



Erasmus+



REHAB

Rehabilitation and Integration into Society
of Drug Addicted Adults and Their Families

Madde Bağımlısı Yetişkinlerin ve Ailelerinin
Rehabilitasyonu ve Topluma Yeniden
Kazandırılması Projesi



Erasmus+



Madde Bağımlılığında Bilinmesi Gerekenler ve Korunma Yolları

Arş. Gör. Fatmanur ALSANCAK



İçerik

- *Risk faktörleri*
- *Bağımlı kişilerin özellikleri*
- *Madde bağımlılığının nedenleri*
- *Bağımlılıktan korunma yolları*



Erasmus+



Risk Faktörleri

Madde kullanımına başlamada yaygın
olarak gözlenen risk faktörleri:

Bireysel
Faktörler

Akran
Faktörü

Aile
Faktörü

Okul
Faktörü

Çevresel
Faktörler



Erasmus+



Risk Faktörleri

• 1. Bireysel Faktörler:

- Ergenlik algısı ve adaptasyon süreci
- Madde kullanımına yönelik algı
- Yaşam becerileriyle ilgili sorunlar
- Agresiflik, olumsuz ruh hâli, çekingenlik veya dürtüsellik





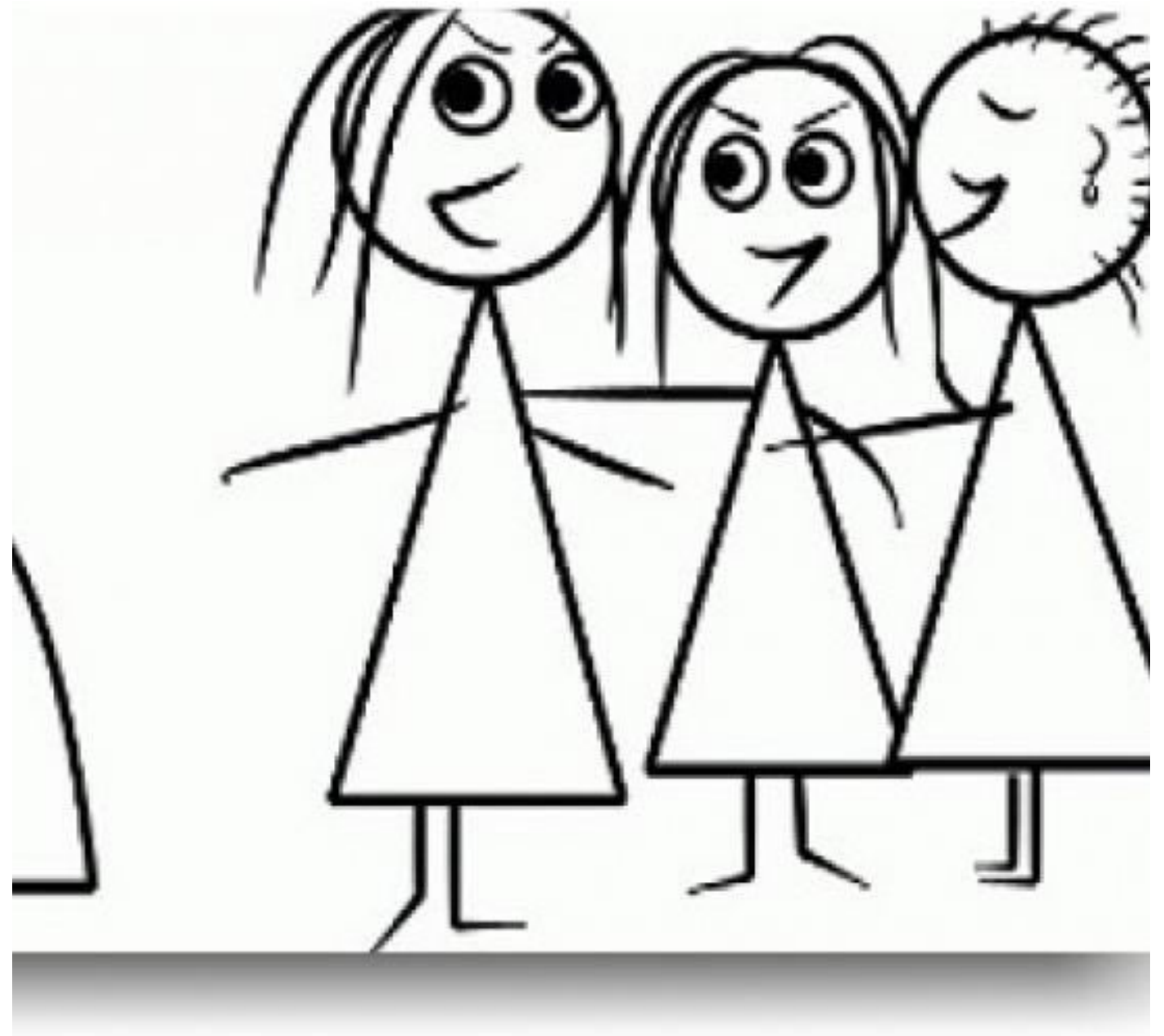
Erasmus+



Risk Faktörleri

• 2. Akran Faktörü

