

A. Hümeyra Kutluoğlu Karayel

Madde Bağımlılığı ve M¼cadele

TOPLUM SAğLIğI

ARAşTIRMA 77

AğUSTOS 2018



iNSAMER

İHH İNSAN VE SOSYAL ARAşTIRMALAR MERKEZİ
İHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER
مرکز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

Araştırma 77

Toplum Sağlığı
Ağustos 2018

**Madde Bağımlılığı ve
Mücadele**

Hazırlayan:

A. Hümeyra Kutluoğlu Karayel

Genel Yayın Yönetmeni:

Dr. Ahmet Emin Dağ

Editör:

Ümmühan Özkan

Web Editörü:

Zülfiye Zeynep Bakır

©İNSAMER 2018

Bu yayının bütün hakları
mahfuzdur. İNSAMER'in
izni olmaksızın yayının
metni herhangi bir formda
yayımlanamaz, kopyalanamaz,
çoğaltılamaz ve dağıtımı
yapılamaz. Kaynak gösterilerek
alıntı yapılabilir.

Referans İçin:

Karayel, A. Hümeyra Kutluoğlu,
Madde Bağımlılığı ve Mücadele,
Araştırma 77, İNSAMER,
Ağustos 2018.

Bu yazının içeriği ile ilgili
bütün sorumluluk müellifine
aittir.



İHH
İNSANI YARDIM VAKFI



İNSAMER
İHH İNSANI VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ
İHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER
مركز البحوث الإنسانية و الاجتماعية

İNSAMER,
İHH İnsani Yardım Vakfı'nın
araştırma merkezidir.

İÇİNDEKİLER



Giriş 01

Madde bağımlılığı nedir? 01

Bağımlılık Yapan Maddeler 03

Madde Bağımlılığına Götüren
Sebepler 13

Bağımlılık riski hangi kişilerde
daha fazladır? 15

Önleyici Faktörler 16

Kişinin madde kullandığı nasıl
anlaşılır? 17

Madde Bağımlılığının Tedavisi 18

Sonuç 25

Sonnotlar 26



Giriş

Madde bağımlılığı nedir?

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.¹

Günümüzde, özellikle gençler arasında çok yaygın olan madde kullanımı maalesef ciddi bir problemdir. Bir defayla, merakla, bana bir şey olmaz

gibi başlangıçlarla madde dünyasına adım atanlar, bu sürecin sonunda kendilerini bağımlısı oldukları maddeden kurtulmak için çırpınırken bulurlar. Adeta bir düşkünlük olarak tanımlanabilecek bu bağımlılık, kişiyi günlük yaşantısını ve ilişkilerini sürdüremez hale getirir; vücut her gün biraz daha fazla madde arar ve bir önceki doz yetersiz kalır. Özetle kişinin kullandığı madde miktarı sürekli ve düzenli olarak artıyorsa ve alınan madde her geçen gün daha da hızlı tüketiliyorsa madde bağımlılığı süreci başlamış demektir. Bunu kabullemek istemeyen birey, sistemli bir şekilde bir sonraki madde kullanımını planlar, maddeyi nereden ve nasıl

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

temin edeceğini dűŐünűr. Zararlı olduğunu, yanlış olduğunu bildiği halde madde kullanımını sonlandırmayı istemez ve ۆnűne çıkan engeller ne ve kim olursa aldırış etmeden bağımlısı olduğu maddeye ulaŐmak için mўcadele eder. űnkű bilir ki madde kullanımına ara verir veya dozu azaltırsa yoksunluk oluŐacaktır. Yoksunluk, kiŐinin kullandığı madde miktarını ve sıklığını azalttığında oluŐan, hayatını devam ettiremeyecek kadar Őiddetli bir biçimde yaŐadıđı fiziksel ve

ruhsal bozuklukların tűműdűr. En sık karŐılaŐılan yoksunluk belirtileri Őunlardır: intihara meyilli olma, saldırganlık, ۆfke, sinir krizleri, huzursuzluk. Bu duruma dűŐmek istemeyen kiŐi, tűm bu maddi ve tıbbi zorluklarına rađmen madde tűketime devam eder. Bűtűn bu sűreleri sűrdűrmede ısrarcı olanlarda ve bađımlılıđını tedaviye yanaŐmayanlarda bir sűre sonra yetersiz gelen dozun artıŐı sonucunda vűcut, beyin fonksiyonları ve kalp iflas eder; ۆlűm gۆzlemlenir.

Madde bağımlısı kime denir?

Dűnya Sađlık ۆrgűtű bađımlı kiŐiyi Őۆyle tarif eder:

1. Maddeyi elde etmeye ve kullanmaya yۆnelik yoğun arzu ve ihtiyaç hissetme
2. Kullanılan dozu artırma eğilimi
3. Maddenin fiziksel ve psikolojik etkilerine karşı yoğun hassasiyet ve etkileri arayıŐ içinde olma
4. Maddenin kişinin hayatında ۆnemli bir Şey haline gelmesi
5. KiŐinin iŐte, evde veya okulda yűkűmlűlűklerini sűrdűrmesini ۆnleyecek Őekilde yineleyici biçimde madde kullanması
6. Fiziksel tehlike yaratabilecek durumlarda (orneğin araç kullanırken) madde etkisinde olma ve bu durumun tekrar tekrar olması
7. Madde kullanımını ile ilişkili yasal sorunlarının varlığı
8. Madde kullanımının kiŐinin sosyal yaŐamında ve yakınlarıyla iliŐkilerinde yineleyici ve kalıcı sorunlara yol aması ancak buna rađmen madde kullanımının sűrdűrűlmesi



Bağımlılık Yapan Maddeler

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre uyuşturucu, "sağlık nedenleriyle alınanlar dışında, yaşayan organizmaya alındığında, organizmanın bir veya birden çok işlevini değiştirebilen herhangi bir maddedir." Sözlük anlamından da anlaşılacağı üzere uyuşturucu, kişiyi uyuşturan, hareketsiz kılan, kontrolünü kaybettiren maddeler için kullanılan bir terimdir. Uyuşturucu maddeler, bedene girdiklerinde ruhsal, eylemsel ve bedensel değişikliklere neden olup bağımlılık yapabilecek kimyasallardır.

Tüm bağımlılık yapıcı maddeler için uyuşturucu sözcüğünü kullanmak doğrudur. Aşağıda bahsi geçenlerin hepsi bağımlılık yapıcı etkisi olan maddelerdir.

