

BAĞIMLILIK

İnsana verilen üstün özelliklerin en önemlisi akıldır. İnsan akıl sahibi olduğu için dinin buyruklarına muhatap olmuştur. Dinin gayesi ise insanların faydasını gözetmek ve onlardan zararı savmaktır. Bu gayenin gerçekleşmesi de ancak dinî hükümlerin anlaşılması, hayata geçirilmesi ve aklın korunmasıyla mümkündür. Bu nedenle İslam dini aklın korunmasını ve kullanılmasını emretmiş, aklın kullanılamaz hâle gelmesine neden olan bağımlılıkları yasaklamıştır.

Bağımlılık Nedir?

Bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen madde alımının devam etmesi; bırakma isteğine rağmen bırakılamaması, aynı etkiyi elde edebilmek için giderek alınan madde miktarının artırılması ve maddeyi alma isteğinin durdurulamaması durumudur.

Bağımlılık 4 farklı yönü olan bir hastalıktır: Biyolojik, psikolojik, sosyal ve kültürel bir bozukluktur. Kişi, maddeye karşı başlangıçta var olan merakından deneme kullanımı ve devamında gelişen süreçte basit olarak gördüğü madde kullanımını denetleyebileceğini, istediği zaman bırakabileceğini düşünür. Ancak bir süre sonra kullanım kontrolden çıkarak kişi, tasarladığı ve tahmin ettiğinden daha fazla madde kullanmaya başlar. Maddeyi bırakmak veya kontrollü şekilde kullanmak için sık sık tekrarlanan bir caba içerisine girilse de olumlu sonuç alınmaz.

Bağımlılık yapan maddeler insanın akıl melekesi, zihnî ölçüleri, karakter ve davranışlarının bozulmasına sebep olur. Bu durum kişinin sadece kendisine değil nesline de zarar verir.

Ayrıca bağımlılıklar iş verimliliğinin düşmesi yönüyle ülke ekonomisini, bağımlı olunan madde alımı ve bağımlılıkların yol açtığı hastalıkların tedavi masrafları nedeniyle aile ekonomisini zarara uğratar.

Bağımlılık hâline dönüşen alışkanlıklar çeşitli nedenlerle ailede yalanı, baskıyı, saldırganlığı ve şiddeti doğurur. Bu durum bir yandan aile içinde derin yaralar açarken diğer taraftan bireyin toplumla ilişkilerinin bozulmasına sebebiyet verir.

İslam'da akıl, can, nesil, mal ve din korunması gereken temel değerlerdir. Bu değerleri ortadan kaldıracak veya onlara zarar verecek tüm fiiller İslam dinince haram kılınmıştır. Şansa bağlı, emeğe dayanmayan veya bir başkasının malını haksız bir şekilde elde etmeyi içeren oyun ve eğlence anlayışları, kumar oynama, şans oyunları ve canlılara zarar veren tehlikeli eğlence faaliyetleri haramdır. Bu konu Kur'an-ı Kerim'de şu şekilde ifade edilir: **"Ey iman edenler! Şarap, kumar, dikili taşlar (putlar), fal ve şans okları birer şeytan işi pisliktir; bunlardan uzak durun ki kurtuluşa eresiniz. Şeytan, içki ve kumar yoluyla ancak aranızda düşmanlık ve kin sokmak, sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçtiniz değil mi?"** (Mâide suresi, 90)

Sigara içmek; içene, onunla aynı ortamı paylaşanlara ve çevreye zarar vermesi, ayrıca israfa yol açması ve hak ihlallerine neden olması nedeniyle dinen "harama yakın mekruh" (tahrimen mekruh) sayılmıştır. Alkollü içki, uyuşturucu ve kumar ise her yönden bireye ve topluma büyük zararlar verir. İslam'da yasak olan şeyleri yapmak günah olduğu gibi, böyle şeylerin yapılmasına rıza göstermek ve yardımcı olmak da günahıdır. Hz. Peygamber, haram bir maddeyi kullanan ile onu imal eden, taşıyan, aracılığını ve sunumunu yapan kişilerin de aynı günaha girdiğini bildirmiştir.