- Anormal davranışlara yönelmede akran faktörü önemlidir.
- Başlama, temin etme, devam ettirme...vb. hususlarında akran faktörü önemli işlev görür.
- Arkadaş grubunda madde kullanımına olumlu bakış bu türden davranışlara yönelimi kolaylaştırır.





Erasmus+



Risk Faktörleri

• 3. Aile Faktörü

- Çeşitli travmaların varlığı
- Aile kontrolünün yetersizliği
- Ailede madde kullanımının varlığı
- Çocuğa uygun sınırlar oluşturmamak
- Çocuğa yönelik ihmal ve istismar





Erasmus+



Risk Faktörleri

4. Okul Faktörü

- Okul bağı ve okula bakış açısı zayıf, olumsuz sınıf içi davranışlar
- Okuldan kaçma davranışının artması
- Okul yönetiminin kullananlardan oluşan ağları engelleyememesi
- Disiplin sorunlarına yönelik tedbir alınmaması



Erasmus+

Risk Faktörleri



• 5. Çevresel Faktörler

- Toplumsal olarak maddeler, bağımlılık ve bağımlıya bakış
- Yasalar ve uygulanabilirlik
- Ulaşılabilirliğin kolay olduğunun algılanması
- Yerel yönetimler ve yatırım eksiklikleri
- Yoksulluk ve işsizlik