- Sigara (tütün)
- Alkol
- Opiyatlar (morfin, eroin, kodein, metadon, meperidin)

- Uyarıcılar (amfetamin, kokain, ekstazi, kafein)
- Merkezî sinir sistemini baskılayanlar (barbitüratlar, meprobamat, benzodiazepinler, alkol, akineton)
- Halüsinojenler (liserjik asid dietilamid, meskalin, psilocybin, dimetiltriptamin, dietil triptalmin, dimetoksimetil amfetamin, metilendioksi amfetamin)
- Uçucu maddeler (tiner, benzen, gazolin, glue, bali gibi yapıştırıcılar)
- Esrar ve benzerleri
- Fensiklidin (PCP)

Yukarıda görüldüğü üzere uyuşturucu sınıflandırmasına dâhil olan çok sayıda madde vardır. Bunlardan kimisi (morfin, esrar gibi) doğal olup doğada bulunabilirken, kimisi de sentetik veya ekstazi gibi laboratuvarlarda

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre uyuşturucu, "sağlık nedenleriyle alınanlar dışında, yaşayan organizmaya alındığında, organizmanın bir veya birden çok işlevini değiştirebilen herhangi bir maddedir."

üretilen cinstendir. Bu sebeple bu maddelerin bir kısmı yasal bir kısmı ise değildir.

Madde kullanımını bu kadar yaygınken maddelerin içeriği, zararı, yan etkileri hakkında bir o kadar az bilgi sahibi olunması ise durumun

ciddiyetiyle örtüşmemektedir. Oysa ki kişiler, özellikle gençler, bu maddelerin içeriği hakkında detaylı bilgiye sahip olduklarında bunları kullanma ihtimalleri azalacaktır. Bu sebeple aşağıda bazı maddeler ve yan etkileri hakkında detaylı bilgi verilecektir.

Tütün

Tütünün özgün maddesi nikotin adı verilen koyu renkli bir sıvıdır. Renksiz, acı bir sıvı olan bu madde bir zehirdir. Sentetik olarak da üretilebilen nikotin tarım ilacı olarak kullanılmaktadır. Tütünün bilinen yan etkileri şunlardır:

- İştahı azaltır.
- Kan basıncını yükseltir.
- Damar tıkanıklıklarına yol açar.
- Koroner kalp hastalığına yol açar.
- Obstrüktif akciğer hastalığına yol açar.
- Serebrovasküler hastalıklar ve periferik damar hastalıklarına yol açar.

Koroner kalp hastalığına bağlı ölümlerin %30'u tütün kaynaklıdır. Günde iki paket sigara içenlerde ölüm oranı içmeyenlere göre iki kat artmaktadır. Sigara içenlerin %50'si, içmeyenlerinse sadece %25'i 75 yaşından önce ölmektedir. Sigarayı bırakanlarda bile koroner kalp hastalığı geçirme riski içmeyenlere göre iki kat yüksektir.

Sigara kullanan kişide akciğer kanseri olma riski 22 kat, bronşit riski 10 kat daha fazladır. Kalp hastalığı olma riski de üç kat artmaktadır. Sigara içenler içmeyenlerden yedi yıl önce ölmektedir. Çevrede sigara içenlerin olması içmeyenler için de kalp hastalığı riskini arttırmaktadır. Genç yaşta sigara kullanımını akciğer fonksiyonlarını azaltmaktadır. Sigara akciğerin gelişimini azaltmakta, performansı düşürmektedir. Gençlerde nefesin yetersiz olması hissi, içenlere göre üç kat daha fazladır. Sigara içenlerde içmeyenlere göre esrar kullanma riski sekiz kat, kokain kullanma riski 22 kat fazladır.²

Sigara içenlerin %20'sinin nikotin bağımlısı haline geldiği, çoğunun sigarayı bırakmayı denediği, ancak %15'ten az bir kısmının başarılı olduğu tespit edilmiştir. Sigarayı bırakmak için herhangi bir yardım almayanlarda bırakma oranı %10'un altında kalırken, sigarayı bırakmayla ilgili yardım alanlarda hem sigarayı bırakma süreci daha sağlıklı yaşanmakta hem de sigarayı bırakma oranı artmaktadır.³

Kafein

Kullanımı çok sık görülen bağımlılık yapıcı maddelerden olan kafeinin en bilinen kaynakları çay yaprakları, kahve, kakao çekirdekleri ve kola tohumudur. Günlük yaşantıda sıkça tüketilen kahve, çay, kola ve çikolatanın yanı sıra bazı uyarıcı haplar, ağrı kesiciler, diyet hapları ve çeşitli reçeteli ilaçlarda da kafein bulunmaktadır. Genellikle kişiye enerji ve dinçlik verdiği düşünülduğünden çok sık tüketilen kafeinin kısa vadede etkileri şöyledir:

- Uyanıklık
- Aktif olma
- Keyif
- Rahatlık hissi

Bununla birlikte kafein yüksek dozda alındığında genellikle aşağıdaki etkilere yol açar:

- Huzursuzluk
- Sinirlilik

- Titreme
- Endişe
- Uyku bozuklukları
- Mide bulantısı
- Hızlı ve düzensiz kalp atışı
- Kan şekerinin yükselmesi
- Kolesterolün yükselmesi

Görüldüğü üzere her bağımlılık yapıcı madde gibi kafein de aşırı tüketildiğinde birtakım yan etkilere sahiptir. Yetişkinleri böylesine etkileyen bir madde olan kafeinin çocukların kullanımına sunulduğunda ne denli etkileri olduğu ise iyi tartılması gereken bir konudur. Yapılan araştırmalara göre yetişkinlere nazaran çocukların kafeine üç kat daha duyarlılık gösterdiği tespit edilmiştir. Kola, çikolata ve kafein bulunduran daha birçok maddenin kullanımı ile aslında çocuklar hedef alınmakta ve sağlıklarına zarar verilmektedir.

Kafein Türleri ve Miktarları		
Tür	Miktarı (ml)	Kafein miktarı (ml gr)
İçecekler		
Kahve	150	60-150
Kafeini azaltılmış kahve	150	2-5
Çay	150	40-80
Soğuk çay	360	20
Öğütülmüş kahve	180	100
Gold kahve	180	70

Espresso kahve	30	40
Sıcak ikolata	150	1-8
ikolatalı süt	225	2-7
Diet Cola	360	46
Cola	360	46
Kahveli dondurma	1 kase	40-60
Klasik ikolata	50 g	3-63
ikolatalı gofret	1 bar (46 g)	5
Siyah ikolata	1 bar (41 g)	31
ikolatalı dondurma	50 g	2-5
İlaçlar		
AĞrı kesicilerin bazıları	2 tablet	64 ya da 130
Bazı uyarıcılar	1 tablet	100 ya da 200
Zayıflama hapları	2-3 tablet	80-200

Kaynak: <http://www.ogelk.net/Dosyadepo/maddeler.pdf>

Alkol

Alkol hem tedavi edici hem de sarhoő edip yatıőtırıcı etkisi sebebiyle kişiler tarafından sıklıkla tüketilen bağımlılık yapıcı maddelerin baőında gelmektedir. Patates, tahıl, mısır, pirinç, meyve, Őeker pancarı gibi bitkilerden elde edilen alkol, ince bağırsaktan emilerek vücuda giriş yapar.

Baőlangıçta keyif amaçlı alınan alkol, masum gibi görülse de ilerleyen süreçlerde vücutta birçok zararlı ve yıkıcı etkiye yol açar. Bunlardan bazıları kalp damar sistemi ile bazıları mide ve bağırsak sistemi ile bazıları ise hormonlar ile ilgilidir.