Bağımlılığı bağımlı kişilik ve bağımlı davranış olmak üzere ikiye ayırmak gerekiyor. Bağımlı kişilik başka bir nesneye, kişiye veya herhangi bir şeye bağlı olan ve onsuz yaşayamadığını düşünen bir kişilik tipidir. Bağımlı davranış ise belli bir davranış tipine, belli bir eyleme bağımlı olan, yani onu sürekli yapmak isteyen ve gittikçe daha fazla yapmak isteyen kişilerin göstermiş olduğu davranıştır. Bağımlıyı bağımlı kişilik olarak ele aldığımızda bir kişilik özelliğidir. Bu özelliğe sahip olan kişiler bir kişiye bağımlı olur ve o kişi olmadan yaşayamayacaklarını düşünürler. Bazen karşıdaki kişiye zarar verecek kadar sürekli onunla beraber olmak isterler. Bunlar mesela gündelik hayatta karşımıza çıkan "ya benimsin, ya toprağın" mantığı içinde davranışta bulunan kişilerdir. Çünkü kendilerinin karşıdaki kişi olmadan, bağımlı oldukları kişi olmadan

hayatta kalamayacaklarını ve hayatta kalasalar bile bunun pek anlamının olmayacağını düşünürler. Bağımlı davranışın ise bir takım temel özellikleri var.

Bunlardan bir tanesi de sürekli tekrar edilmesi ve tolerans sınırının yükselmesidir. Dolayısıyla bağımlı davranışta bulunan kişiler de yapmış oldukları davranışlara tolerans göstermeye başlarlar ve gittikçe daha fazla o şekilde davranmaya başlarlar. Örneğin sigara bağımlılığı, sürekli olarak sigara içme isteği ve gittikçe daha fazla sigara içme isteğiyle koşullanmış olan sigarasız yapamayacağını düşünmek gibi duygu ve düşüncelere yol açan bir davranıştır.

Bağımlılık kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz etkiler. Toplumun felaketi sayılabilecek bağımlılıkları engellemek ancak iyi bir koruyucu halk sağlığı yaklaşımıyla mümkün olur.

Psikiyatrik bir hastalık tablosu olan bağımlılığın tanısı için aşağıda sayılan ölçütlerin yalnızca üçünün bir arada görülmesi yeterlidir.

1. Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
2. Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
3. Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
4. Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
5. Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
6. Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
7. Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek

Bağımlılık Döngüsü

Fiziksel bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir iktir. Ruhsal bağımlılık ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

Bağımlılık ciddi bir hastalıktır. Bağımlılığa ilişkin beyinde birçok nörokimyasal, nörofizyolojik değişimler saptanmıştır. Bağımlılık tedavisi, belirli şemaları ve ilkeleri içeren kapsamlı bir protokol ile sağlanabilir. Bağımlı kişiler bağımlılığın bir hastalık olduğunu kabul eder ve hastalıklarda uyulması gereken kurallar olduğunu bilirlerse tedaviye uyumları artmaktadır.

Bağımlılığın belirtileri nelerdir?

Sürekli olarak aynı davranışta bulunmayı istemek, bağımlılığın en büyük belirtilerinden birisidir. Bağımlı davranış olarak düşünecek olursak, sürekli olarak sigara içmeyi istemek bağımlılığın bir işaretidir. Bağımlı kişiler, gittikçe bu özellikleri geliştiriyor ve tolerans sınırlarını genişletiyorlar. Dolayısıyla gittikçe daha fazla içme ihtiyacı duyuyorlar. Onsuz olamayacaklarını hissediyorlar.

Onsuz yapamayacaklarını düşünüyorlar. Dolayısıyla onsuz olduğu zaman yoksunluk belirtisi gösteriyorlar. Madde bağımlılığı veya sigara bağımlılığı konusunda genellikle yoksunluk belirtileri şunlardır: Kaygılanma, sinirlenme, hırçınlaşma, hızlı nefes alıp verme, ellerde terleme gibi.

Tiryakilik ile bağımlılık arasında bir fark var mıdır?