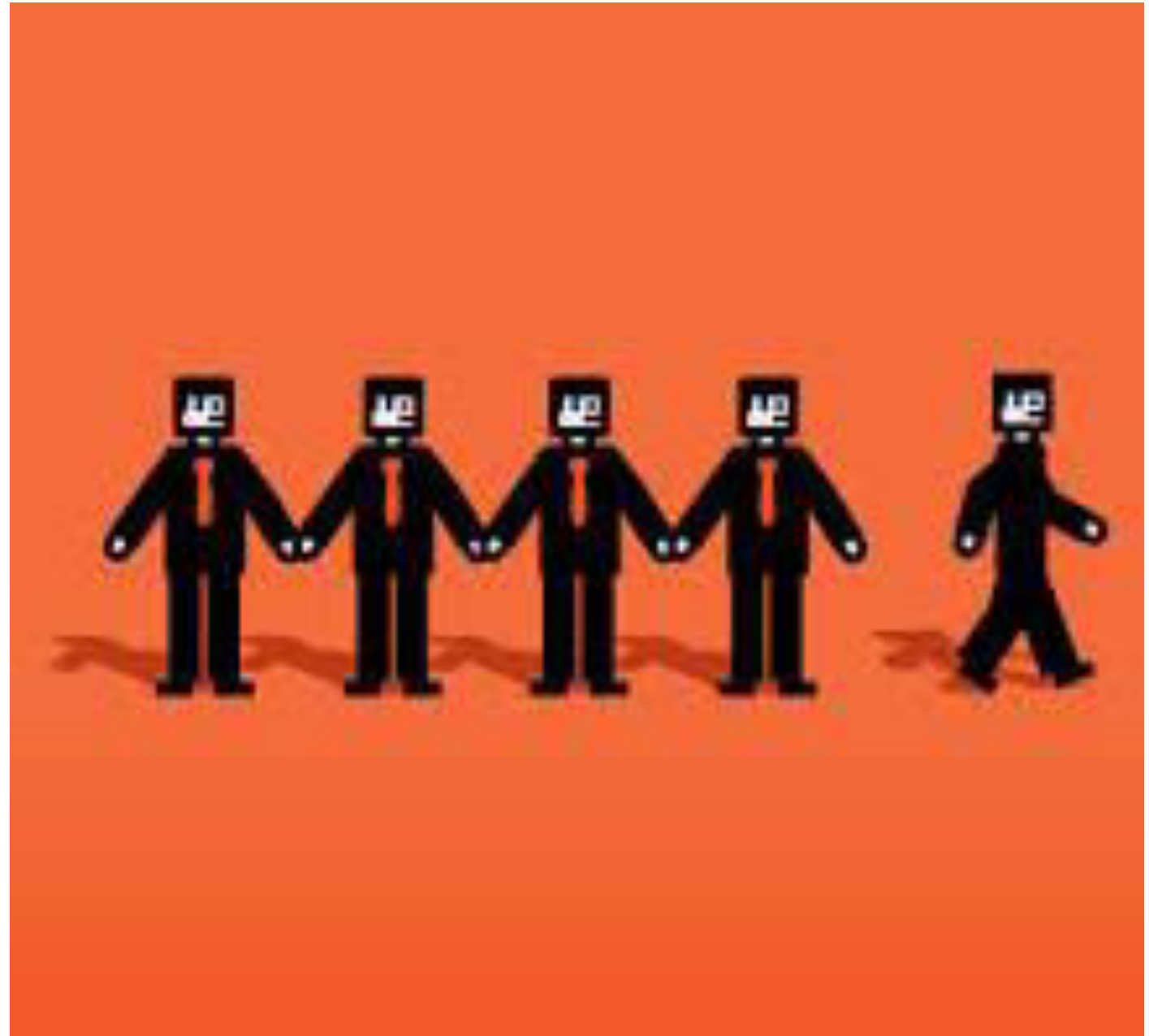


Erasmus+



Risk Faktörleri

- Madde kullanıcısı olma riski sapkın davranış tutumları ile koruyucu etmenlerin (**aile desteği**) ilişkisi üzerine kuruludur.
- Belirli risk ve koruyucu etmenlerin etki potansiyeli yaşla değişiklik gösterir. Örneğin küçük çocukta ailede var olan risk etmenlerinin daha fazla etkisi varken ergenlerde madde kullanan akranlarla ilişkisi daha güçlü bir risk etmenidir.





Risk Faktörleri

- Çocuğun yaşam biçimini belirgin sorunlardan arınacak ve olumlu davranışlara yönelecek biçimde düzenleme gibi risk etmenlerine (**agresif davranış ve kendini kontrol etme güçlüğü**) yönelik yapılacak erken müdahalelerin geç müdahalelerden daha fazla etkinliği vardır.
- Risk ve koruma etmenlerinin etkisi yaş, cinsiyet, kültür ve çevreye göre değişiklik gösterebilir.





Madde bağımlılığında korunma yolları, erken yaşta kullanılan yasal olan maddeler (sigara, alkol), yasal olmayan maddeler (esrar, eroin), yasal olarak bulunabilen ama uygun kullanılmayan maddeler (uçucular), reçete ile yazılan ilaçlar, reçetesiz satılan ilaçlar dahil olmak üzere her tip maddeyi kapsar.





Erasmus+



- **Yerel toplumda** var olan madde sorununa yönelik olmalı, değiştirilebilecek risk etmenlerini hedeflemeli ve belirlenmiş koruma etmenlerini güçlendirmelidir.
- Koruma programları yaş, cinsiyet, etnisite gibi popülasyona özgü riskleri hedefleyecek biçimde özel olarak hazırlanmalıdır.



Risk Faktörleri