Alkol kullanan kişilerde aşağıdaki etkiler gözlenir:

- İştahı arttırır.
- Mide mukoza bariyerini bozar, gastrin salgılatır, pankreasın salgısını arttırır.
- Kusma yapar, dıőkıyı yumuőatır, idrara çıkartır.
- HDL kolesterol düzeyini yükseltir.
- Hiperglisemi (kan Şekerinin yükselmesi) yapar, öte yandan hipoglisemi riskini de arttırır.

- Karaciğerde yağ asidi oluşumu arttırılabilir, siroz oluşabilir.
- Erkeklerde testosteron hormonu düzeyini düşürür, östrojen hormonu düzeyini yükseltir.
- Denge bozması nedeniyle kazalara yol açabilir.
- Kişinin kendisine veya çevresine zarar vermesine sebep olabilir.
- Kansızlık, B1, B6, B12 vitamini eksikliği görülebilir.
- Korsakoff sendromu adı verilen bir tür bunama ve beyinde hasara sebebiyet verebilir.
- Uzun vadede yüksek miktarlarda alkol tüketimi zehirlenmelere, alkol komasına ve alkol bağımlılığına neden olabilir.
- Kesildiği zaman ise yoksunluk belirtileri olarak terleme, mide bulantısı, baş ağrısı, uykusuzluk, kaygı, huzursuzluk, işitsel, görsel (böcek, fare görmek vb.) ya da dokunsal duyu bozuklukları (üstünde böceklerin dolaştığını hissetmek), kalp hızının artması gibi durumlara sebep olabilir.

Esrar

Günümüzde sık kullanılan ve bağımlılık yapan maddelerden biri de esrardır. Esrar, Hint keneviri bitkisinin kahverengi/yeşil çiçeklerinin karışımından; saplar, tohumlar ve yapraklarından elde edilmektedir ve sert, acı, keskin bir ot kokusuna benzer bir dumanı vardır.

Marijuana, gubar, ganja en sık duyulan isimleridir. Bunlar dışında plaka, mühür, papatya, sarıkız, cigaralık, sarma, çiçeksündüz, mal, kenevir gibi başka pek çok isimle de anılmaktadır. Genellikle sigara şeklinde sarı olarak içilen esrar aynı zamanda kova adı verilen bir yöntemle buharını içemek yoluyla, keke karıştırılarak ya da çay olarak da kullanılabilir.

Keyif verici etkisinden dolayı tercih edilen esrar, kişiyi birkaç dakika içerisinde etkisi altına alır ve üç-dört saate kadar etkisi zirveye ulaşır.

Esrar kullanan kişilerde şu etkiler gözlenir:

- Kısa süreli rahatlama ve mutluluk hali
- Algıda değişiklik
- Muhakeme zorluğu
- Zaman algısında bozulma
- Yer algısında bozulma
- Duyusal deneyimlerde abartıya neden olma
- İştahta artış
- Aşırı gülme
- Aşırı konuşma
- Bilişsel yeteneklerde bozukluk (öğrenme, bellek, dikkatin işlevsel olarak bozulması)
- Anksiyete
- Panik atak ve paranoya
- Kalp krizi riski

Esrarla İlgili Yanlış İnançlar

Yanlış	Doğru
Esrar doğal olduğu için zararlı değildir.	Birçok bitki insan için zehirlidir.
Esrar bağımlılık yapmaz.	Esrar psikolojik bağımlılık yapar. Ayrıca kullanımın dozu ve sıklığına bağlı olarak fiziksel bağımlılık potansiyeli vardır.
Esrarın etkisi sadece birkaç saat sürer.	Esrar vücutta yağ hücrelerinde depolandığı için etkisi günlerce, haftalarca sürebilir. (Esrar sigara olarak içildiğinde kanda birkaç dakikada etkisi en üst düzeye çıkar, saatler içinde hızla düşer. Vücuttan idrarla atılır, ancak tam olarak atılması günler sürer.)
Esrar stresi giderir.	Diğer uyuşturucularda olduğu gibi esrar sadece problemlerle yüzleşmeyi geciktirir.
Esrar sigaradan ve alkolden daha az zararlıdır.	Esrar 412 adet kimyasal madde içermektedir. Sigara şeklinde içildiğinde sigaradan beő kat daha zararlıdır. Neden olduğu psikososyal sorunlar bakımından ise alkol ile belirgin benzerlikler göstermektedir.
Esrar zihni açar.	Esrar zihni sisli hale getirir; bellek, konuşma, anlama ve karar verme yeteneğini bozar.

Kaynak: <http://www.ogelk.net/Dosyadepo/maddeler.pdf>

Uçucu Maddeler

Özellikle sosyoekonomik seviyesi düşük bölgelerde ve gençler arasında çok yaygın kullanılan ve kolay temin edilebilen, yasal olarak satışında bir engel bulunmayan boya tineri, yapıştırıcılar, Bally, benzin, daksil, çakmak gazı, tüp gazlar, oje, saç spreyleri vb. ürünler uçucu

maddeler arasında yer almaktadır. Bunların sayısı ve türü fazla olmakla birlikte genellikle düşük fiyata ve kolayca tedarik edilebildiğinden kullanımını diğer bağımlılık yapıcı maddelere kıyasla daha fazladır.

Kullanım şekli açısından da farklılıklar gösteren uçucu maddelerin

Bally, benzin, daksil, çakmak gazı vb. uçucu maddeler özellikle sosyoekonomik seviyesi düşük bölgelerde ve gençler arasında çok yaygın kullanılan ve kolay temin edilebilen bağımlılık yapıcı maddelerdir.

kimi katı biçimde bir torbanın içine konularak buharın ağız ve burundan solunmasıyla, gaz ya da sıvı uçucular bir bez parçasına konularak buharın çekilmesiyle ve uçucu madde formundakiler de püskürtülerek sprey şeklinde ağız yoluyla kullanılmaktadır.

Birçok bağımlılık yapıcı maddede olduğu gibi uçucu maddeler de kısa vadede keyif, aşırı mutluluk ve sakinlik hissi verirler. Ancak ilerleyen süreçte bu maddelerin gerçek etkileri görülür:

- Kusma
- Baş ağrısı
- Öfke hali
- Kendine zarar verme
- Hayaller görme
- Kafa karışıklığı

Özellikle maddeye erişememe durumunda kişide şu belirtiler gözlemlenir:

- Uyku bozuklukları
- Çarpıntı
- Titreme
- Aşırı sinirlilik
- Huzursuzluk



- Terleme
- Mide bulantısı
- Kusma

Bu sebeple bu maddelerin solunması kesinlikle çok tehlikeli ve sağlığa, kişiye ve topluma zararlıdır. Bu tarz vakaların tedavisi, Uçucu Madde Tedavi Merkezi'nde (UMATEM) gerçekleştirilmektedir.

Opiyatlar (eroïn, afyon, morfin, kodein vb.)