Bağımlılık dediğimizde genelde olumsuz bir durumdan bahsediyoruz. Fakat gündelik kullanımda, toplumda tiryakilik sanki biraz daha iyiymiş, biraz daha sorunsuzmuş gibi değerlendiriliyor. Mesela çay tiryakisi veya dudak tiryakisi derken, sanki bir bağımlılık değilmiş, daha sorunsuzmuş gibi bahsediliyor. Oysa özellikleri itibarıyla baktığımızda tiryakilikle bağımlılık arasında hiçbir fark yoktur. Her ikisinde de aynı davranış kalıpları var. Her ikisinde de kişi, davranışı tekrarlama eğilimi gösteriyor. Her ikisi de kişi, bir süre sonra yoksunluk belirtisi göstermeye başlıyor. Her ikisinde de kişiler, bir süre sonra gittikçe daha fazla tolerans geliştirmeye başlıyorlar. Sonuç olarak aynı şeyden bahsediyoruz.

Bağımlılık yapan maddeler sadece kullanan kişilere mi zarar verir?

Bazı gençler kullandıkları maddenin sadece kendilerine zarar verdiğini, kendi özgürlükleri olduğu için bunun başkalarını ilgilendirmeyeceğini düşünüyorlar. Oysa madde kullanımı, aslında tüm dünyada, küresel anlamda bir toplumsal problem olarak karşımıza çıkıyor. Çünkü sonuçta buna bir beyin hastalığı diyoruz. Bu aynı zamanda kullanım davranışı nedeniyle şiddet davranışlarını artırıyor. Ülkedeki suç oranlarını artırıyor. Farklı riskli davranışları içerisine girmelerine sebebiyet veriyor ve bu riski artırarak kolaylaştırıyor. Öte yandan aynı zamanda ülke ekonomisini de ciddi anlamda bir zararı oluyor. Bu maddeleri kullananlarda bir hastalık meydana geldiği için kullanıcıların yatarak ya da ayaktan tedavi görmesi gerekiyor ki, bu giderler artıyor. Bu kişi suç süreci içerisine girdiği için aynı zamanda ceza adalet sistemi içerisinde ciddi bir bütçe kaybına sebebiyet veriyor.

Tütün (Nikotin) Bağımlılığı

Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.

Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Esas bağımlılık yapan madde nikotindir. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir.

Yol açtığı sağlık sorunları

1. Kalp ve damar hastalıkları
2. Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
3. Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
4. Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
5. Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
6. Ağız kokusu ve dişlerde sararma
7. Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

Sigarayı bıraktıktan sonra...

1. Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
2. 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
3. 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
4. 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
5. 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
6. 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
7. 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
8. 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

Biliyor musunuz?

1. Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı her 10 saniyede bir kişinin sigaradan ölmesi demektir.
2. Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.

Bırakmak mümkün!

Sigara bırakma tedavisinde davranış danışmanlığı ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde pek çok hastanede Sigara Bırakma Poliklinikleri bulunmaktadır. Ayrıca özel sağlık kurumları da sigarayı bırakmaya yönelik ilaç ve psikolojik tedavi hizmeti vermektedir.

İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izleyen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gidermektir. Bu ilaçlar doktor tarafından reçeteli olarak verilmektedir. Bunun dışında bir sağlık uzmanına başvurmadan satılan sigara bırakma ürünlerine itibar etmeyiniz.

1. Bırakma tarihi belirleyin.
2. Çevrenizdeki kişilere sigarayı bırakmayı planladığınızı söyleyin.
3. Karşılaşılabileceğiniz zorlukları kestirmeye çalışın ve plan yapın.
4. Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
5. Bırakmanın yararlarını düşünün.
6. Yapacak, ilgilenecek yeni şeyler bulun.

Risk faktörleri

1. Nikotin yüksek oranda bağımlılık yapıcıdır.
2. Bırakmaya çalışan içicilerin en az yarısında önemli oranda yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.
3. Kullanıcılar sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar. Bazı kullanıcılar tek başlarına yarımsız bırakabileceklerini düşünürler.
4. Bazı kullanıcılar olumsuz duygularla baş etme stratejileriyle ilgili sınırlı birikime sahiptir ya da sigarayı bırakmanın çok kolay olduğunu, dolayısıyla bununla uğraşmaya gerek olmadığını düşünürler.

Pasif içicilik

Pasif içici, sigara kullanmayan ama sigara dumanına maruz kalan kişidir. Pasif içici olmanın etkileri sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sıklığına göre değişmekle beraber her yıl milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile ölmektedir.

1. Tütün dumanına maruz kalmak kanser, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
2. Çocuklar tütün dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
3. Tütün dumanına sadece 30 dakika bile maruz kalmak, uzun süreli sigara kullanıcılarında beliren fiziksel etkileri ortaya çıkarmaktadır.