- **Aile temelli koruma programları** ebeveyn becerileri, madde kullanımı konusunda aile politikaları geliştirme, tartışma ve politikaları güçlendirme; madde ile ilgili bilgi ve eğitimleri ve aile bağlarını güçlendirmeyi içermektedir.



Risk Faktörleri

- Aile bağları çocukların ebeveynleri tarafından desteklenmeli, ebeveyn çocuk iletişimi ve ebeveyn ilişkisi konusunda beceri eğitimi verilmelidir.



Erasmus+



Koruyucu Faktörler

- Araştırmalarda madde bağımlılığından koruyucu etkenler olarak aşağıdakiler bulunmuştur:
- Güçlü ve pozitif aile bağları,
- Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması





Erasmus+



- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,
- Okulda başarılı olma; okul, kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ,
- Uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilenme





Erasmus+



Madde Bağımlılığının Nedenleri



Erasmus+



- **İlacın Farmakolojik ve Fizyolojik Özellikleri**

- Madde alındıktan sonra bedenin yoğun bir haz duygusuyla kasılması, neşe, tatlı bir gevşeme, umursamazlık, canlılık, güçlülük gibi durumların varlığı hissetmesi ve bu maddeler alınmadığı zaman ortaya çıkan yoksunluk belirtilerin sakınmak için madde alınmaya devam edilmektedir.





• Kişilik Özellikleri

- Bugüne kadar ilaç bağımlılığı için özel bir kişilik tipi gösterilmiş değildir.
- Normal psikolojik durum içindeki şahıslardan, ruh sağlığı bozulmuş hastalara kadar bütün insanlarda madde bağımlılığı gelişebilir.
- Ancak genel olarak, madde bağımlısı olanlar, iç gerilimleri fazla ve hayatları kendileri için tatmin edici olmayan şahıslardır.