Opiyum; afyon bitkisinden elde edilen ağrı kesici ve ishali tedavi edici özellikleri ile bilinen en eski ilaçlardan biridir. Opiyumdan elde edilen morfin, halen ağır ve süregelen ağrılarda en etkin kabul edilen ve sık kullanılan bir ilaçtır. Opiyatların en yaygın

kullanılanı ve bağımlılık potansiyeli en yüksek olanı eroïndir. Açık kahverengidir ve toz halinde satılır. Kullanım şekli olarak ise farklılıklar gösterir. Sigaraya sarılarak, burundan çekilerek veya damardan enjekte edilerek kullanılabilir.



Kodein/eroïn ise, afyon kozası ve afyonda mevcuttur. Ağız veya enjeksiyon yolu ile alınır, toz veya tablet halindedir; beyaz renkte, kokusuz ve acımsı tattadır. Etkili bir öksürük

Ekstazi

Temini kolay olan, eğlence yerlerinde çok sık tüketilen ve üstünde kuş, fil vb. resimler bulunan tabletler biçiminde satılan bağımlılık yapıcı maddelerden biridir. Kapsül, toz veya sıvı şekilde üretilmektedir. Bu maddenin kullanımı genellikle ağız yolu ile olmakla birlikte enjekte etme veya burundan çekme gibi farklı yöntemlerle de olabilmektedir. Kullanımı özellikle gençler arasında yaygın olan bu madde, “Çılgın Max,

giderici, ağrı kesici ve uyku getiricidir. Ancak diğer afyon türevleri gibi eroïnin de bağımlılık yapıcı etkisi bulunmaktadır.

Opiyatların bağımlılarında görülen bazı semptomlar aşağıdaki gibidir:

- Durgunluk
- Halsizlik
- Yavaş ve dengesiz hareket etme
- Soluk yüz
- Zayıflık
- İştah kaybı
- Kabızlık
- Öz bakım azalması
- Kollarda enjeksiyon ve yara izleri
- Enjektör kullanımı esnasında bulaşıcı hastalık kapma riski
- Depresyon
- İçe kapanıklık
- İntihar teşebbüsleri (Genelde intihar, yüksek doz eroïn alımı ile olur. Buna “altın vuruş” adı verilir.)

Mitsubishi, 007, Pıt, Roket” gibi isimlerle de anılmaktadır. Bu madde 20-60 dakika içerisinde aktif bir biçimde fark edilir ve etkisi ortalama dört-altı saat sürer.

Ekstazi kullanan kişilerde görülen kısa vadeli etkiler şöyle sıralanabilir:

- Canlılık
- Hareketlilik
- Enerji artışı
- Karşı cinse yakınlık

- Güven duygusu
- Algı değişiklikleri
- Baş ağrısı
- Baş dönmesi
- Bellek sorunları
- Uyku bozuklukları
- Karaciğer yetmezliği
- Beden ısısında ve kan basıncında artma
- Astım ve sonunda ani ölüm riskleri
- Beyin kanaması
- Kalp krizi
- Madde kullanımına bağlı ölüm

Kokain ve Crack

Kokainin yüksek doz kullanımında kalp atım hızında artma, tansiyon yüksekliği ortaya çıkar; sinirlilik, yüksek riskli cinsel girişimler, saldırganlık, kalp atımında bozukluk, solunum güçlüğü ve koma gelişir.

Kokain, koka bitkisinin yapraklarında bulunan bir maddedir. Kullanım şekli ağızdan, burundan, damar içi ya da solunum yoluyla olmaktadır. Bağımlılık özelliği oldukça yüksektir. Tek bir kullanım bile bağımlılık için yeterli olmaktadır.

Kokain kullanan kişilerde kısa vadede gözlenen belirtiler şöyledir:

- Keyif
- Coşkunluk
- Neşe
- Özgüven artışı
- Taşikardi ya da bradikardi (kalp atışının hızlanması ya da yavaşlaması)
- Göz bebeklerinin büyümesi
- Kan basıncında düşme ya da artma
- Sinirlilik

Kokainin yüksek dozda kullanılması aşağıdaki etkilere sebep olur:

- Kalp atım hızında artma veya bozulma
- Tansiyon yüksekliği
- Sosyal muhakeme kaybı
- Yüksek riskli cinsel girişimler
- Saldırganlık
- Psikomotor aktivitede artış
- Göğüs ağrısı
- Kas zayıflığı
- Solunum güçlüğü
- Koma

Crack (taş) ise kokainin çok etkili bir türüdür. Kokainin işlenmesi sonucu elde edilen crack, küçük kristalimsi bir maddedir. Vücut tarafından daha hızlı emilir. Bu madde içime hazır, küçük miktarlarda satılır. Sigara içer gibi içilir. 10 saniye gibi kısa bir sürede etkisini gösterir, bu nedenle de bağımlılık etkisi çok yüksektir.

Amfetaminler

Kullanımı eski uygarlıklara kadar dayanan amfetaminler, genellikle

dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, depresyon ve bir uyku

hastalığı olan narkolepsi tedavisinde kullanılmaktadır. Kullanan kişide şu tür etkiler gözlemlenebilir:

- Keyif
- Coşkunkluk
- Neşe hali
- Kişinin kendini canlı ve enerjik hissetmesi
- Dikkatin artması
- Performansın artması

- Beyin hastalıkları
- Damar hastalıkları
- Şiddetli hipertansiyon
- Bağırsakların oksijensiz kalması
- Titreme
- Epileptik nöbet
- Kaygı
- Huzursuzluk
- Koma
- Ölüm

Halüsinojenler

Bir halüsinojen türü olan ve son dönemlerde yasa dışı olarak üretilen LSD (*Lysergic Acid Diethylamid*), gençler arasında yaygın olarak kullanılmaktadır. Sigara gibi içilerek, çiğnenerek ya da yutularak alınmaktadır. Hap şeklinde bulmak da mümkündür. Beyaz, tatsız ve kokusuzdur. Halüsinojen sınıfında adlandırılan LSD, kişinin gerçeklik algılarında bozulmaya sebep olur ve gerçek gibi görünen ama gerçekte olmayan imajları görmesine, sesleri duymasına ve dokunsal duyumlar algılamasına yol açar. Aşırı kullanım zehirlenme ve ölümlerle sonuçlanır. En sık görülen etkileri şunlardır:

- Güzel şeyler hayal etme
- Kâbus
- Çevreye yabancılaşma
- Bazı cisimleri olduğundan farklı algılama
- Koku duyusunda artış
- Tat alma duygusunda artış
- Ego dağılması
- Paranoya
- Delirme korkusu
- Uygunsuz davranışlar
- Halüsinasyonlar

Sihirli Mantar

Bu mantar çeşitleri, LSD gibi halüsinojenik etki özelliklerine sahiptir. Dolayısıyla bu mantarlar vücudunda alındıklarında yaklaşık 30-60 dakika içerisinde aşağıdaki etkilere

sebebiyet verirler. Bu etkiler yaklaşık üç-dört saat sürer.