Nikotin bağımlılığı nasıl gelişir?

Nikotin çok hızlı bağımlılık yapan bir maddedir. Beyindeki reseptörlere bağlanarak kimyasal bir bağımlılık yapar.

Sigara içenlerin kendi kendilerine bu bağımlıktan kurtulmaları mümkün müdür? Günde birkaç paket içen kişilerin nasıl bir yardım almaları gerekir?

Sigara içen bir kişinin kendi kendine bağımlılıktan kurtulması için aslında özel tedavi alması veya bir takım desteklere başvurması gerekmiyor. Ancak genellikle bağımlı oldukları davranışları göstermekten zevk aldıkları ve bundan mutlu oldukları için kişinin sigarayı bırakma isteği biraz zor ortaya çıkan bir davranıştır. Bu diğer bağımlılıklar için de geçerlidir. Yani sigaranın zararlı olduğunu bilse bile bağımlı kişiler, sigara içmekten mutlu olurlar, dolayısıyla sigara içmeyi isterler, kolay kolay sigarayı bırakmak istemezler. Eğer bir kişi gerçekten sigara içmeyi bırakmayı isterse, bunda başarılı olabilir. Etrafımızda bunun örneklerini görüyoruz. Günümüz toplumunda yapılan bir takım yasal düzenlemelerden sonra insanların sigarayı daha kolay bırakabilmeleri gerekiyor. Çünkü her yerden bununla ilgili kolayca destek alınabiliyor. Eğer hâlâ kişi bırakamamışsa o zaman bir miktar psikolojik destek almakta fayda var demektir.

Sigarayı azaltılarak mı, yoksa birden mi kesmek gerekir?

Bazı durumlarda azaltarak kesmek, bazı durumlarda ise birdenbire kesmek gerekir. Bu sigara kullanıcısının sigara kullanım miktarına, ne kadar süredir sigara kullandığına, ne biçimde sigara kullandığına göre değişim gösterir.

Sigarayı bırakmak için nereden destek alabilirim? Tedavi merkezlerine nasıl ulaşabilirim?

Sigarayı bırakmak için Sağlık Bakanlığı'nın Sigarayı Bıraktırma Hattı (171) aranabilir. Sigarayı bırakmak isteyen kişiler, hastanelerin halk sağlığı merkezlerine, madde bağımlılığını bıraktırma kliniklerine ulaşabilirler.

Sigara bağımlısı ya da sigara tiryakisi olan kişinin alkol ve madde bağımlısı olma riski var mıdır?

Vardır. Sigara bağımlılık yapıcı maddelerde birinci basamak görevi görür. Genelde sigara bağımlıları bir süre sonra diğer bağımlılık yapıcı maddelere de geçiş yaparlar.

Alkol Bağımlılığı

Alkol kullanımı sırasında ortaya çıkan ve kişinin önceden değer verdiği davranışlarına göre fizyolojik, davranışsal ve bilişsel değişikliklerle kendini gösterir.

Alkolün Etkileri Nelerdir?

Alkol bedenin bütün hücrelerini, fakat en çok beyin hücrelerini etkiler. Bu nedenle etkileri önce davranışlarda belli olur.

Alkol bağımlılığında ilk yıkılan yer olan karaciğer hücrelerinde bazı değişikliklere yol açarak kan lipid seviyesinin artmasına neden olmaktadır.

Pankreas üzerine olumsuz etkileri ile şeker metabolizmasında bozukluğa neden olmaktadır.

Sindirim sistemi hücrelerine olumsuz etkileri ile vitamin ve besin değeri olan maddelerin emilimine etki olmaktadır.

Alkol bağımlılığı, beyin hücrelerini etkileyerek bellek bozukluğu, uyku bozukluğu, dürtü kontrolünde zafiyet gibi birçok soruna neden olmaktadır.

Alkol bağımlılığından kaynaklı olarak oluşan bu bozuklukların büyük bir kısmı alkol kesildikten sonra düzelme olasılığı olan bozukluklardır.