Erasmus+



- Sevgi, güven, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına doyum bulamayanlar, uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri kullanırlar ve bu sayede doyuma ulaştıklarını, çok güçlü olduklarını hissederler.
- Bu nedenle bu maddeleri tekrar alarak bağımlı hale gelebilirler.





- **Sosyal çevre, etkileşimler ve arkadaşlık ilişkileri:**
- Kişinin sosyal çevresi arkadaş grubu madde arayışı ve kullanımında, davranışın devam ettirilmesinde şartlandırıcı faktör olmaktadır.
- Kişi ancak madde alarak arkadaş grubuna girebiliyorsa böyle bir grubun kurallarına uymak durumundadır.





Erasmus+



Bağımlılık nasıl gelişir?

Belki
kullanabilirim

Korku ve
merak

Bir kereden
bir şey
olmaz

Bir daha
asla

Ben bağımlı
olmam

İstersem
bırakırım

Bıraktım bir
daha
başlamam



Erasmus+



Bağımlı olan kişilerin;

- Kendine güveni azalır.
- Kendini kontrolü zayıflar.
- İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.





Erasmus+



Bağımlı Olan Kişilerin;

- Kullandığı maddeler vücudun savunma mekanizmasını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve hepatit C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.



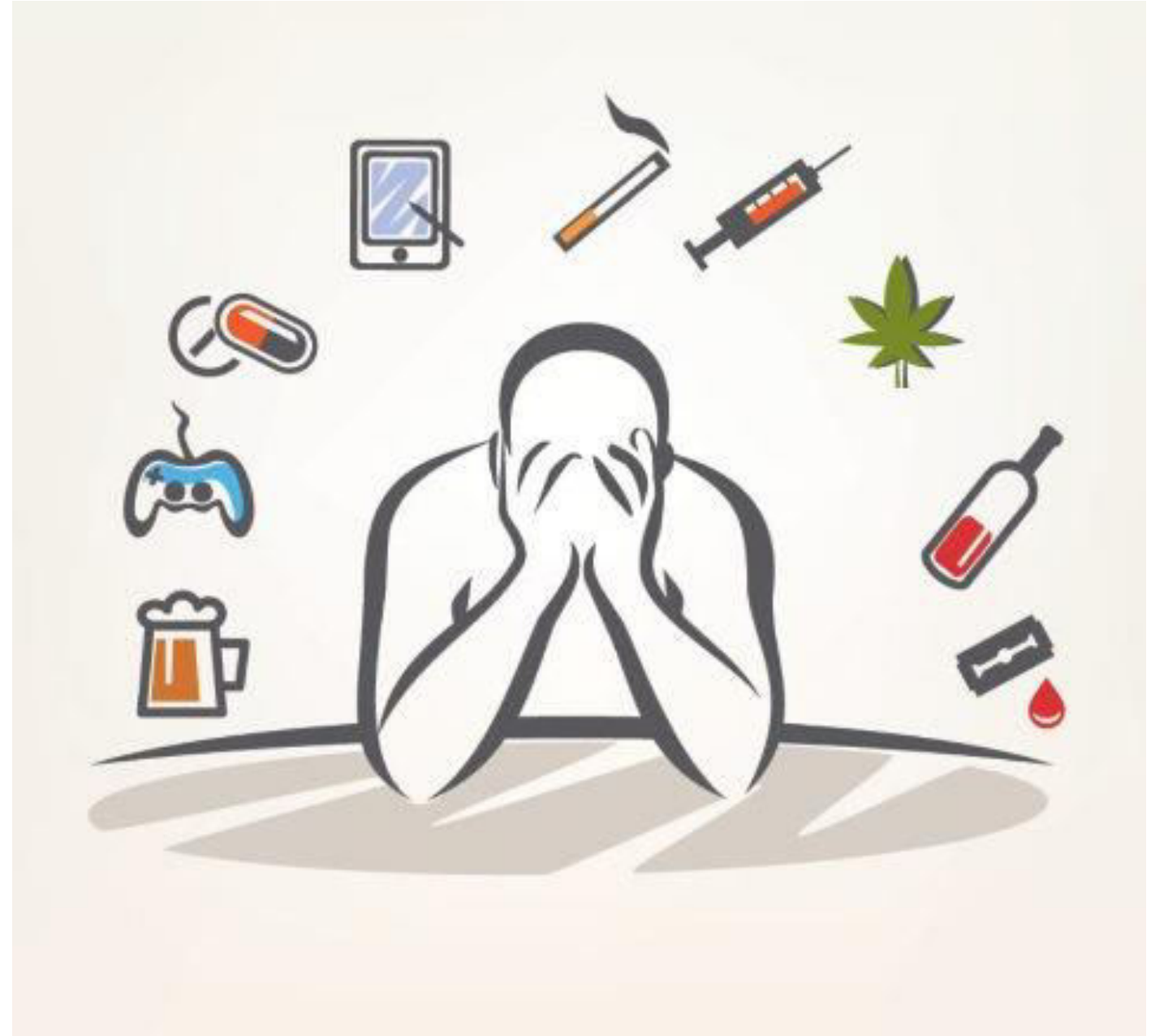


Erasmus+



Bağımlı olan kişiler;

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Daha fazla para temin edebilmek için hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Maddenin vücuduna verdiği zarardan dolayı sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.





Erasmus+



Bağımlının kullandığı madde için
harcanan para

Bağımlının tedavisi için harcanan para

Ailede bir bağımlı üyenin varlığının diğer
aile bireylerine getirdiği olumsuz etki

Madde Kullanımının Sosyal Hayata Etkisi



Erasmus+



Madde alımı için harcanan para dışında, bağımlının karşılaştığı sağlık ve sosyal sorunların çözümü için yapılan harcamalar bağımlının üretken çağında çalışmaması sonucu aileye getirdiği yük

Bağımlı ailesinde sosyal ilişkilerde etkilenme oldukça belirgindir.

Sosyal ilişkilerde bozulma, akraba, çevre ve arkadaş ilişkilerini kapsamaktadır.