- Bilincin değişmesi
- Renkli hayaller

Tek kullanımın bile yüksek ölüm riski taşıdığı bonzaiyi bu kadar tehlikeli yapan şey, içerisinde doğal hiçbir madde olmaması ve kimyasal zehir içermesidir.

- His ve düşünce boyutunun değişmesi
- Gözün odaklanmada güçlük çekmesi

- Parlak renkler görmeye başlama
- Zaman kavramının yok olması
- Rahatlama hissi

Bonzai

Laboratuvar ortamında üretilen ve tek kullanımın bile yüksek ölüm riski taşıdığı bağımlılık yapıcı, çok tehlikeli bir maddedir. Bonzaiyi bu kadar tehlikeli yapan şey, içerisinde doğal hiçbir madde olmaması ve kimyasal zehir içermesidir.

Bonzai kullanan kişi çok kısa bir süre içerisinde aşağıdaki semptomları sergiler:

- El ve ayaklarda karıncalanma
- Uyuşma
- Şiddetli çarpıntı
- Tansiyon yükselmesi
- Tansiyon düşmesi
- Baş dönmesi
- Baş ağrısı
- Hafıza kaybı
- Titreme
- Üşüme
- Sıcak basması

- Aşırı susama
- Terleme
- Bulantı
- Korku
- Panik hali
- Paranoya
- Hayal görme
- Kâbus görme
- Aşırı uyarılma
- Zaman ve mekân algısında bozulma
- Hayal görme
- Ses duyma
- Mutsuzluk
- Tedirginlik
- Kalbe giden kanda azalma
- Beyin kanaması
- Ağır işitme kaybı
- İntihar dürtüsü

Madde Bağımlılığına Götüren Sebepler

Kişiyi madde kullanımına yönelten tek bir neden yoktur. Ailevi sorunlar, yanlış arkadaş ilişkileri, madde ile ilgili hatalı bilgiler, psikolojik sorunlar, herhangi bir madde

bağımlılığı bulunan ebeveynin çocuğu olmak, ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği gibi birçok risk faktörü madde bağımlılığına sebep olabilir.

Çocuk ve Gençlerde Alkol ve Madde Kullanımı İçin Risk Faktörleri

Biyolojik Faktörler	Genetik özellikler
	Alkol ya da madde kullanımında aile öyküsü
	Ailede dürtü kontrol ve duygu durum bozukluğu öyküsü Davranış bozukluğu ya da antisosyal kişilik bozukluğu
Psikolojik ve Davranışsal Faktörler	Nörokognitif değişiklikler
	Duygu durum bozuklukları
	Anksiyete bozuklukları
	Dürtüsellik
	Öğrenme güçlükleri
	Sosyal becerilerde düşüklük
	Madde kullanımı ile ilgili olumlu tutum ve davranışlar
	Düşmanlık ve agresyon
	Düşük benlik saygısı
	İsyankârlık
	Olumsuz yaşam deneyimleri
	Davranış bozuklukları
Çabuk öfkelenme	
Fiziksel travma	
Aile İlişkileri Faktörü	Ailede alkol, madde kullanımı ya da kumar sorunu olması
	Ailenin alkol ve madde kullanımı ve kumara karşı olumlu tutumu
	Aile desteğinin az olması
	Ailenin çocuğunu izlemede yetersiz olması
	Ebeveyn becerilerinin etkisiz olması (özellikle öğrenme güçlüğü ve davranış problemi olan çocuklara karşı)
Okul ile İlişkili Faktörler	Akademik başarı
	Olumsuz, disiplinsiz ve güvensiz bir okul ortamı
	Öğretmenin beklentilerinin düşük olması
	Madde kullanımına karşı açık bir okul politikasının olmaması
	Okul sorumluluğunun olmaması
Sınıfta içine kapanık ya da agresif davranışlar sergileme	

Arkadaş İlişkileri Faktörü	Arkadaşlarının madde kullanması ve bulundurması
	Alkol, madde kullanımı ve kumarı onaylayıcı tutum ve davranışlar
	Davranış bozukluğu olan arkadaşların olması
	Arkadaşları tarafından reddedilme
	Sosyal becerilerinin zayıf olması

Toplum İlişkileri Faktörü	Ekonomik ve sosyal olanakların kısıtlı olması
	Eğitim olanaklarının yeterli olmaması
	Suç oranlarının yüksek olması
	Yüksek göç oranı
	Toplumsal normların alkol ve madde bağımlılığına izin vermesi
	Toplumsal normların kumara izin vermesi

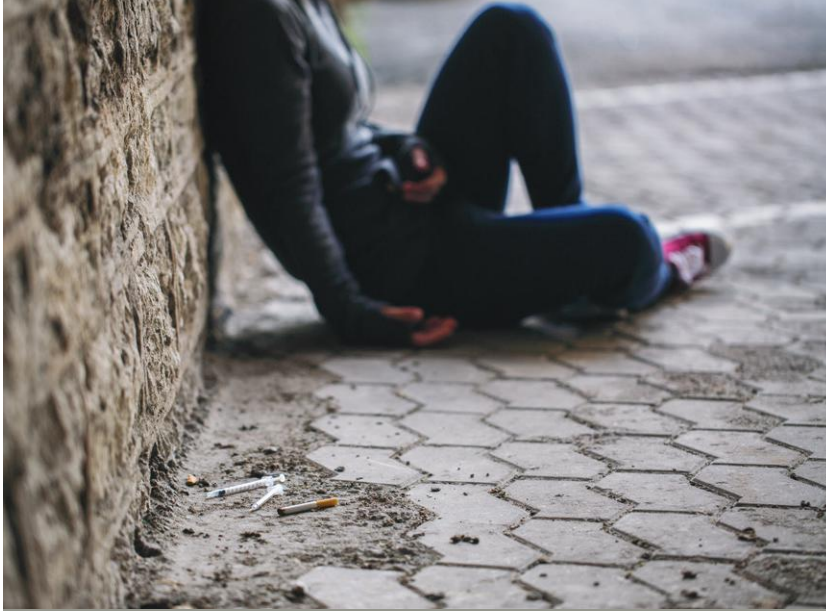
Bağımlılık riski hangi kişilerde daha fazladır?

Bağımlılık geliştirme riski aşağıda sıralanan gruplardaki kişilerde daha fazladır:

- Madde kullanımını yaşadığı sorunları unutmada bir çözüm yolu olarak görenlerde
- Arkadaşlarının beğenisini kazanmak, grup tarafından kabul edilmek, onların dikkatini çekmek, bir gruba ait olmak için maddenin araç olabileceğini düşünenlerde
- Madde kullanımını eğlenceli bir şeymiş gibi görenlerde ve

dolayısıyla maddelerin zararına ve içeriğine dair çok fikri olmayanlarda

- Arkadaş baskısına “hayır” deme becerisine sahip olmayan kişilerde
- Ergenlik dönemindeki gençlerde
- Ebeveyni boşanmış olan çocuklarda
- Sosyoekonomik düzeyi yüksek olan kişilerde
- Psikolojik problemleri olan kişilerde



Önleyici Faktörler

Madde kullanımının bu kadar yaygın ve erişimin de kolay olduğu günümüzde, maalesef çevremizde madde bağımlısı birçok kişi bulunmaktadır. Bazı belirtilerden kimlerin madde bağımlısı olduğu veya içinde buldukları risk faktörleri sebebiyle kullanma potansiyeli taşıdığı anlaşılabilir. Fakat bütün yıkıcı etkilerine karşın madde kullanımının önüne geçmede yeterli performans gösterilememektedir. Bu da kısmi olarak önleyici faktörleri bilmemekten kaynaklanmaktadır. Bu sebeple çalışmanın bu kısmında madde bağımlılığı nasıl önlenir ve önleyici faktörler nelerdir başlıklarına değinilecektir.

