

## REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

### BAĞIMLILIK SÜRECİ VE AİLE



#### BAĞIMLILIK:

Tıpkı diğer hastalıklar gibi tekrar edebilen bir hastalıktır. Bu sebeple bağımlılık tedavisi boyunca kişiler kullanımı bıraktıktan sonra durumu ( kayma ) yaşayabilirler.



Bağımlılık virajlı bir yoldur. Bu yolda keskin virajlar da vardır. Önemli olan bu virajları farketmek ve nasıl geçeceğimizi öğrenmektir.



Bağımlılık tedavisinde kişinin kayma yaşamadan önce fark edilmesi ve önlenmesi hedeflenmektedir.

Aileler kaymanın öncü sinyalleri hakkında bilgilenmeli ve bazı işaretleri gördüklerinde nasıl tepki vereceklerine dair beceri geliştirmelidir.

BİYOPSİKOSOSYAL bir hastalıktır.

- Doğuştan yatkınlık
- Stresli yaşam olayları
- Kullanılan ortamda bulunma
- Aile içi iletişim sorunları

Bu sebeple herkes bağımlı olabilir.

## BAĞIMLILIĞIN GELİŞİMİ:

Bağımlılığın başlama yaşı, başlama şekli, kullanılan maddenin cinsi ve saflık derecesi, kullanım miktarı ve sıklığı, cinsiyet farkları, sosyal desteğinin yeterli olup olmaması gibi birçok faktöre bağlı olarak ne kadar sürece gelineceği değişmektedir.



Keyif veren herhangi bir eylem sonrasında beynimizin ödül merkezi harekete geçer ve keyif almamızı sağlayan dopamin adında bir hormon salgılar.

Ödül merkezinden salınan dopamin, keyif veren bu davranışı tekrar yapmamıza neden olur.

Belli bir süre sonra beyin ödül merkezi ve dopamin salgılayan hücrelere aynı sıklıkta ve miktarda uyarın yetersiz gelir ve daha önce elde ettiğimiz keyif halini yeniden yaşamak için daha sık ve daha fazla o davranışı yapmamız gerekir.

Bu, beyin ödül merkezinin sağlıklı çalışmasını bozar ve karar verme yetisinden sorumlu beyin ön bölgesinin kontrolden çıkmasına neden olur.

Kontrolden çıkan beyin bu alanı durmadan "kullan, yine kullan, daha çok kullan" sinyalini gönderir.

Kişi bunu yoğun istek olarak algılar ve zaten bozuk olan karar verme yetisinin de etkisi ile durmadan hata yapar.

Alkol ve maddeler ödül merkezinden çok daha yoğun ve çok daha hızlı dopamin salgılanmasına neden olduğu için bunlara karşı bağımlılık da çok daha hızlı gelişmektedir.

Kişi maddeye karşı bir yandan korku hissederken bir yandan da merak etmektedir. Eğer korku ağır basarsa kişi maddeyi hiç denemez, merak ağır basarsa kişi "bir kereden bir şey olmaz" diyerek maddeyi denemeye karar verir.

---

## Kullanım Sebebiyle Zarar Görmeye Başladığında;

---

“Bırakmak Zorundayım” noktasına gelir.

Kişi bu aşamada yeteri kadar çabalarsa bırakır ve “ bıraktım artık bir daha başlamam” diye düşünür. Bir süre sonra farklı sebeplerle tekrar “Bir kereden bir şey olmaz” diye düşünerek kullanımı tekrarlar ve döngü yeniden başlamış olur.

Eğer bağımlı birey “İstersem bırakırım” aşamasındaysa, aslında bunu bırakamayacağını ona anlatmak gereklidir.

Eğer maddeyi bırakmış ise, “bir kereden bir şey olmaz” diye düşünebileceği öngörülerek bir daha denememesi için gerekli girişimlerin yapılması gerekir.



## BAĞIMLILIKTA İYİLEŞME DÖNEMLERİ

### ***Yoksunluk dönemi (0-1 ay arası)***

Fiziksel ve ruhsal sıkıntıların olduğu bir dönemdir. Kişi ani duygusal iniş çıkışlar yaşayabilir.

### ***Coşku Dönemi ( 1-3 ay arası )***

Madde isteği yoktur veya azdır. Kişi iyileştiğini zanneder. Bu dönemin sonlarına doğru kişide sıkılma, yorgunluk, halsizlik, depresyon gözlenebilir.

Araştırmalara göre kaymaların %70'inin 3. Ay döneminde olduğu saptanmıştır.

### ***Sıkılma Dönemi ( 3- 6 Ay )***

3. ayı atlatabmayan kişilerde keyifsizlik, ne yapacağını bilememe, boşluk hissinin olduğu bir dönemdir.