Erasmus+

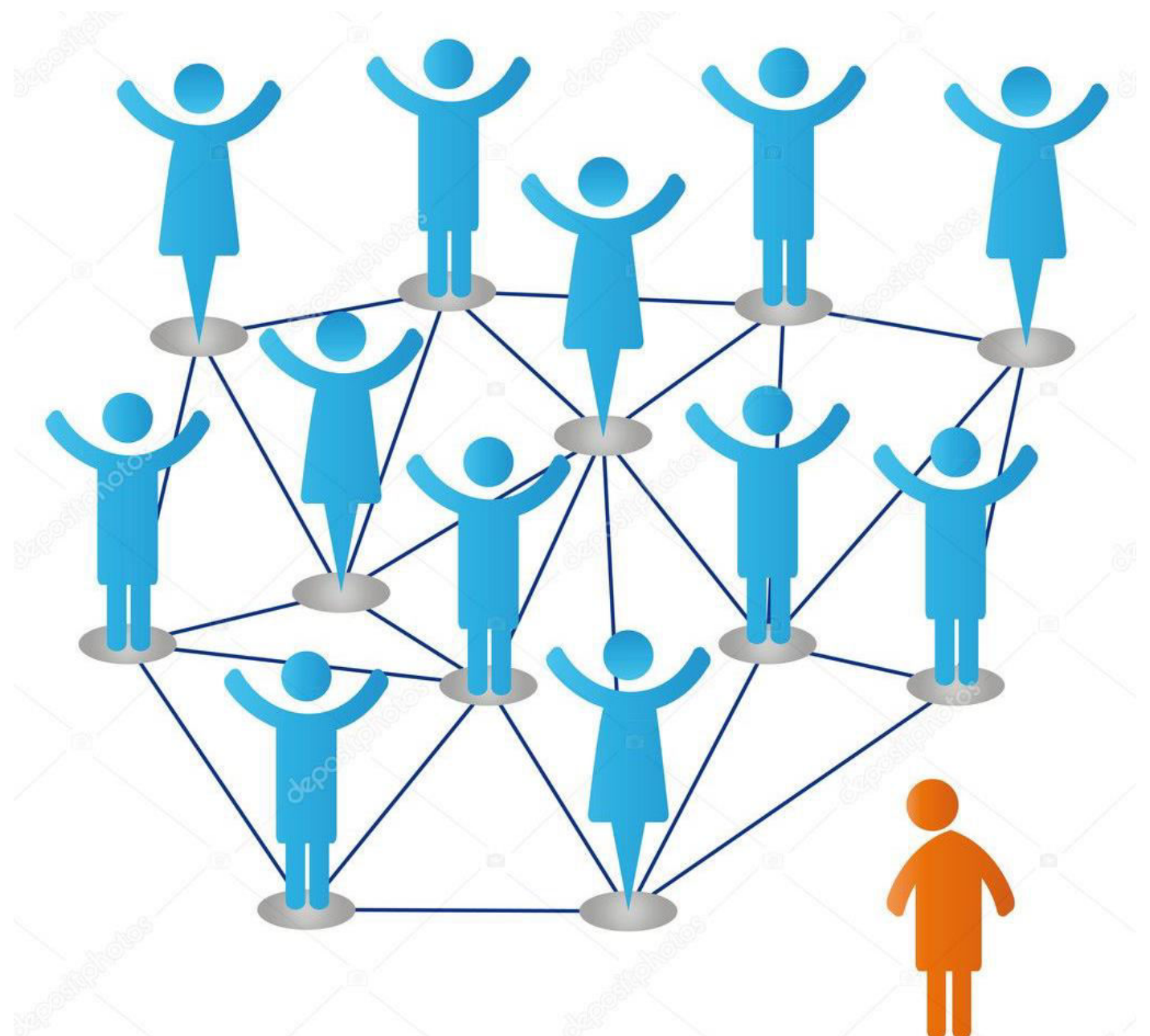


Ailenin sosyal yaşantısı da olumsuz etkilenmektedir.
Bunu nedenleri de şu şekilde açıklanabilir;

- Bağımlılık toplumsal olarak kabul edilebilir bir davranış biçimi değildir.
- Bir bağımlının varlığı aile için utanç verici bir olay olarak algılanmakta ve çevreden gizleme eğilimi taşımaktadır.



- Bir bağımlı üyenin varlığı ve getirdiği sorunları başkaları ile paylaşmak, bu nedenlerden dolayı aileyi çevreden uzaklaştırmaktadır.
- Bir bağımlının varlığı ailenin düzeninin bozmakta ve kendi iç sorunları nedeni ile aile, beklenen işlevlerini yerine getirmekte zorlanmaktadır.





Bağımlılık Riskine Karşı Koruyucu Faktörler

- Bağımlı olma riski taşıyan kişinin kişilik yapısının dirençli olması
- Aile üyelerinin madde kullanmıyor olması
- Aile üyelerinin madde kullanımı konusunda doğru model olması ve doğru mesajlar vermesi



Bağımlılık Riskine Karşı Koruyucu Faktörler

- Aile üyeleri arasında olumlu ve sağlıklı iletişim kurulması
- Ebeveynin çocuklarının sorunlarıyla ilgilenmesi, arkadaş çevresini tanıması
- Benlik saygısının güçlü olması
- Kaygıyla baş etme becerisine sahip olması



Bağımlılık Riskine Karşı Koruyucu Faktörler

- Toplumsal normlara değer vermesi
- Arkadaş grubunun madde kullanmıyor olması
- Geleceğe yönelik hedeflerinin olması
- Okul aktivitelerine katılması koruyucu faktörler arasında yer almaktadır.



Erasmus+



**MADDE BAĞIMLILIĞINDAN NASIL
KORUNMALIYIZ?**



Erasmus+



Madde Bağımlılığından Nasıl Korunmalıyız?

- Yaşam becerileri edinilmeli
- Kendini tanıma
- Öfke kontrolü





Madde Bağımlılığından Nasıl Korunmalıyız?

- Stresle baş etme becerileri
- İletişim
- “Hayır!” diyebilme becerisi
- Problem çözme becerisi



