



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 Kullanımını Azaltma veya Bırakma Yolları

Doç. Dr. Ali Haydar ŞAR



Erasmus+



Bağımlılık



- **Alışkanlık veya ruhsal bağımlılık**
- **keyif verici bir maddeyi kullanmaya alışmak,**
- **olmadığı zaman onu arzu etmek,**
- **onun yoksunluğundan sıkılıp gerginlik ve kaygı duymak**



Erasmus+



Bağımlılık



Tutsaklık veya fiziksel bağımlılık, keyif verici maddeye alışkanlığın ötesinde bağlanma halidir.

Maddenin yoksunluğunda

- ❖ Terleme
- ❖ Titreme
- ❖ Kasılma
- ❖ Gerginleşme
- ❖ Kusma görülür.



Erasmus+



Bağımlılık Yapıcı Madde



Beyin işlevlerini veya tüm bedensel yapıları etkileyen, zamanla organ sistemlerinde kalıcı hasarlara yol açan, ruhsal ve davranışsal sorunlar oluşturan, yaşam için gerekli olmayan, doğal ya da yapay, sahte iyi oluş hali veren kimyasallardır.

Bir madde kullanıldıktan sonra, sahte iyi oluş halini ne kadar kısa zamanda ve şiddetli ortaya çıkarıyorsa bağımlılık yapıcı gücü o kadar fazladır.



Erasmus+



DSM-V'ün ölçütlerine göre aşağıdaki belirtilerin en az üçünün olması bireyin madde bağımlısı olarak tanımlanması için yeterlidir.



- ☐ Bağımlı olunan maddeye karşı son bir yıl içinde bir tolerans geliştirilmiş olması.
- ☐ Yoksunluk belirtileri göstermek ve bundan kurtulmak için bağımlı olunan maddeyi veya benzerini almak.
- ☐ Düşündüğünden yüksek dozlarda ve uzun dönemlerde maddeyi kullanmak.
- ☐ Madde kullanımından kurtulmak veya kontrol altına almak için devamlı çaba içinde olmak.



Erasmus+



DSM-V'ün ölçütleri...

- ☐ Maddeyi bulmak, kullanmak ve etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcamak.
- ☐ Maddeyi kullanmaktan dolayı sosyal, mesleki ve serbest zaman etkinliklerinde azalma veya bu etkinlikleri terk etmek.
- ☐ Kullanılan maddeden dolayı fiziksel veya psikolojik sorunlarının varlığına rağmen madde kullanımına devam etmek.





Erasmus+



Hedef Kitle Kim?





Erasmus+



Neden Gençler...

Uyuşturucu pazarlamada hedef kitle 15-25 yař grubundaki gençlerdir.

Ergenlik döneminde, maddeye yönelten etkenler hızlı bir bedensel ve ruhsal değişimden, kalıtımsal nedenlerden, zekâdan kaynaklanacağı gibi, yanlış eğitim, yetersiz sevgi ve şefkatten de kaynaklanabilir.





Erasmus+



Neden Gençler...

- Gençleri riskli durumlara yönelimde tetikleyen =meydan okuyuculuk
- Sorumluluk bilinçleri yetişkinlere göre henüz gelişmemiştir.
- Onlar için çevreyi etkilemek önemli olduğu gibi kendini ispatlarcasına bir gruba ait olmak ve işe yarar olduğunu hissetmek çok önemlidir.
- Genç, çevresinden kolay etkilenmekte ve çabuk reaksiyon gösterebilmektedir.
- Kötü sonuçları önemsemeden riskli davranışlara hazırdır.
- Üstelik yasadışı maddeleri pazarlayanlarda onlara cazip görünmek için her yolu denemektedir.



Erasmus+



Neden Gençler...

Özellikle kimlik arayışının yoğun olduğu çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde;
arkadaş edinme,
gruba kabul edilme,
kendini ispatlama gibi nedenlerle yanlış ortamlara girebilmekte ve bağımlılık yapıcı maddelerle tanışma, deneme gibi risklere yoğun olarak maruz kalabilmektedirler.

Aileler, ergenlik ve gençlik yıllarının, özellikle arkadaş davranışlarından etkilenmeye çok açık hassas bir dönem olduğunun bilincinde olarak, gençlerin kişisel gelişimlerini ve bireysel yeteneklerini güçlendirmelerini teşvik ederek, akranlarından gelecek olumsuz baskılara karşı dirençlerini arttırmalıdır.