- Uyuşturucu maddelerle ilgili yaşa uygun doğru bilgilendirme çalışmalarının yapılması

- Güçlü aile bağları
- Pozitif aile bağları
- Başkalarıyla kıyaslamadan kaçınma
- Öğüt, nasihat yerine empatik bir yaklaşımla çocukla iletişim kurma
- Çocukları ile ilgilenen, alakalı ebeveynler
- Yargılayıcı, aşağılayıcı veya otoriter bir üsluptan ziyade sakin ve yumuşak bir şekilde çocukla alakadar olma
- Çocukla iletişim kurabilme ve uyumlu bir şekilde konuşma
- Ebeveynlerin çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları

- Ebeveynlerin çocuklarının nelerde vakit geçirdiğinden ve nelerle meşgul olduklarından haberdar olmaları
- Ebeveynlerin çocuklarının izlediği yayınlardan ve takip ettiği yazınlardan haberdar olmaları
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
- Okulda başarılı olma
- Özgüven sahibi olma
- İç disiplinin olması
- İçsel kontrolün varlığı
- Sorun çözme yetilerine sahip olma
- Toleranslı olma
- Sağlıklı bir psikolojiye ve bedene sahip olma
- Vakti faydalı etkinliklerle geçirme
- Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar olması
- Sorumluluk sahibi olma ve toplumda rol model olma
- Sigara, içki ve uyuşturucuya karşı sosyal etki farkındalığını artırma
- Stresli yaşam olaylarının az sayıda olması
- Kaliteli sağlık hizmeti ve sosyal hizmetin varlığı

Kişinin madde kullandığı nasıl anlaşılır?

- Anormal derecede uyku ve uysukluk hali
- Kilo verme ve iştah azalması
- Ani ruhsal değişiklikler
- Kaygı
- Depresyon
- Endişe
- Huzursuzluk
- Saldırganlık
- Öfke nöbetleri
- Konsantrasyon eksikliği
- Hafıza kaybı
- Baygınlık
- Halüsinasyonlar
- Okula, işe, eski arkadaşlara ve hobilere ilgi eksikliği
- Enerji kaybı
- Yorgunluk
- Okul başarısında düşüş
- Okula gitmek istememe veya gitmeme
- Geç saatlere kadar uyanık kalma
- Çeşitli faaliyetler ve bu faaliyetlerin nerede olduğu hakkında gizlilik
- Yalan söyleme
- Yeni ve tuhaf arkadaşlar
- Çevresel değişiklikler

- Kıyafetlerde, saç modelinde değişiklikler
- Hırsızlık
- Elbiselerde veya vücutta alışılmadık kokular, lekeler, morluklar, yaralar ve kesi izleri
- Alışılmadık tozlar, kapsüller, tabletler, enjektörler, iğne tarzı şeyler ya da yakılmış boya incelticileri, tırnak cilaları
- Borç para almada artış
- Sık sık harçlık isteme
- Arkadaşlarla sohbette şifreli ve gizli konuşmalarda artış
- Eve geç gelme
- Eve gelmeme
- İdrar testleri
- Saç testi

Madde Bağımlılığının Tedavisi

Madde bağımlılığının tedavisi kolay olmamakla birlikte mümkündür. Fakat ciddi emek, sabır ve zaman gerektirmektedir. Bu süreçte tedaviler, hastanın özelliklerine göre yatarak ya da ayaktan yapılmaktadır. Bunun için madde bağımlısı kişiler kendileri veya yakınları tarafından hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler. Aynı zamanda

bağımlılığın tedavisi, tek bir açıdan değerlendirilip çözülebilecek cinsten de değildir. Bu karmaşık sorunu çözebilmek için hastaya bütüncül bir yaklaşımla yönelmek gerekmektedir. Bu yaklaşımlar hastalığın tedavisinde etkin ve temiz kalma süresini arttırmada fonksiyoneldir.

Çalışmanın bu bölümünde madde bağımlılığının tedavisinde işe yarayan tekniklerden bahsedilecektir.





Kabullenme

Madde bağımlılığı veya diğer herhangi bir rahatsızlıkla mücadele edebilmek için hastanın önce bu durumu kabul etmesi, değişimin tedavi ile mümkün olacağına inanması ve bunun için de iç motivasyona, tedaviye hazır olmak gerektiğine inanması elzemdir. Aksi halde hastalığını inkâr eden, varolan

sorunlarla yüzleşmek yerine sorunlardan kaçan kişiyle tedavi mümkün değildir. Eğer hasta ilkin sorunlarını kabullenir ardından da onları değiştirebileceğine inanarak yola çıkarsa bu meşakkatli süreci zaman, sabır, uzman desteği ve sosyal çevresinin yardımı ile sağlıklıca tamamlayacaktır.

Farmakolojik Tedavi

Madde bağımlılığı; düzelme (*remisyon*) ve nüks (*relaps*) dönemleri ile seyreden kronik bir beyin hastalığıdır. Bu sebeple bu hastalığın tedavisinde de diğer birçok hastalıkta olduğu gibi ilaç kullanımını görmektedir. Fakat ilaç tedavisinin tek başına yeterli ve etkin bir çözüm yöntemi olduğu söylenemez.

Tedavinin üç aşaması vardır:

- *Hastanın toplumdan izole edilmesi dönemi*: Hasta, bağımlılığının tedavi edilebileceği özel bir kliniğe yatırılır.
- *Detoksifikasyon (temizlenme) dönemi*: Kullanılan madde tamamen

kesilir ve yerine daha düşük fiziksel bağımlılık oluşturan bir madde verilir veya yoksunluk sendromunun hafif geçmesini temin edecek bazı sakinleştirici ilaçlar verilerek vücudun maddeden arınması sağlanır.

- *Rehabilitasyon dönemi:* Madde kullanımına neden olan ve/veya zemin hazırlayan psikolojik ve sosyal problemlerin çözülmesine çalışılır. Bu dönem yıllarca sürebilir.⁴

Psikoterapi

Madde bağımlılığının tedavisinde psikoterapinin etkililiği üzerine yapılmış birçok araştırma vardır. Bu araştırmaların çoğunluğu psikoterapinin etkili bir tedavi şekli olduğu sonucuna varmıştır. Bu süreçte tek bir yaklaşımdan beslenmek yerine, eklektik bir bakış açısıyla hastanın karakteristik yapısı ve kullanılan madde kaynaklı gelişen psikiyatrik bozukluğun cinsi göz önünde tutularak çeşitli psikoterapi modellerinin benimsenmesi mümkündür. Ancak bir model üzerine yoğunlaşarak hastaya iyi geliyor ise devam da edilebilir.