- Alkol ile ilişkili problemlere her sosyal sınıfta rastlanmaktadır. Alkol ile ilişkili bozukluğu olanlarda tekrarlayıcı olarak alkol kullanımı nedeniyle sosyoekonomik düzeylerinde düşme olduğu saptanmıştır.
- Lise dönemlerinde alkol bağımlılığı ile ilişkili problemler okul güçlükleri öyküsü ile ilişkilidir. Liseden terk veya ciddi devamsızlıkları ve suç kayıtları olanlarda alkol bağımlılığı riski yüksektir.
- Yılda yaklaşık 200.000 ölüm doğrudan alkol bağımlılığı ile ilgilidir.
- En sık karşılaşılan alkole bağlı ölüm nedenleri; öz kıyım, kanser, kalp hastalığı ve karaciğer hastalığıdır.
- Her ne kadar ölümle sonuçlanan kazalarda kişiler daima alkol bağımlılığı tanısı almasa da ölümle sonuçlanan kazaların yaklaşık yarısında sarhoş sürücüler sorumludur.
- Cinayetlerin %50 si ve Öz kıyımların ise %25'i alkol kullanımı veya alkol bağımlılığı ile ilişkileri bulunmuştur.
- Alkol bağımlılığı kişinin beklenen yaşam süresini 10 yıl kısaltmakta olup maddeye bağlı ölümlerde ilk sırayı alkol almaktadır.

Alkol kullanımının bir kişide problem haline geldiğini ne zaman söyleyebiliriz?

Eğer kişi alkol aldığı daha sonradan pişman olacağı, yapmak istemediği, kendisini zora sokacak şeyler yapıyorsa; sabah kalktığında o kadar çok içtiğinden dolayı pişman oluyor ama daha sonra tekrar bunu yapıyorsa; alkol alımı o kişinin sosyal, ailevi ilişkilerini bir derece etkilemişse; aile bireyleri ya da çevresindeki kişiler o kişinin alkol almasından şikâyetçi oluyorlarsa, ortada bir sorun var demektir.

Alkolün zararı konusunda karşımıza tek çıkan sorun bağımlılık mıdır?

Bazı insanlar "bağımlı olmadıktan sonra alkol bana bir zarar vermez" diye düşünür. Bu doğru değildir.

Bağımlılık alkolün yol açabileceği zararlardan sadece bir tanesidir. Bunun dışında, mesela alkolik olmayan,

ara sıra alkol alan bir kişi de alkollüyken kaza yapabilir, alkollüyken kavgalara karışabilir, alkolsüzken yapmayacağı bir takım şeyler yapabilir. Çünkü alkol kişinin otokontrolünü zayıflatır ve muhakemesini bozar. Öte yandan araştırmalar ara sıra da olsa içilen fazla miktarda alkolün özellikle de genç bir insanın beyin gelişimini olumsuz etkilediğini, hafızasını, öğrenme kapasitesini bozduğunu gösteriyor. Nörolojik gelişimlerinin devam ettiği bir süreçte nörotoksik, yani sinir sisteminin direkt olarak zehirleyici etkisi olan bir maddenin genç insanlar üzerinde kalıcı zararları var.

Son olarak alkolik siroz, alkolik hepatit dediğimiz kavramlar var. Bunlar bazen alkolizme bağı hepatit, siroz veya pankreatit gibi anlaşıyor. Oysa bunlar alkolizme bağı değil, alkole bağı demektir. Bir kişi çok alkol içip alkolik olmasa, alkole bağı bir takım davranışsal sorunlar, ailevi problemler, mesleki güçlükler yaşamıyor olsa bile fazla alkol alımına bağı hepatit, siroz ya da pankreatit geçirebilir.

Alkol gıdaların sindirilmesinde faydalı mıdır?

Tam tersine, alkol sindirimi zorlaştırır. Çünkü midede mukus salgılamasını artırır. Mide duvarını tahriş eder ve bu şekilde kişinin sindirimini zorlaştırır. Bu bütün içki çeşitleri için de geçerlidir.

Alkol kalbe iyi gelir mi?

Az miktarda şarap almanın kalbe iyi geldiği şeklinde çok yaygın bir yanlış kanaat var. Bunun doğru olmadığını gösteren pek çok güvenilir araştırma vardır. Bilimsel olarak bu henüz fikir birliğine varılmış bir konu değildir.

Ancak şu kesindir ki artan miktarlarda alkol, kalp rahatsızlıklarını artırmakta ve kalp hastalığı olanlarda hastalıklarının daha kötü seyretmesine neden olmaktadır. Özellikle artan dozlarda alkol kardiyomiyopatiye, hipertansiyona ve ani ölümlere neden olabilmektedir.