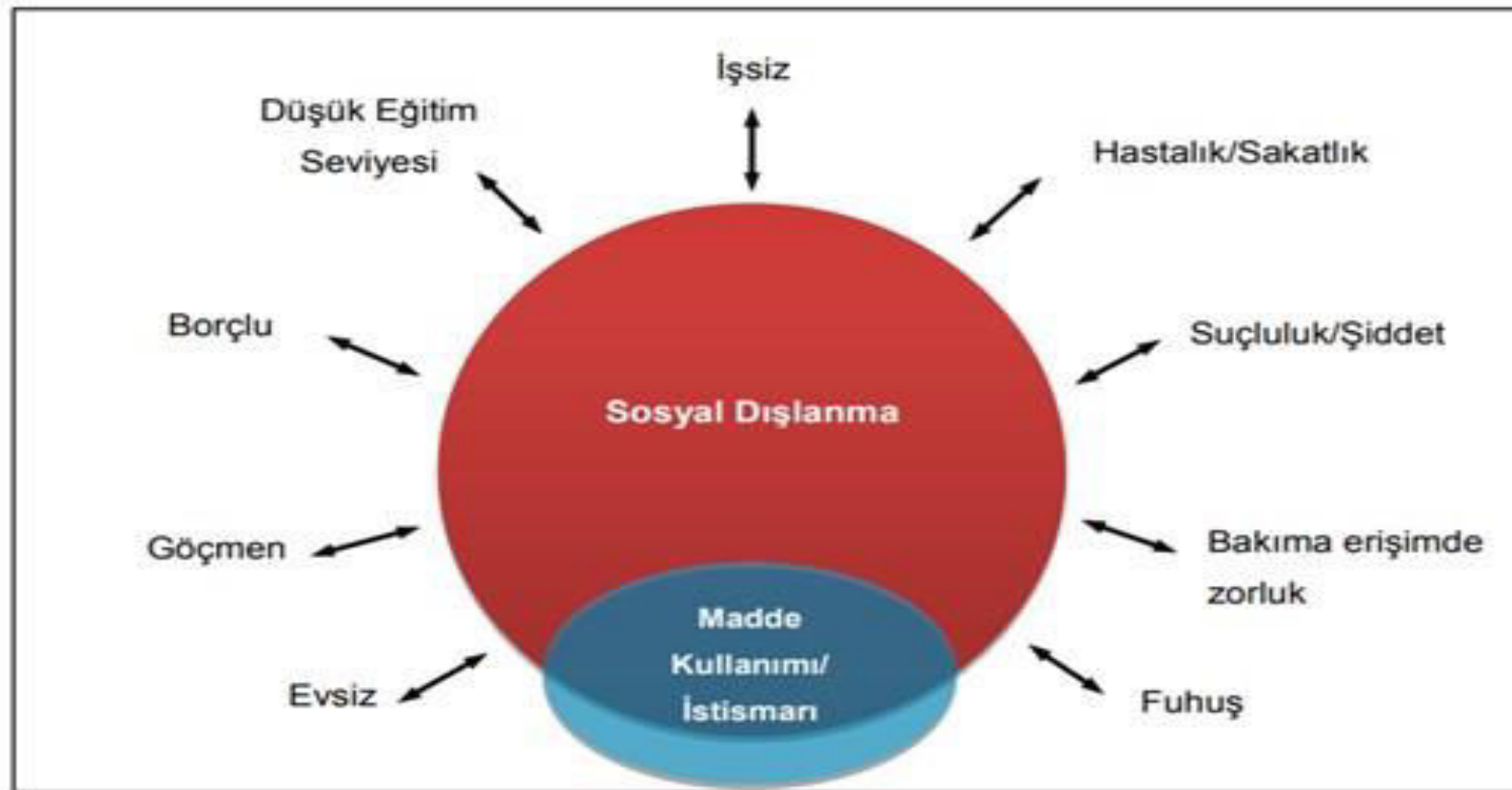


Erasmus+



MADDE BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ

Şekil 8-1: Sosyal Dışlanma ve Madde Kullanımı Arasındaki İlişki



Kaynak: EMCDDA; <http://ar2003.emcdda.europa.eu/en/page073-en.html>



Erasmus+



Madde Bağımlılığının Nedenleri...