Bilinçlendirme

Birçok hastalıkta olduğu gibi madde bağımlılığı kaynaklı rahatsızlıkların tedavisinde de hasta, öncelikle hastalığının mahiyetini iyi



Bu terapiler bireysel olarak hastaya hitap etmekle birlikte, aile terapisi ve grup terapisi şeklinde de ilerleyebilir. Zira bu süreçte tüm yükü hastanın üstlenmesi uygun değildir; başta ailesi olmak üzere sosyal çevresinin de hastaya yardımcı olması gerekmektedir. Bu nedenle aile/çift terapileri de tedavide çok fayda sağlamaktadır. Hasta ile birlikte maddi ve manevi zorluklar yaşayan yakınları da hastalık hakkında bilinçlendirilerek bu sürecin hem daha kolay hem de daha güçlü atlatılması sağlanabilmektedir.

Tedavi sürecinde tüm yükü hastanın üstlenmesi uygun değildir; başta ailesi olmak üzere sosyal çevresinin de hastaya yardımcı olması gerekmektedir.

bilmelidir. Yaşadığı rahatsızlığın içeriğini kavrayan hasta, kendisini bekleyen süreçlerden, tedavi boyunca ne yapıp ne yapmaması gerektiğinden



ve kendisine nelerin fayda sağlayacağından haberdar edilir ve bu sayede

bu süreci daha kolay ve motive olmuş bir şekilde yürütür.

Aktivite Programları

Kişilerin maddeye başlama hikâyelerinde sıklıkla karşılaşılan sebeplerden biri de boş zaman ve can sıkıntısıdır.⁵ Can sıkıntısından dolayı yeni arkadaşlar ve ortamlar edinmek isterken maddenin kullanıldığı ortamlara giren kişiler, ilk kez buralarda maddeyi deneyimler ve merak duygusu ile devamını getirmeyi arzuladığı bu yolun sonunda bağımlılık gerçeğiyle yüzleşir. Bir araştırmaya göre, akranlarıyla uygun olmayan yerlerde bulunan ergenlerin madde kullanım oranı, arkadaşlarıyla

spor merkezine ve doğal ortamlara gitmek gibi sağlıklı rekreasyon faaliyetlerine katılanlara göre daha fazladır.⁶

Bununla birlikte, yapılan bazı çalışmalarda daha fazla aktivite yapan gençlerde alkol bağımlılığı, nikotin bağımlılığı ve diğer madde bağımlılıkları prevalansının daha düşük olduğu belirlenmiştir.⁷ Vaktini verimli kullanan ve çeşitli fiziksel aktiviteler yapan kişilerde madde tüketim sıklığının daha az olduğu tespit edilmiştir.



Sanat Terapisi

Günümüzde psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan sanat terapisi, yapılan gözlem ve araştırmalar sonucunda etkinliğini kanıtlanmış bir yöntemdir. Zira bu süreçte hastalar, uzmana içsel çatışmalarını, ruh hallerindeki dalgalanmaları, duygularındaki değişimleri, düşüncelerini sanatsal çalışmalar aracılığı ile aktarabilmekte; sanat eğitmeni olan

psikoterapist tarafından da sağlıklı teşhis, tedavi süreci başlatılabilmektedir. Tedavi sürecinde sanat çalışmaları olarak; ebru, hat, ahşap boyama, yağlı boya, heykel, tiyatro, sinema, şiir, resim, müzik, dans ve hareketlerden yararlanılmaktadır.

Sanat çalışmalarının uygulanması sürecinde kesinlikle doğru ve yanlış, güzel ve çirkin diye sınıflandırılmayan sanat eserleri, hastaların duygu ve düşüncelerini dışavurumlarını kolaylaştırmaktadır. Özgürce yazıp çizme fikrinden etkilenen ve motive olan hastalar, sanatın dinlendirici ve iyileştirici yönünden yararlanıp hastalıklarının tedavisine katkı sağlamaktadır.

Diyet

Madde kullanımı süresinde iştah kapanmasından kaynaklı tokluk hissi, kişinin bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur ve tokluk hissi nedeniyle düzenli, sağlıklı gıda tüketemeyen kişilerde başka fizyolojik problemler ortaya çıkar. Bu nedenle madde bağımlılığı tedavisinde

fiziksel aktivite ne kadar önemli ise sağlıklı beslenme de o kadar önemlidir. Güçsüz düşen bağışıklık sistemini tekrardan kuvvetlendirmek için hastalar bol bol et, tavuk, balık, süt ürünleri, meyve, sebze ve tahıl grubundan gıdaları tüketmelidir.

Sosyal Çevrenin Düzenlenmesi

Sosyal çevrenin düzenlenmesi madde bağımlılığı tedavisinin olmazsa olmazlarından biridir. Hastanın çevresinde madde kullanan, kolayca temin eden yahut maddeyi hatırlatıcı eylem ve söylemleri olan

tanıdıkları, arkadaşları olduğu sürece ya da madde kullanabileceği, satın alabileceği mekânlara gitmeye devam ettiği sürece bağımlılıktan kurtulma çok zordur. Kişi tedavi olup fayda görse dahi tekrar bu

çevreye döndüğünde bağımlılığının nüksetme ihtimali çok yüksektir. Bu nedenle madde bağımlılığı ile mücadele ederken, tedavi sürecinde ve sonrasında kişinin çevresini, arkadaşlıklarını düzenlemesi, bu maddelere ulaşmanın kolay olduğu mekânlardan ve kişilerden uzaklaşması oldukça önemlidir.

Fiziksel aktivite ne kadar önemli ise sağlıklı beslenme de o kadar önemlidir. Güçsüz düşen bağışıklık sistemini tekrardan kuvvetlendirmek için hastalar bol bol et, tavuk, balık, süt ürünleri, meyve, sebze ve tahıl grubundan gıdaları tüketmelidir.

Stresle Baş Etme Yöntemlerinin Öğrenilmesi

Günlük yaşantısında her birey stres verici bazı olayları tecrübe eder. Çünkü stres doğal yaşantının bir parçasıdır. Stresiz bir hayat düşünmek mümkün değildir. Önemli olan karşılaşılan bu stresle başa çıkma da etkin yöntemleri, doğru zamanda, doğru yerde, doğru şekilde kullanabilmeyi bilmektir. Kişinin hayatında hiç stres olmaması düşünülemez.

Zira ertesi gün gireceği sınava çalışan birinde veya bir köpekle karşı karşıya geldiğinde kaçma tepkisini gösteren kişide ya da düğün öncesi gelin ve damatta hiç heyecan olmaması düşünülemez.

