

## YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ (YEDAM)

### Madde Bağımlılığı

#### Madde bağımlılığı nedir?

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

#### Madde kullanım bozukluğu belirtileri nelerdir?

Bir yıl içinde aşağıdakilerden en az ikisi kendini göstermeli, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ve işlevsellikte düşmeye yol açmalıdır:

- Planlandığından daha büyük ölçüde veya uzun süreli kullanım,
- Maddeyi bırakmak veya kontrol altında tutmak için istek veya sonuç vermeyen çabalar,
- Maddeyi elde etmek, kullanmak veya etkilerinden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayırma,
- Madde kullanımı için çok büyük bir istek duyma veya kendini zorlanmış hissetme,
- Tekrar eden kullanım sonucu sorumluluklarını yerine getirememesi (işte, okulda, evde),
- Olumsuz etkilerine rağmen kullanıma devam etme (toplumsal ve kişiler arası sorunlar),
- Kullanımdan dolayı günlük etkinliklerin bırakılması veya azaltılması (iş, eğlence vb.),
- Tehlikeli olabilecek durumlarda dahi kullanmaya devam etme,
- Olumsuz bedensel veya ruhsal etkilerinin bilinmesine rağmen kullanmayı sürdürme,
- Maddeye tolerans gelişmiş olması yani stenen etkinin ortaya çıkması için artan madde gereksinimi veya aynı miktarda maddenin sürekli kullanımı sonucu etkisinin azalması durumu,
- Yoksunluk belirtileri (Bulantı, uykusuzluk, kusma, sinirlilik, bunalı, huzursuzluk, saldırganlık, ishal, terleme, titreme, kas sızıları, ateş vb.). Her madde yoksunluk belirtisi göstermez.

### Etkileri

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

1. Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
2. Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
3. Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
4. Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
5. Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden koparak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

### Ne yapmalı?

1. Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz.
2. Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.

3. Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
4. Genellemeler yapmaktan kaçının.
5. Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
6. Onu etiketlemekten kaçının, çünkü "kullanıcı olarak" etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
7. Önyargılarınızın farkına varın ("Bunlar iflah olmaz"), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.
8. Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
9. Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.

### Ne yapmamalı?

1. Kabullenmeme-İnkâr: "Yok, benim çocuğum asla kullanmaz."
2. Kendini ve eşini suçlama: "Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu." "Biz iyi anne-baba olmadık."
3. Hayal kırıklığı, çaresizlik duygusu: "Ben seni bunun için mi yetiştirdim?" "Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz."
4. Öfke: "Benim böyle bir çocuğum olamaz!"
5. Çocuğu suçlama ve aşağılama: "Senden hiçbir şey olmaz."
6. Uç kararlar alma: "Okul hayatın bitti."

### Tedavi için:

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler.

Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir. En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.

### YEDAM madde bağımlılığı için nasıl destek verir?

YEDAM, 12 yaş ve üzeri madde bağımlısı kişilere tamamen ücretsiz, ayaktan psiko-sosyal destek vermektedir. Merkeze başvuran kişiyle uzman psikoloğu bir değerlendirme görüşmesi gerçekleştirir ve kişiyle iş birliği içinde bir tedavi planı oluşturur. Bu program; bağımlılığa müdahale, tekrarı önleme, eşlik eden ruhsal bozukluklara müdahale, aile ilişkileri ve yaşam düzeni gibi konuları kapsar. Bunun yanında sosyal hizmet uzmanıyla yapılan görüşmelerde kişiye; eğitim, iş, yaşam becerileri, arkadaş ilişkileri, faaliyet ve yaşadığı çevreyle baş etme gibi konularda destek sağlanır. Kişinin doğru tıbbi desteğe ulaşması konusunda destek sağlanır.