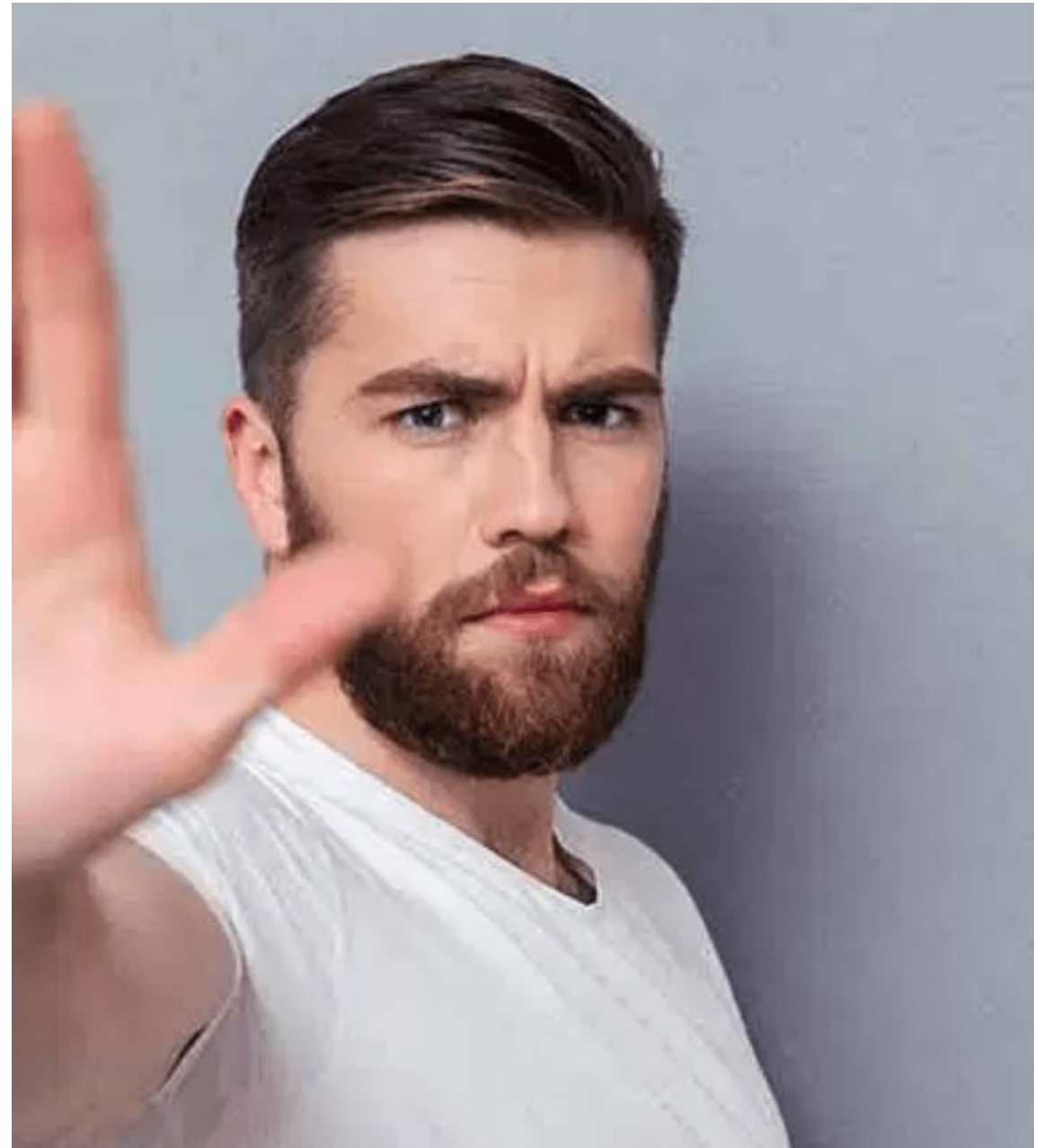


Erasmus+



«Hayır» Cümleleri

- Hayır, teşekkür ederim.
- Hayır, bana göre değil.
- Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle iyiyim.





Erasmus+



«Hayır» Cümleleri

- Eğer anne babam bu durumda görse gerçekten çok üzülürdü.
- İnsanda yaptığı etkiyi sevmem.
- Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.