1. Dayanıksız ve Güçsüz Bir Kişilik Yapısına Sahip Olma ve Kaygıda Kaçma



Bağımlılar genellikle özgüvenleri zayıf ve kaygılı insanlardır, hayatın getireceği zorluklardan ürkererek onlardan kaçmak isterler. Alkol ve Uyuşturucu maddelerin kaygıyı azaltan niteliği, bunların zorluklardan kaçan kişilerce bir “destekleme aracı” olarak kullanılmasına yol açmaktadır. Alkol ve uyuşturucuların yarattığı geçici “sığınma ortamları” ve verdikleri geçici rahatlama, kullananlarda önceleri alışkanlık, daha sonra ise bağımlılık veya tutsaklık doğurmaktadır



Erasmus+



Madde Bağımlılığının Nedenleri...

2. İçten Denetimli Olmaktan Çok, Dıştan Denetimli Olmak

İçten denetimli olanlar daha özerk davranmakta, kendi eylemlerinin sorumluluğunu yüklenebilen insanlar olmaktadır.



Dıştan denetimli olanların, içten denetimli olanlara göre bağımlı olmaya daha yatkın kişilik taşıdıkları düşünülebilir.



Erasmus+



Madde Bağımlılığının Nedenleri...

3. Kendini Değersiz Algılama

Kendini değersiz ve eksik yanları olan biri gibi algılamak alkol ve madde bağımlısı olmaya yatkın gençlerde gözlenen diğer kişilik özelliğidir.





Erasmus+



Madde Bağımlılığının Nedenleri...

4. Duygusal Bakımdan Olgunlaşmamış Olma

Çocukluk döneminde anne-baba tarafından istenmemiş, reddedilmiş bir çocuk olarak büyümüş, anne babası tarafından sevgi ve hoşgörü görmemiş gençler doyurulmamış ve tatmin edilmemiş duyguları alkol ve uyuşturucularla tatmin etmeyi deneyebilir.





Erasmus+



Madde Bağımlılığının Nedenleri...

5. Hazza Yönelik Olma

Madde bağımlılarında görülebilen kişisel niteliklerden birisi de değişiklikten heyecan duyma ve hazza yönelik olmaktır. Duygularının ve bedenini yeni heyecanlar yaşaması ve kısa süreli de olsa coşkulu biçimde zevk alma arzusu bireyi, uyuşturucunun sahte büyüüne kaptırma gerekçesi olabilir.





Erasmus+



Madde Bağımlılığının Nedenleri...

6. Kötü Alışkanlıklara Sahip Arkadaş Çevresi

Alkol ve diğer uyuşturucuların kullanıldığı çevrelerde yaşayan, bu maddeleri kullanan arkadaşlara sahip gençler onların özendirmelerinden dolayı bu maddeleri deneyebilir ve bağımlılık geliştirebilirler





Erasmus+



Bağımlılık Döngüsü...





Erasmus+



Okulda Ortaya Çıkabilecek Belirtiler...

Madde Kullanımının İşaretleri Okulla ilgili

- Okula ilginin azalması
- Olumsuz tutumlar
- Başarının düşmesi
- Devamın azalması
- Okulu kırma
- Disiplin sorunları





Erasmus+



BAĞIMLILIK YAPAN MADDELERİN KULLANIMININ ÖNLENMESİ





Erasmus+



1.Arzın azaltılması

Emniyet güçlerinin yasaların verdiği görev ve sorumlulukla yürüttükleri yöntemlerdir.

Ülkemiz, Avrupa devletleriyle karşılaştırıldığında, yakalamalardaki başarısı açıkça görülmektedir. Bu çalışmalarda başarı vatandaşların da işbirliği ile gerçekleşir.





Erasmus+



2.Talebin Azaltılması

Yapılması gereken ikna etmektir. Talep azaltımının odak noktası, uyuşturucu kullanmanın yıkıcı etkilerinin gençlerin zihnine kazımasıdır Talebin azaltılmasında, erken verilecek eğitimin büyük önemi vardır. Bunda da, aileye, okullara, sivil toplum kuruluşlarına ve medyaya önemli görevler düşmektedir.

Bu mücadelede geniş kitlelerin destek ve katılımını sağlamak amacıyla toplum tarafından sevilen ve takdir edilen isimlerin katkılarından yararlanılması olumlu sonuçlar verecektir.