Alkollü içecekler vücudu ısıtır mı?

Alkolün yüksek tansiyonu düşürmede yardımcı olacağı düşüncesi çok yanlıştır. Son yıllardaki çalışmalar, az miktarda alkolün bile tansiyonu yükselttiğini gösteriyor. Hele hele uzun süreli, sık ve fazla miktarda alınan alkolün başlı başına yüksek tansiyona neden olduğu bilinmektedir.

Bira böbrek taşı düşürür mü?

Bira böbrek taşı düşürmez. Biranın diüretik, yani idrar söktürücü bir etkisi vardır. Ancak bu bütün sıvılar için geçerlidir. Fazla miktarda sıvı alındığında çıkan idrar miktarı da artar.

Bunun için bira almaya gerek yoktur. Hatta bira ödeme ve idrar yollarının etrafında şişmeye neden olarak idrar yollarının boşalmasını daha da zorlaştırır. O yüzden böbrek taşı olan kişilere tavsiye etmek doğru değildir.

Sigara ve alkol bağımlılığı ile madde bağımlılığı arasında nasıl bir bağı vardır?

Gençlerin yasa dışı maddelere sigara, alkol ve uçu maddelerin kullanımıyla geçtiklerini gözlemliyoruz. Yapılan çalışmalar madde kullanıcılarının yüzde 97'sinin sigarayla, yüzde 58'nin alkolle bu maddeye geçtiklerini gösteriyor.

Bu nedenle aslında sadece yasadışı maddelere karşı değil, sigara ve alkol kullanımına karşı da bir mücadele verilmeli, gençler bununla da alakalı bir destek görmelidirler. Gençlerin sigara ve alkolden uzak durmaları bu nedenle çok önemli.

Madde Bağımlılığı

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

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır

1. Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
2. Bırakma çabalarının boşa çıkması.

3. Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
4. Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması

Etkileri

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

1. Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
2. Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
3. Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
4. Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
5. Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden koparak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

Ne yapmalı?

1. Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz.
2. Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.”
3. Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
4. Genellemeler yapmaktan kaçının.
5. Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
6. Onu etiketlemekten kaçının, çünkü “kullanıcı olarak” etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
7. Önyargılarınızın farkına varın (“Bunlar iflah olmaz”), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.
8. Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
9. Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.

Önleyici faktörler

1. Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilenme
2. Güçlü ve pozitif aile bağları
3. Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları.
4. Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
5. Okulda başarılı olma
6. Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar

Tedavi için

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler.

Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir. En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.

Maddeden kurtuluş mümkün

1. Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerekmektedir.
2. Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini hazır hissetmesi en önemli aşamadır.
3. Bu süreçte doğru iletişim ve bağımlının yaşadıklarını yakınlarıyla paylaşması önemlidir.
4. Bağımlılık tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklik gösterir.
5. Maddeyi kişinin tek başına bırakması neredeyse imkânsızdır, muhakkak uzman yardımı alınmalıdır.

Risk faktörleri

1. Psikolojik sorunları olan ya da herhangi bir madde bağımlılığı bulunan ebeveynin çocukları daha büyük risk altındadırlar
2. Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği (özellikle 'Baba' rolünün ev ortamında eksikliği)
3. Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar
4. Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
5. Okul başarısında düşüş

Önleme önemlidir!

Toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmasını ve yayılmasını önleme çalışmaları, bu maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları en aza indirmek ve toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak amacıyla yapılmaktadır.

1. Bağımlılık, geliştikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır.
2. Uygulanan uzun süreli tedavilerin maliyeti çok yüksektir.
3. İyileştikten sonra gerekli sosyo-psikolojik tedbirler alınmazsa, bağımlılığın yinelenme oranı çok yüksektir.
4. Madde kullanımının insan sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi nedeniyle ülkenin sağlık harcamaları artmaktadır.
5. Her türlü önleme programı maliyetinin, tedavi maliyetinden daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Teknoloji bağımlılığının belirtileri

1. Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
2. Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
3. Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
4. Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
5. İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
6. Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek..
7. Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
8. Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

Fiziksel şikâyetler

1. Gözlerde yanma
2. Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
3. Beden duruşunda bozukluk
4. Elde uyuşukluk
5. Halsizlik.