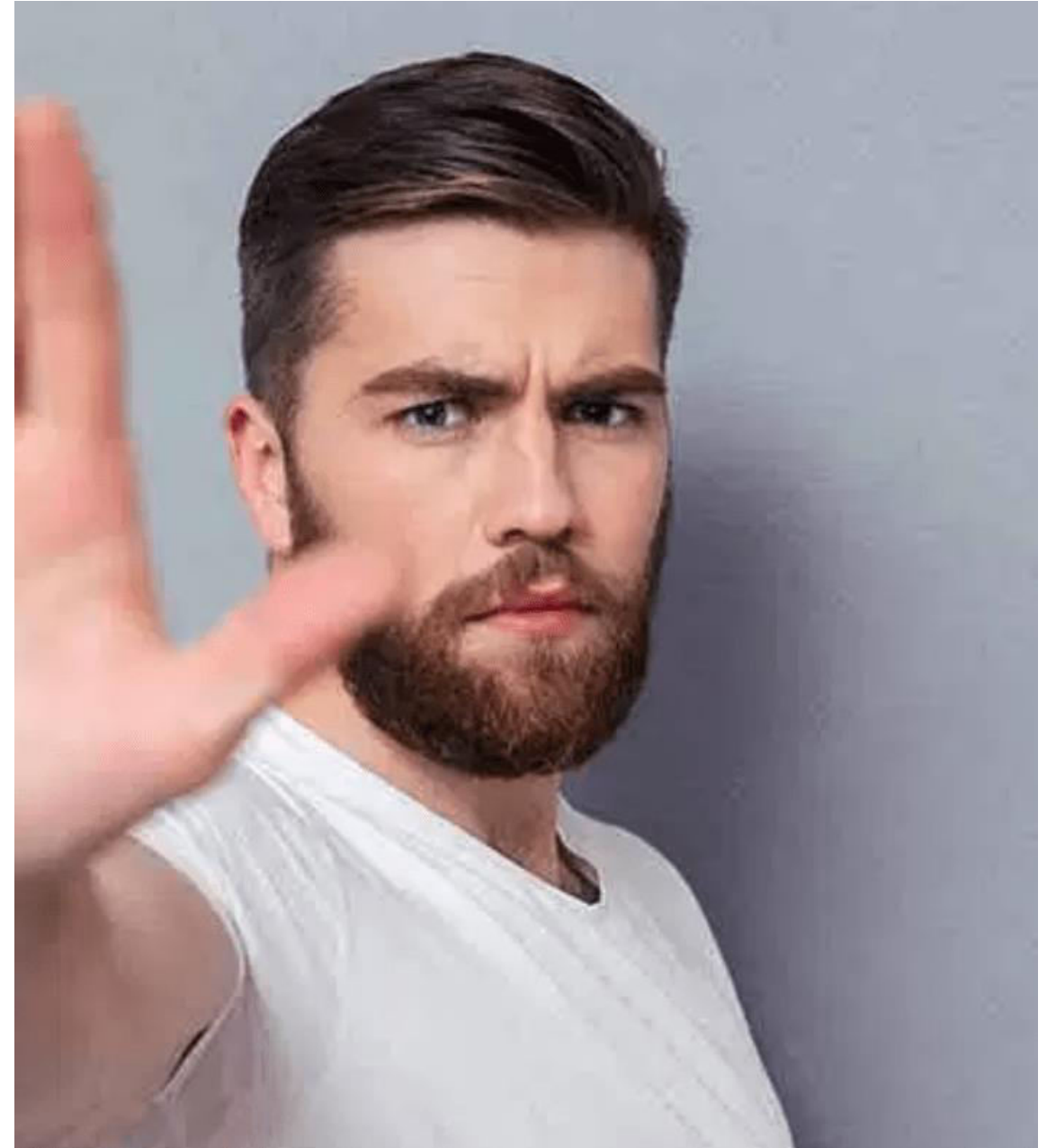


Erasmus+



«Hayır» Cümleleri

- Ben bir sporcuyum, böyle şeyler yapamam.
- Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.
- Hayır, ben okula gidiyorum. Bunu riske atmak istemem.
- Yapamam. Ben işin kolayına kaçamam.





- Kendinizi suçlamaktan ve yargılamaktan kaçınin.
- İletişim kurmaktan vazgeçmeyin, pes etmeyin.
- Yanında olduğunuzu ve destek alma noktasında yardımcı olabileceğinizi hissettiğiniz kişilerle iletişimde kalın.





- Tehdit cümleleri kurmayın.
- Etrafınızdaki insanların her söylediğine güvenmeyin.
- Madde kullanımı sonucunda yaşadığınız problemlerde sorumluluğun kendinizde olduğunu unutmayın.





Erasmus+



- GüvendiĐiniz kiřilerden bilgi desteği alın.
- Madde kullanımı hakkındaki bilgilendirme seminerlerine katılmaya  zen gösterin.
- HiĐbir nedenin madde kullanmak iÇin bir sebep olmadığını unutmayın.





- Çevrenizdekilere karşı öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun.
- Olaylara duygusal değil gerçekçi yaklaşın.
- Madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğunu kabul edin.





Erasmus+



- Bir uzmandan destek alın.
- Sakin ve sabırlı olmaya çalışın.
- Ona zaman tanıyın.





- Madde bulundurmanın bir suç olduğunu unutmayın.
- Kendinizi korumayı unutmayın.
- Madde bağımlısı olan arkadaşınızla çok fazla birlikte yalnız kalmayın.

A person is holding a cardboard box in front of their face. The box has a simple smiley face drawn on it, consisting of two black dots for eyes and a curved line for a mouth. The person is wearing a yellow jacket over a dark green shirt. The background is a light-colored wall with vertical lines.

**Unutmayın! Özgür olmak insanın
kendi elindedir...**



Kaynaklar

- Ögel, K. (2005). Madde kullanım bozuklukları epidemiyolojisi. Türkiye Klinikleri Dahili Tıp Bilimleri Dergisi, 1(47), 61-64.
- Köknel, Ö. (1998). Bağımlılık- Alkol ve Madde Bağımlılığı. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Milli Eğitim Müdürlüğü (2007). Madde Kullanımı Önleme Klavuzu (Ed. Güner Ergenç - Emine Yıldırım), İstanbul.
- Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2012).
- Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, İstanbul.
- İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Kaçakçılık Ve Organize Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı, (2013). EMCDDA 2013 Ulusal Raporu.