

FMV ÖZEL ERENKÖY IŞIK LİSESİ-FEN LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
ERGENLERDE BAĞIMLILIK VE KORUYUCU TEDBİRLER

Bağımlılık: Herhangi bir madde ya da eylemin yaşama ve sağlığa yönelik olumsuz etkilerine karşılık, bireyin kullanımına devam etmesidir. Kronik bir hastalıktır. Bir şeyi durmadan yapmak değil, yapmaya başlayınca duramamaktır. Kullanımın engellenmesi, azaltılma gibi hallerde yoksunluk hali ortaya çıkar.

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 gelişeceği değişmektedir.



BAĞIMLILIKTA ROL OYNAYAN FAKTÖRLER

1.Genetik Faktörler

1990'lı yıllarda, ABD ve Avrupa'nın birçok ülkesinde yapılan araştırmalar alkolik anne ya da babaların çocuklarında alkol ve madde kötüye kullanımı ve bağımlılık riskinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bağımlılık üzerinde kalıtımın etkisi ilk kez alkolikler üzerinde araştırılmıştır. Alkolikler üzerinde yapılan birçok araştırma bağımlıların ailelerinde de bir bağımlılık öyküsü olduğunu göstermiştir. Evlatlık edinilmiş çocuklar üzerinde yapılan bir araştırma da gerçek anne ya da babası alkolik olan çocukların, gerçek anne babası alkolik olmayan çocuklara oranla daha çok alkol ve uyuşturucu madde kullandıkları saptanmıştır. Başka bir deyişle alkolik bir anne ya da babanın çocuğunun, doğumundan hemen sonra alkolik olmayan ve sağlıklı eğitim veren bir aile tarafından evlat edinilse bile, bağımlı olma riski yüksektir.

2. Kişilik Yapısı ve Psikolojik Gelişim:

- Ruhsal yapının temelini oluşturan, kişiliğin gelişmesinde ve oluşmasında önemli rolü olan zeka düzeyi,
- Özgüven düşüklüğü,
- Kaygı il e başa çıkma becerilerinin yetersizliği,
- Davranış bozuklukları görülmesi,
- Gelecekle ilgili hedeflerin olmaması,
- Sosyal ilişkilerde başarısızlık.

Bağımlılığa yatkın kişilik yapısı olan gençler dürtülerini, içgüdülerinden kaynaklanan davranışları bastıramazlar, denetleyemezler, erteleyemezler. Üst benlikleriyle, haz ilkesi ile gerçek arasında bağlantı kuramazlar. Pişmanlık ve sorumluluk duymazlar, saldırıya ve şiddete yatkın olurlar. Cinsel yaşamlarında sıklıkla sapmalar olur.

3. Aile Yapısı

Başta alkol ve madde olmak üzere bütün bağımlılıkları soyçekimle ilgili gören araştırmalara ve verilere karşın, bağımlılığın bir soya benzeme sorunu olduğu görüşü de yaygındır.

- Annenin ya da babanın ya da her ikisinin de herhangi bir bağımlılığının olması
- Anne-babanın boşanmış olması
- Ebeveynlerden birinin çok silik kaldığı ve bir ebeveynin egemen olduğu aile yapısı
- Çatışmalı, kavgalı aile ortamı
- Çok yüksek başarı beklentisi
- Zengin çevrede yaşayan orta halli aileler
- Çocuğun yalnızca maddi ihtiyaçlarının doyurulduğu ve duygusal ihtiyaçlarının göz ardı edildiği aileler

4. Sosyal Çevre

Genç çağına özgü olan özelliklerin etkisi altında duyduğu endişe, kaygı ve korkuyu gideren, gereksinimlerine doyum sağlayan ortamı, yolu, yöntemi bulmazsa, aile ve sosyal çevre bunu sağlayamazsa, kişiliğini kimliğini değişik alt kültürler içinde arar.

Ergenlik dönemi duygusal ve sosyal ihtiyaçları ile genç grupta kalabilmek için boyun eğme, inanma, özdeşleşme, özümseme süreçlerinden birisini ya da birkaçını kullanarak grubun ortak amaçlarını, ilkelerini kurallarını benimsemeye başlar. Ayrıca ergenlerde ve erişkinlerde madde kullanımı bir bakıma ülkede sosyal kontrol işlevinin bozukluğunu göstermektedir. Dolayısıyla madde kullanımı aynı zamanda toplumun da bir hastalığına işaret etmektedir.