Sosyal alanda görülen şikâyetler

1. Akademik başarıda düşüş
2. Kişisel, aile ve okul sorunları
3. Zamanı idare etmede başarısızlık
4. Uyku bozuklukları
5. Yemek yememe
6. Aktivitelerde azalma
7. İnternet arkadaşları dışında izolasyon

Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri

1. Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
2. Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
3. Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
4. Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

Biliyor musunuz?

1. Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin % 74,5'inde saptanırken bağımlı olmayanların % 10,5'inde saptanmıştır.
2. İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin % 38'inde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4'ünde saptanmıştır.
3. İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin % 33'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4,3'ünde saptanmıştır.

Arkadaşım bağımlı ise ne yapmalıyım?

Bu durumlarda paniklemememiz gerekiyor. Öncelikle ne yapmamamız gerektiğini söyleyelim. Kesinlikle bu durumu sıradanlaştırmamamız gerekiyor. Normal görmememiz gerekiyor. Bunun altında onun bireysel hikâyesinden, aile ilişkilerinden ya da bir takım nedenlerden kaynaklı sorunların olduğunu fark etmeliyiz. Dışlamak ya da toptan kabul etmek, ikisi de bizi çözüme götürmez.

Mümkünse öncelikle bir uzman desteğine yönlendirmeliyiz. Ailesini tanırıysak uygun bir dille ailesini bu konuda haberdar etmeliyiz. Bu konuda arkadaşlığım zedelenir, bir daha görüşmem diye bir endişemiz ve sıkıntımız varsa, o zaman arkadaşımızı mümkünse yardım ve destek almaya özendirecek bir süreci işletmemiz gerekiyor. Bu bir psikolog, psikiyatr desteği de olabilir ya da profesyonel anlamda bir AMATEM, ÇAMATEM desteği de. Bunun dışında eğer ailevi bir sorun varsa, aile terapisi işletecek bir süreci var kılabilmek gerekiyor.

Kendi arkadaşlığımız dostluğumuz üzerinden tamir edebileceğimiz bir süreç, çözebileceğimiz sorunlar varsa belki bu noktada arkadaşımıza kişisel destekte bulunmalıyız. Ama bir şeyin altını tekrar ısrarla çiziyorum: Eğer arkadaşımızı, dostumuzu çok fazla seviyorsak, ondan etkileniyorsak ve bu konuda kendimizi yetersiz hissedip destek verme noktasında tereddüt halindeyse, kahramanlığa soyunmayacağız. Zira madde bağımlısı bir genç, çevresinde popülerdir, etkilidir.

Maalesef bu, arkadaşlık ilişkilerinde böyledir. Bu etkili ve popüler olma durumu bir süre sonra bizim ondan etkilenmemize, onu değiştireyim derken bizim de bir süre sonra hızlı bir şekilde madde kullanıcılarına dönüşmemize zemin hazırlayabilir. Zira yaptığımız görüşmelerde “ben arkadaşıma yardım ederken, destek verirken maddeye başladım”, “aslında ben de bilmiyordum ve kullanmıyordum ama arkadaşım kullanıyordu, onu engellemeye çalışırken, onun ortamına dâhil olduktan sonra ben de madde kullanmaya başladım”, türünden edindiğimiz pek çok tecrübe var. Bu sebeple mutlaka ve mutlaka profesyonel bir destek eşliğinde madde bağımlısı, arkadaşımızı ikna edebilecek, onun karar verme süreçlerini inşa edebilecek bir süreci işletmeye çalışmamız doğru olacaktır.

Kumar Bağımlılığı

Ceza Kanunu'muzda, “Kazanç kastı ile oynanan kâr ve zararı baht ve talihe (şansa) bağlı bulunan oyun” olarak tarif edilen kumar isteyerek riske girme temelinde, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu ve her iki tarafta da bir üretim işi olmaksızın servetin yeniden dağılımına verilen addır.

Günümüzde hoşça vakit geçirme, eğlence ve dinlenme aracı olarak sunulan, şans ve bahis oyunlarını da içine alan yaygın bir yelpazeye sahiptir. Kumar, kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik çok büyük zararları olan bir bağımlılıktır.