Erasmus+



Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Eğitimin Önemi





Erasmus+



Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Eğitimin Önemi...

Madde kullanımı ve bağımlılığı sosyal bir olgudur. Temel sebepleri çok değişik olabilmektedir. Tek başına polisiye önlemler ile madde kullanımı ve bağımlılığını kontrol altına alabilmek ve başarı sağlayabilmek kesinlikle mümkün değildir. **Madde bağımlılığı ile mücadele sadece devletin, sivil toplum kuruluşlarının değil, toplum olarak hepimizin görevidir.**





Erasmus+



Madde Bağımlılığı ile Mücadelede Eğitimin Önemi...

Yapılması gereken madde kullanımı, doğru platformlarda tartışılmalı ve topluma bilinçli sunulmalı. Risk gruplarına yönelik yapılacak kampanyalarda, projelerde, “doğru mesajın” verildiğinden emin olunmalıdır. Sadece “Hayır, Yapma” demek yeterli değildir. Tüm kullanıcılara madde kullanmanın cesaret-yiğitlik olmadığı, aksine acizlik ve eğitimsizliğin ürünü olduğu üstüne basa basa belirtilmelidir.





Erasmus+



Eğitimsel ve psikolojik olarak madde kullanımı ile mücadelede kullanılan yöntemler

1. Caydırma:

Maddenin zararlarını anlatarak kullanacakları vazgeçirmek.

2. Bilgilendirme:

Maddenin yapacağı etkileri gençlere anlatarak onları eğitmek

3. Kişiliğini Güçlendirme:

Gencin kendine güven duymasını sağlama ve kişisel sorunlarının üstesinden gelmesini sağlama.



Erasmus+



Eğitimsel ve psikolojik olarak madde kullanımı ile mücadelede kullanılan yöntemler...

4. Sosyal Becerileri Artırma: Serbest zamanlarını uygun becerilerle değerlendirmeyi sağlama ve başkaları ile iyi iletişim kurmayı öğrenmeyi sağlama.

5. Uyuşturucu Karşıtı Bir Tutum Kazandırma: Uyuşturucu maddelere karşı bireydeki yanlış inanç, değer ve tutumları uygun inanç, değer tutumlarla değiştirme.





Erasmus+



Ailelerin madde kullanımını önlemek için geliştirebilecekleri yöntemler



- Çocukları sevgi ve şefkatle büyütmek
- Tutarlı ve adaletli disiplin
- Düşüncelerin ve hislerin ifade edilmesine fırsat ve ortam sağlamak



Erasmus+



Ailelerin madde kullanımını önlemek için geliştirebilecekleri yöntemler...

- Okulda ve evde olumlu tecrübeler edindirmek için fırsatları değerlendirmek
 - İstikrarlı bir aile atmosferi
- Gençlerin hatalarına karşı toleranslı olmak
- Çocukların ve gençlerin arkadaş çevrelerini yakından izlemek
- Spor, edebiyat, gönüllü kuruluşlarda çalışmak gibi hobiler edinmeleri için destek olmak





Erasmus+



ALIŞKANLIK VE BAĞIMLILIK YAPAN MADDELERLE MÜCADELEDE

Toplumsal Görevler



Yazılı ve sözlü yayın kuruluşlarının, eğitim kurumlarının ve diğer kurumların alkol ve madde bağımlılığına karşı görevleri ve sorumlulukları vardır.

Basının ve TV'nin sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullananların bundan gördüğü zararı teşhir etmesi, gençler üzerinde çok önemli caydırıcı etki bırakır.



Erasmus+



Toplumsal Görevler...

Toplumda ön plana çıkmış, gençler tarafından sevilen, öncelikle sanat ve spor alanındaki ünlülerin sigara, alkol ve uyuşturucunun zararlarını anlatan konuşmalarla uygun saatlerde TV ekranlarında görülmesi de insan sağlığına zararlı bu maddelerle mücadele yollarından biridir.





Erasmus+



Toplumsal Görevler...

Bu maddelerle mücadelede örgün ve yaygın eğitim kurumlarının, din kurumlarının, sivil toplum örgütlerinin ve emniyet teşkilatlarının öncelikli görevleri vardır.

Sivil toplum kuruluşları ile işbirliği içinde emniyet teşkilatlarının ilgili birimlerinin okullara giderek bağımlılık yapan maddelerle ilgili tanıtıcı konuşmalar yapması da caydırıcı etkiler doğurabilir.