FİZYOLOJİK BAĞIMLILIK

- ▶ Daha çok beyin kimyasında meydana gelen değişimler ve bu değişimin devam ettirilme halidir.

- ▶ Dopamin, Serotonin gibi mutluluk, haz ve heyecan üreten hormonların madde alımı/uyarıma ile normalden fazla salgılanmasıdır.
- ▶ Sigara, alkol, uyuşturucu maddeler bu kapsamdadır.

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK

- ▶ Madde kullanımı içermeyen ancak kısa dönem haz duygusu üretmesi sebebiyle beyin kimyasında madde alınmış gibi değişiklik üreten davranışlardır.
- ▶ Kumar (bahis dahil), kleptomani, internet/teknoloji/oyun, dürtüsel alışveriş, dürtüsel sağlık davranışları bu kategoridedir.

ERGENLERDE BAĞIMLILIK VE SÜREÇLERİ

- ▶ Ergenlerin beyinleri ödül içeren davranışa yetişkinlere göre daha farklı tepki verir.
- ▶ Ödül, davranış düzenlemede ergenler için daha etkilidir.
- ▶ Ergenler dürtülerine göre hareket etme eğilimindedir.
- ▶ Ergenler risk içeren ve tehlikeli sonuçları olabilecek davranışları gösterme eğilimindedir.
- ▶ **Deneysel Kullanım** 1. Evre: Duygu durumunda oluşan dalgalanmaları öğrenme, maddeleri tanıma ve araştırma evresidir.
- ▶ **Sosyal Kullanım** 2.Evre: Duygu durumundaki dalgalanmaları arama, ergenin özellikle sosyal ortamlarda madde kullanımı ile duygusal durumundaki değişiklikleri sağlamaya devam etmesidir. Sosyal kullanım evresi bağımlılık için riskin başladığı evredir.
- ▶ **Operasyonel Kullanım** 3.Evre: Duygu durumundaki dalgalanma ile aşırı meşguliyet, madde kötüye kullanımının geliştiği evredir. Üçüncü evredeki hedonist kullanıcılar ve telafi edici kullanıcılar olarak sınıflandırılır.
- ▶ **Bağımlı Kullanım** 4. Evre: Normal hissetmek için kullanma, gencin yaşamını devam ettirebilmesi için bir kimyasal maddeye bağımlı olduğu evredir.



SİGARA

- ▶ Dünyadaki en yaygın bağımlılıktır.
- ▶ Riskli davranışlarda en temel göstergeler arasındadır.
- ▶ Genellikle akran etkisiyle başlanmaktadır.
- ▶ 14-16 yaş aralığında sosyal prestij, grup aidiyeti ve norm dışı hareket etme cesareti ön plandadır.

SİGARA KULLANIMINDA RİSK FAKTÖRLERİ

- ▶ Yaş
- ▶ Cinsiyet
- ▶ Aile içi şiddet
- ▶ Evden kaçma
- ▶ Riskli akran grupları

SİGARA KULLANIMINDA KORUYUCU TEDBİRLER

- Tepkisel, cezalandırıcı olmayın.

- 15 yaş ve üstü grubunda olan çocuklar bilişsel açıklamaları kabul etmeye daha eğilimlidirler.
- Sınırların net çizilmesi ve her defasında aynı sınırların vurgulanması gerekmektedir,
- Rol model olarak ebeveynlerin de çocuğun bulunduğu ortamda sigara kullanmaması,
- Sigara kullanımının akran gruplarındaki anlamına binaen uygun sosyal tedbirlerin alınması.

ALKOL

- ▶ Çocuklarda alkol tüketimi sigara göre daha azdır.
- ▶ Türkiye’de daha çok özel günlerde (düğün, yılbaşı vb.) veya özel mekanlarda/ etkinliklerde (otel, parti vb.) çocuklar tarafından tüketilmektedir.
- ▶ Temel risk faktörü alkole erişimdir.
- ▶ 17-18 yaş aralığında tüketim daha fazladır.