Kumarın Zararları

Kişiye

1. Psikolojik sorunlara yol açar.
2. Diğer bağımlılıklara kolayca bulaşma ihtimali kuvvetlenir (Alkol, sigara gibi).
3. Kazanma hırsıyla bencil ve menfaatçi bir hale gelen birey kendine ve çevreye zarar vermekten kaçınmaz.
4. Kumar tutkusu yüzünden ailesine ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmez.
5. Fizikî zararlarla neticelenebilecek karmaşık bir ilişkiler ağına dahil olur (Bu tür sektörlerin kimlerin elinde olduğu bilinmemekte ve kişi kazananın olmadığı bir dünyanın içine itilmektedir).
6. Maddi kayıp ile birlikte kişi; kendisine, ailesine ve topluma karşı zararlı hale gelir.

Aileye

1. Ailedeki güven ortamı kaybolur.
2. Ailede maddi kayba yol açar ve bu kayıplar yüzünden psikolojik, ailevî ve toplumsal sorunlar ortaya çıkar (boşanma, aile içi şiddet gibi).
3. Kumarın finansmanı için girişilen ilişkiler aile düzenine ve bireylerine yansır.

Topluma

1. Haksız kazanç meşru hale gelir; kolay kazanç yeni nesillerin ideali haline gelir.
2. İlegal yapı ve organizasyonlar bu yollarla güç ve servet kazanır.
3. Çalışma, alın teri, hak ve hukuk gibi toplumun temeli olan anlayışlar itibardan düşer.
4. Toplumsal ahlâk yara alır.
5. Menfaat ve kazanma hırsı bütün toplumsal ilişkilere yansır.
6. Toplumdaki huzur ve güven zedelenir.

Kişi kumar oynama düşüncesiyle başa çıkabilmek için

1. Kumar oynanan yerlerden ve internette kumar oynatılan sitelerden uzak durmalıdır.
 2. Kumar oynama düşüncesini oluşturan şeylerden uzaklaşmalıdır (at yarışı programları, casino reklamları, piyango biletleri vs.)
 3. Kumarla ilgisi olan kişilerden uzak durmalıdır.
 4. Kumar üzerine yapılan tartışmalara girmekten kaçınmalıdır.
 5. Günlük ihtiyacı karşılayabilecek kadar para bulundurmalı, gereği dışında kredi kartları ve ATM kartlarını kullanmamalıdır.
 6. Yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.
 7. Gerek kumar oynayan kimse gerekse yakınındaki birisinin kumar oynadığını bilen birisi bağımlılık tedavisine başvurmaktan ve bu yolla kumarla mücadele etmekten kaçınmamalıdır.
 8. Destek için iletişime geçmek ve güvenilen bir aile dostundan ya da bir yardım istemelidir.
- Başka şeylerle meşgul olmak önemlidir. Dikkati başka aktivitelere çevirmek (evde iş yapmak, spora gitmek gibi) faydalı olacaktır.

Risk faktörleri

1. Kumar oynayanlar kaybettiklerini bir seferde geri almayı umarlar. Bu gerçekleşmeyince davranışlarını ve kayıplarını yalanlarla örtmeye çalışırlar.
2. Kumar oynamak için gereken parayı sağlamak üzere, sahtekârlık, dolandırıcılık, hırsızlık, zimmetine para geçirme gibi yasa dışı eylemlerde bulunabilirler.
3. Kumar oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitimini tehlikeye atar ya da kaybederler.
4. Kayıplarını telafi edemeyeceğini fark eden bağımlılarda ağır bunalımlar, depresyon ve hatta intihar vakaları görülür.

Tedavi için

Toplumlari derinden sarsan ve toplumun temeli olan aileyi yıkan bu kötü alışkanlığın etkisi kişiyle sınırlı olmadığından bu patolojik bağımlılığı bir halk sağlığı sorunu olarak ele almak gerekir. Bu rahatsızlığın tedavisi mümkündür. Patolojik kumar bağımlılığının tedavisinde sıklıkla madde bağımlılığı tedavisi modeli uygulandığından bu kişiler madde bağımlılığı tedavi bölümlerine yönlendirilmelidir.

Kişiye göre düzenlenen tedavi programıyla başarıya ulaşmak mümkündür. Bunun için ilk olarak kumar bağımlılığının (kumar oynayan kimse tarafından) patolojik bir rahatsızlık olduğunun kabul edilmesi zorunludur.