Erasmus+



Toplumsal Görevler...

Belediyelerin ve sivil toplum kuruluşlarının da desteği ile okullu ve okul dışındaki gençlere yönelik spor ve diğer serbest zaman etkinlikleri yapabilecekleri mekanları oluşturmak, eğitsel, mesleki ve psikolojik sorunlarına yönelik rehberlik ve danışma hizmetleri sunmak bağımlı olmaya karşı risk taşıyan gençlerin çevrelerini iyileştirici çalışmalar olabilir.





Erasmus+



Bağımlının Tıbbi ve Psikolojik Tedavisi

Alkol ve madde bağımlılarının tedavisinde iki farklı tedavi döneminden söz edilmektedir.

Birinci dönemde bağımlı olunan maddenin tedavi sırasında kesilmesinden dolayı görülen yoksunluk belirtilerinin tedavisi;

İkinci dönemde ise ruhsal tedavi ve beraberinde bağımlının maddeye bir daha ihtiyaç duymaması için ona yapılan ilaç tedavisidir.



Erasmus+



Bağımlının Tedavi için Yapacakları



Başta afyon, morfin ve eroin gibi uyuşturucular olmak üzere diğer bağımlılık yapan maddeleri kullananların öncelikle kendilerinin bu maddelerin “tutsağı” olduklarına gerçekten inanmaları gerekir. Çoğu durumda bağımlının kendisi bağımlı olduğunu kabul etmediğinden tedaviye başlamak olanaksızdır.



Erasmus+



Bağımlının Tedavi için Yapacakları...

Tedavide bağımlının kaygı ile baş etmesinin yollarını öğrenmesi de maddenin yoksunluğunun getireceği gerginliği azaltmaya yarayacaktır.

Tedavi sonrasında bağımlılıktan yeni kurtulmuş bireyin önceki alışkanlıklarını devam ettirmemesi için eski çevresinden ve bağımlı arkadaşlarından uzak durması, çevresini değiştirip yeni bir çevreye girmesi tedavinin devamı için önerilir.





Erasmus+



Bağımlının Ailesinin Yapacakları



Ailenin ergen üzerinde aşırı baskıcı ve otoriter tutumu da, ilgisiz ve tutarsız tutumu da olumsuz etkiler bırakır. Özellikle anne babanın ilgisiz ve tutarsız tutumu ergenin ev dışında olumsuz çevrelerin etkisinde kalmasına yol açabilir. Anne-babadan bekledikleri ilgi ve sevgiyi bulamayan gençler bu tatminsizliklerini bağımlılık yaratan maddenin vereceği geçici hazla bastırmaya yönelir.



Erasmus+



Bağımlının Ailesinin Yapacakları...

Aile bireylerinin birbirleri ile az sözel iletişim kurduğu, aile içinde sevgi tezahürlerinin görülmediği, birbirlerine destek olmadıkları daha çok bireyci ilişkilerin egemen olduğu evlerde yaşayan ergenler bağımlılık doğuran maddeye daha çok yönelmektedirler.

Aile ergenin ilişkide olduğu arkadaşlarının ne tür alışkanlıkları olduğunu, onların hangi çevreden geldiklerini gözleyerek, çocuğunu karşılaşılabileceği muhtemel kötü durumlarla nasıl baş edebileceği konusunda donanımlı hale getirmelidir.





Erasmus+



Bağımlının Ailesinin Yapacakları...

Bağımlılık kazanmış ergenin anne-babası, ilişkileri bozuk olsa de bu sorun ortaya çıktıktan sonra, sorunun çözümü için bir araya gelerek çocuklarına destek olmak durumundadır.

Aile bağlarının zayıfladığı, eşler arası ilişkilerin bozulduğu durumlarda benzer bir sorun karı-kocayı çözüme ulaştırmak amacıyla tekrar bir araya getirebilir.





Erasmus+



PSİKOSOSYAL TEDAVİLER

1. Kısa Girişimler
2. Kısa Süreli Terapiler
3. Madde Danışmanlığı
4. Motivasyonel Görüşme
5. Kontrollü İçme Yöntemi
6. Bilişsel Davranışçı Terapi
7. Relaps Önleme
8. Nikotin Bağımlılığının Tedavisi



Erasmus+



Maddeden uzak kalmak intihardan koruyor!



Erasmus+

