın. Çocuğunuz sinirli ve rahatsız mı, yoksa rahat mı gözüküyor?

Cevap verin; 'Şunu yapmalısın', 'senin yerinde olsam' veya 'ben senin yaşındayken' ile başlayan cümleler yerine onu anlamaya çalıştığımızı ifade etmeniz daha doğrudur. Eğer çocuğunuz size duymak istemediğiniz şeyler söylüyorsa, sakın bunları duymazlık etmeyin. Her durum için çocuğunuza önerilerde bulunmayın. Bunun yerine anlattığı şeylerin altındaki duyguyu anlamaya çalışın.

*Not: Doç. Dr. Defne Tamar Gürol'un kaynaklarından faydalanılmıştır.*