## **Yeni hayat dönemi ( 6 ay ve sonrası )**

Yeni bir yaşam tarzı oluşturma, yeni arkadaşlar edinme, yeni keyifler bulmak bu dönemde gerçekleşmiştir.

Maddeye karşı istekle baş etmek kolaylaşmıştır.

## **Yeniden Başlama İhtimali Belirtileri**

- Yalnız kalmaya başlaması,
- Eğer yakınınız sık sık evin dışında zaman geçirmeye başladıysa,
- Eve geç geliyor ve nerede olduğunu size haber vermiyorsa,
- Kendine bakımı azaldıysa,
- Boş zamanı arttıysa,
- Sorumluluklarını aksatmaya başladıysa,
- Eski kullanan arkadaşlarıyla görüşmeye başladıysa ,
- Kullanılan ortamlara girmeye başladıysa,
- Alkol ya da maddeyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmaya başladıysa,
- Her zamankinden daha gerginse ve kolay sinirleniyorsa...

## **ÖNLEMEK İÇİN NELER YAPILMALI**

Tedavide öncelikle her iki taraf da kendi yanlış tutumlarını fark etmeli ve yakınlarının iyileşmesi için ebeveynin kendilerini değiştirmeleri gerekmektedir.

Bu süreçte kendilerinde değiştirilmesi gereken noktaları fark etmeleri ve değişim için motivasyon kazanmaları önemlidir.

Yakınlarınızın madde, alkol kullanılan ortamlarda bulunması tekrar kullanma isteğinin ortaya çıkmasına ve kaymaya sebep olabilir. Ortam değişikliği, hatırlatıcılardan uzak kalmak adına yararlı olabilir. **Çevrenizi değiştirin.**

Ortam Değişirme Konusunda Örnekler;

- Memlekete gitme
- Evi taşıma
- Çalıştığı işi değiştirme



Ödüllendirilen, takdir edilen davranışların gelecekte tekrar edilme olasılığı daha yüksektir. Onları motive etmek adına olumlu yanlarını takdir edin.



Aile içi ilişkilerde ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerde sınırların net olması belirsizliği azaltır ve anlaşmazlıkları ortadan kaldırmamıza yardımcı olur. Sınırlarınızı belirleyin.

Bağımlılığı olan bireyler kurallara uymayı sevmez ve sınırları delmeye meyillidirler.

Öte yandan çerçeveleri belirlenmiş bir ortamda olmak onların hayatlarını kolaylaştırmaktadır.

Ergenlik döneminin özellikleri açısından da kuralların varlığı yakınlarınızın hayatlarını sürdürmesinde sağlıklı kararlar almasında sonuçları öngörmesinde ve önlem almasında onlara yardımcı olacaktır.

Kurallar belirlenirken gerçekçi ve en ince detaylarına kadar aydınlatılmış olmalıdır.

Kuralların tüm aile üyeleriyle ortak belirlenmesine özen gösterin, bir dayatma, zorlama olmasından kaçının.

Kurallara uyulmadığında uygulanacak cezaların neler olduğunu baştan belirleyin.



Olumsuz bir davranış karşısında yakınınıza herhangi bir yaptırım uygulanacaksa davranışın hemen ardından bunu uygulayın.

Uygulayacağınız yaptırımın ne olduğunu seçerken davranışın şiddetine ve tekrarlanma sıklığını göz önünde bulundurun.

Konulan kuralların devamlılığını sağlamanın bir diğer yolu da seçenek sunmaktır.

Yakınlarınızın madde kullanımını bırakma motivasyonu arttırıp, yaşanacak tartışmaları en aza indirmek için ona emirler vermek yerine onların seçim yapmasına izin verin.

Her gece dışarı çıkmanı istemiyorum.”

Yerine...

“Haftada 3 gün dışarı çıkma hakkın var. Hangi günleri değerlendirmek istersin?”

Seçenek sunarak yakınınıza sizin de onayladığınız seçenekler arasından onun kendi isteğini seçmesine izin verirsiniz. Bu sayede ona seçme ve kendi kararını verme ve sonuçlarının sorumluluğunu alma şansı tanımış olursunuz

Sorumluluk Almanın Önemi

Uzunca bir süre madde kullanımı olan bir birey kendi sorumluluklarını yerine getiremediği için, zamanla onun yerine o görevleri ailenin diğer fertleri üstlenirler. Mutlaka sorumluluk verin.

Değişimin bir parçası olarak, zamanında devraldığınız sorumlulukları geri verin.

Onun yerine, onun yapması gereken görevleri yapmayın.



**Empati:** Bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması/anlamaya çalışmasıdır.

Aile içerisindeki çatışmaların sebeplerinden biri de aile üyelerinin birbirleriyle yeterince empati kuramamalarıdır. Anlamaya çalışın.

İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalarda bulunmadan, karşıdakine kişiliğine saldırmadan; kendi açısından canını sıkanın ne olduğunu anlatarak kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimdir. Sağlıklı iletişim kurun.

Tartışma ve çatışma genellikle kaçınılması gereken bir durum olarak görülür. Çatışma bir hatanın değil, üstesinden gelinmesi gereken bir durumun habercisidir.

Yeni öğrenmelere ve ilişkiyi geliştirmeye imkan sağlar. Belki de ailede gerekli olan değişim için fırsat sunar. Tartışmaktan kaçınin.

Madde kullanımının olması mutlaka destek gerektiren bir durumdur.

**Genellikle madde denemeleri ikincil sorun olarak karşımıza çıkar.**

Altta yatan Dikkat Eksikliği Hiperaktivite bozukluğu

Sosyal fobi

Depresyon

Kaygı bozukluğu gibi ek dinamikler olabilir.

Ailenin madde kullanım seyrini anlaması, bireyin tedavi sürecinde önemlidir.

Bu bireyler henüz yalnızca madde kullanımını tecrübe etmişlerdir, kullanım belli bir düzen içerisinde değildir.

Kişi bu aşamadan çıkış yapabilir ve tekrar madde kullanımı olmayabilir ancak devam etmesi halinde kötüye kullanım başlar.



## MADDE BAĞIMLILIĞINDA MÜCADELE



Ebeveyn için çocuğunun madde kullandığını öğrenmek çok korkutucu bir süreç olabilir ve birçok aile böyle durumlarda suçluluk ve utanç duyabilirler.

İlk adım kendinizi suçlamamak ve aksine çözüm için kilit bir role sahip olduğunu bilmektir.



---

**MADDE DENEYİMİ OLAN ERGENE YAKLAŞIMDA,  
SAĞLIKLI VE YARARLI OLABİLECEK EBEVEYN TUTUMLARI**

---



**ADIM 1:**

Ebeveynler olarak birlikte konuşun ve mutlak bir fikir birliğine varın.

**ADIM 2:**

Aile olarak birbirinizle iletişim halinde olun

- 1.Dinlemek
- 2.Duygularını Anlamak
- 3.Olumluyu yok saymamak
- 4.Açık ve net olmak
- 5.Gerçekçi olmak
- 6.Sorumluluğu paylaşmak

**Adım 3:**

Çocuğunuzu Destek Alması İçin Yönlendirin.

**Adım 4:**

Maddeye Karşı Halatlar Örn  
(Etkinlikler)



**Adım 5:**

Ulaşılabilir Hedefler



## ÇOCUKLARIMIZIN BAĞIMLI OLMALARINI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

1-Çocuklarınızla sigara, alkol, madde ve davranışlar hakkında konuşun.

Bir aşk filmine gittiğinizde film çıkışında birisine aşık olur musunuz?

2-İyi iletişim kurun.



*\*DİNLEYİN*

*\*GÖZLEYİN*

*\*YANIT VERİN*

*\*YARGILAMAYIN*

*\*KONFERANS VERMEYİN*

*\*TEHDİT ETMEYİN*

*\*SORGULAMAYIN*

*\*TEŞHİS KOYMAYIN*

*\*AHLAK DERSİNDEN KAÇININ*

*\*EMİR VERMEYİN*

*\*ONA İLGİ GÖSTERİN*

*\*ONU AYRI BİR BİREY OLARAK KABUL EDİN*

*\*SOHBET ETMEYE TEŞVİK EDİN*

*\*YORUMA AÇIK SORULAR SORUN*

*\*EŞİTLER ARASI BİR İLETİŞİM KURUN*

3- Kendisini iyi hissetmesini, size güvenmesini sağlayın.

4-Güçlü değerleri olmasını ve bunlara sahip çıkmasını öğretin.

5-Sosyal ve kişisel becerilerini arttırın,sorun çözmeyi öğretin,sosyal ilişkilerini geliştirin, seçim yapabilme ve stresle başa çıkabilmeyi öğretin.

6-Sorumluluk verin

7-“Hayır”demesini öğretin.

Saygılı, nazik, efendi bireyler yetiştirirken ona özgürlüğü ve bireyselliği de öğretmemiz gerekir

8- Aile kurallarınızı oluşturun

9-Sağlıklı ve yaratıcı etkinlikler için onu cesaretlendirin

10-Arkadaşlarını ve ebeveynlerini tanıyın

11-Ne yapacağınızı önceden belirleyin

12-İyi örnek olun



KAYNAKÇA :

Karul, Sinem ; Bağımlılık Danışmanı ve Rehabilitasyon.