ALKOL KULLANIMINDA RİSK FAKTÖRLERİ

- ▶ Yaş
- ▶ Cinsiyet
- ▶ Sigara içme
- ▶ Alkole erişimin olması
- ▶ Geleneksel olmayan aile yapısı
- ▶ Sık sık ev değiştirme/taşınma
- ▶ Anne eğitim seviyesinin düşüklüğü
- ▶ Kendine zarar veren davranışlar (faça, kesme, yakma vb.)

ALKOL KULLANIMINDA KORUYUCU TEDBİRLER

- Erişimin kısıtlanması
- Ebeveynlerin alkole karşı net tutuma sahip olması

- Ebeveynlerin alkol kullanımının sınırlandırılması, model olmaması

UYUŞTURUCU MADDE

- ▶ Toplam nüfusa göre uyuşturucu madde kullanımı çocuklarda %2-5 oranındadır.
- ▶ Esrar ergenler arasında en fazla kullanılan maddedir.
- ▶ Türkiye’de uyuşturucu kullanma yaşı ortalama 12’dir.
- ▶ 16-17 yaş en riskli dönemdir.

UYUŞTURUCU MADDE KULLANIMINDA RİSK FAKTÖRLERİ

- ▶ Yaş
- ▶ Cinsiyet
- ▶ Uyuşturucu kullanan arkadaş
- ▶ Ailede uyuşturucu kullanma öyküsü
- ▶ Okulu bırakma
- ▶ Maddeye erişim olanakları

UYUŞTURUCU MADDE KULLANIMINDA KORUYUCU TEDBİRLER

- Risk içeren bölgelerden (uyuşturucuya erişimin kolay olduğu mahalleler) uzaklaşılması
- Akranlarını yakından tanımak, eve davet etmek
- Aile içi iletişimin ve paylaşımın güçlendirilmesi
- Çocuğun güçlü yanlarının (müzik, spor vb) pekiştirilmesi
- Okula, eğitime aidiyetinin güçlendirilmesi

TEKNOLOJİ

- ▶ Madde alımına benzer şekilde teknoloji kullanımı da ödül sistemini aktive eder.
- ▶ Uzak kalma, engellenme vb durumlarda madde yoksunluğu gibi semptomlar gözlenir.

- ▶ Anonim kişilik üreterek gerçek sosyal ilişkilerden kaçınma davranışı ortaya çıkar.
- ▶ Diğer bağımlılıklara göre daha çok normalleştirilir, kullanıcıların büyük kısmı bağımlı olma adayıdır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA RİSK FAKTÖRLERİ

- ▶ Bebeklik döneminde yemek yedirmek için sosyal medya araçlarının ebeveynler tarafından kullanılması.
- ▶ Sınırlama konusunda ebeveynlerin değişken tutumları.
- ▶ Ebeveynlerin kendilerinin teknoloji bağımlısı olması.
- ▶ Sosyalleşme imkanlarının kısıtlı olması.
- ▶ Teknoloji yerine ikame edilebilecek uygun aktivitelerin bulunamaması.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA KORUYUCU TEDBİRLER

- Ev içinde internet bağlantısının bulundurulması
- Güvenli internet sistemine sahip olması
- Yaşa göre kullanım süresinin belirlenmesi
 - ✓ 4-7 yaş: Yarım saat
 - ✓ 7-12 yaş: 45 dk.
 - ✓ 12-15 yaş: 1 saat
 - ✓ 15-18 yaş: 2 saat
- Telefon edinme yaşının 12 yaş olması
- Sınırsız oyun yükleme hakkının olmaması
- Ebeveyn kontrol sistemlerinin telefon/tablette yüklü olması
- Yaşına uygun içerik indirmesi (PEGI sistemi)
- Ebeveynlerin aynı tutum ve sınırlara sahip olması
- İkame aktivitelerin oluşturulması (Yaparak Öğrenme Metodları)



KAYNAKÇA:

Dr. Ayhan ERBAY; Adli Psikolog, Adalet Bakanlığı.

Aylin UYAR KURT; Klinik Psikolog.

Sinem KARUL; Bağımlılık Danışmanı ve Rehabilitasyon.