Görüldüğü üzere stres kimi zaman bireyi tehlikelere karşı koruma kimi zaman da sorumluluklarına karşı motive etmede görevli bir





hormondur. Sağlıklı olan stressiz kalmak değil herhangi bir stresörle karŐılaŐıldığında bununla nasıl baŐ edileceğini bilmek ve ona gÖre davranmaktır. Bağımlılık tedavisinde de bu önemlidir. Hasta, madde yoksunluğu ćektiđinde veya nüks durumu ile karŐı karŐıya kaldığında yaŐadığı stresi, belki öfkeyi iyi

kontrol edebilecek beceriye, bilgiye sahip ise otokontrolünü yaparak temiz kalma sürecini uzatır ve tedavisine olumlu katkıda bulunur; problem çÖzme yeteneğini geliştirir. Aksi halde ilk stresör ile karşılaştığında stresini yönetemeyen hasta, bağımlılıkta nüks gösterebilir.

Rahatlatıcı Nefes Egzersizleri

Bu egzersizler sırasında bedenine ve duyularına odaklanması sağlanan hastanın bulunduğu yere ve ana konsantre olarak burundan

derince bir nefesi içine alıp ağzından yavaşça vermesi istenir. TÖm dikkatini kesintisiz bir Şekilde nefes alıp vermeye odaklayan hasta,

yaşadığı üzüntüler ve gelecekle ilgili kaygılarını düşünmeye fırsat bulamaz ve rahatlama, gevşeme gerçekleşir; çünkü tüm dikkati nefesinde ve bedenindedir.

Bütün dikkatini bedenine yoğunlaştırması hastaya aynı zamanda stresle başa çıkmasında da fayda sağlar. Zira bedenine konsantre olan hasta, vücudunda nerede ne ağrısı

var; gerginlik, sancı nerede bunları tespit edebilir ve yavaşça gevşeme egzersizlerini yaparak rahatlar. Bu egzersizleri ister evde ister işte ister okulda yapabilen hasta, günlük yaşantısında herhangi bir stres verici olayla karşılaştığında hızlı ve kolay bir biçimde bunun üstesinden gelebilir.

Sonuç

Çağımızın en önemli ve sık görülen problemlerinden biri olan madde bağımlılığı özellikle gençler arasında hızla yayılmaktadır. Yaşam telaşesi, ergenlik döneminin zorlukları, yoğunluk gibi çeşitli nedenlerden ötürü çocukları ile yakından alakadar olamayan ebeveynler maalessizlik kötü çevrenin, yanlış arkadaşların ve uyuşturucunun kolay temini sebebiyle çocuklarını madde bağımlılığına kurban vermektedirler.

Madde hakkında yeterli bilgi sahibi olmayan gençler ve yetişkinler bazen merak duygusu ile bazen dikkat çekme arzusu ile bazen de psikolojik problemleri sebebiyle maddenin tuzağına düşerek bağımlılık yolunda sonu genelde ölüm olan çok riskli adımlar atmaktadırlar. Hem bireyi hem toplumu bu illetten koruma adına bilgilendirme

çalışmaları, kamu spotları, eğitim programları hazırlamak ve özellikle ebeveynleri, gençleri bu konu hakkında bilgi sahibi kılmak çok önemli bir risk önleyici çalışmadır. Bu önleyici çalışmalar sayesinde maddenin ölümcül içeriği hakkında bilgi sahibi olan kişiler, maddeye daha az eğilim duymaktadır ve temiz kalan bireyler sayesinde toplum da temiz kalabilmektedir. Bilinçlendirme programlarının yanı sıra ilaç tedavisi, psikoterapi seansları, sosyal destek, sanat ve daha birçok alan, kullanılabilecek alternatif tedaviler dardır. Bu tedaviler uygulanarak uzun bir süreçte, sabır ve emekle madde bağımlılığının üstesinden hasta-uzman iş birliği ile gelebilir ancak unutulmaması gereken en önemli korunma yolu maddeye hiç başlamamaktır.

Sonnotlar

1. “Madde Bağımlılığı”, *Yeşilay*, <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/madde-bagimliliği>
2. Külteğin Ögel, “Bağımlılık Yapan Maddeler”, <http://www.ogelk.net/Dosyadepo/maddeler.pdf>
3. SA Schroeder, “Tobacco Control in the Wake of the 1998 Master Settlement Agreement”, *New England Journal of Medicine*, 2004, 350: 293-301.
4. Prof.Dr. İ. Tayfun Uzbay, “Madde Bağımlılığının Tedavisi”, http://www.eczaakademi.org/images/upld2/ecza_akademi/makale/20110325100450madde_bagimliliği_tedavisi.pdf
5. Iso-Ahola SE, Crowley ED. (1991) “Adolescent substance abuse and leisure boredom”, *Journal of Leisure Research*, 23(3), 260-271.
6. AC Beal, J. Ausiello, JM Perrin, “Social influences on health-risk behaviors among minority middle school students”, *Journal of Adolescent Health*, 2001, 2828, 474-480.
7. A. Ströhle, M. Höfler, H. Pfister, AG. Müller, J Hoyer, HU. Wittchen ve diğ. “Physical activity and prevalence and incidence of mental disorders in adolescents and young adults”, *Psychol Med*, 37(11), 1657-66.



INSAMER

IHH İNSANI VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ
IHH HUMANITARIAN AND SOCIAL RESEARCH CENTER
مركز البحوث الإنسانية والاجتماعية

Madde Bağımlılığı ve Mücadele



Nuhun Gemisi
Sayfa Tasarım: Fatih Hacıoğlu
Baskı: Pelikan Basım Maltepe Mh. Gümüşsuyu Cd.
Odin İş Merkezi No. 28/1 Topkapı-İSTANBUL

Çağımızın en önemli ve en sık görülen problemlerinden biri olan madde bağımlılığı özellikle gençler arasında hızla yayılmaktadır. Yaşam telaşesi, ergenlik döneminin zorlukları, yoğunluk gibi çeşitli nedenlerden ötürü çocukları ile yakından alakadar olamayan ebeveynler maalesef kötü çevrenin, yanlış arkadaşların ve uyuşturucunun kolay temini sebebiyle çocuklarını madde bağımlılığına kurban vermektedirler. Adeta bir düşkünlük olarak tanımlanabilecek bu bağımlılık, kişiyi günlük yaşantısını ve ilişkilerini sürdüremez hale getirmektedir. Bu rapor, hem bireyi hem toplumu bu illetten koruma adına bir bilgilendirme çalışması olarak hazırlanmıştır. Madde bağımlılığı ile başa çıkabilmek noktasında bu ve benzeri çalışmalar kamu spotları, eğitim programları, özellikle ebeveynleri, gençleri bu konu hakkında bilgi sahibi kılmak adına oldukça önemlidir. Sahip olunan bu bilgiler sayesinde uzun bir süreçte, sabır ve emekle madde bağımlılığının üstesinden hasta-uzman iş birliği ile gelinebilir, ancak unutulmaması gereken en önemli korunma yolu maddeye hiç başlanmamasıdır.