



**MADDE VE TEKNOLOJİ  
BAĞIMLILIĞI**

# BAĞIMLILIK NEDİR?

**Bağımlılık bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilemez bir istek duymaları halidir.**

Belki kullanabilirim

Korku ve merak

Bir daha asla

Ben bağımlı olmam

Bir kereden bişey çıkmaz

İstersem bırakırım

**BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ**

Bıraktım bir daha başlamam

Bu meret bırakılmaz

Artık bırakacağım

Bırakmak zorundayım

## MADDE BAĞIMLILIĞI

### Bağımlılık

aklı ve iradeyi  
çalışmaz hale getirir.





## **Uyuşturucu madde bağımlılığı nedir?**

**Sakinleřtirici ve uyarıcı etkileri olan, giderek daha fazla alma isteği ve alınmadığında yoksunluk belirtileri doğuran kimyasal maddelere "uyuşturucu madde" adı verilir.**



**Uyuşturucu madde bağımlıları, çoğunlukla kullanımı kontrol edebilecekleri düşünceyle madde kullanmaya başlarlar. Oysa bağımlılığın nasıl gelişeceği öngörülemez, bir kez kullanım dahi son derece risklidir.**



**İlk kullanımdan sonra tekrar tekrar madde alma ihtiyacı doğar. Aynı uyuşturucu etkinin sağlanması için kullanım sıklığı ve/veya miktarı artar. Bu kısır döngünün yerleşmesiyle kişi bağımlılık sürecine girmiş olur.**



## 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.





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



## Ne yapmalı?

Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz. Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.

Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.

Genellemeler yapmaktan kaçının.

Korkularınıza dayanarak konuşmayın.

Onu etiketlemekten kaçının, çünkü "kullanıcı olarak" etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.

Önyargılarınızın farkına varın ("Bunlar iflah olmaz"), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.

Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.

Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.



**Ne yapmamalı?**

**Kabullenmeme-İnkâr: "Yok, benim çocuğum asla kullanmaz."**

**Kendini ve eşini suçlama: "Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu." "Biz iyi anne-baba olmadık."**

**Hayal kırıklığı, çaresizlik duygusu: "Ben seni bunun için mi yetiştirdim?" "Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz."**

**Öfke: "Benim böyle bir çocuğum olamaz!"**

**Çocuğu suçlama ve aşağılama: "Senden hiçbir şey olmaz."**

**Uç kararlar alma: "Okul hayatın bitti."**

## Önleyici faktörler

Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilenme

Güçlü ve pozitif aile bağları

Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları

Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması  
Okulda başarılı olma

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**

**Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin geręekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerekmektedir.**

**Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini hazır hissetmesi en önemli aşamadır.**

**Bu süreçte doğru iletişim ve bağımlının yaşadıklarını yakınlarıyla paylaşması önemlidir. Bağımlılık tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklik gösterir.**

**Maddeyi kişinin tek başına bırakması neredeyse imkânsızdır, muhakkak uzman yardımı alınmalıdır.**



## Risk faktörleri

Psikolojik sorunları olan ya da herhangi bir madde bağımlılığı bulunan ebeveynin çocukları daha büyük risk altındadırlar

Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği (özellikle 'Baba' rolünün ev ortamında eksikliği)

Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar

Okul başarısında düşüş



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bağlan ama  
bağımlı olma







## **Teknoloji bağımlılığı nedir?**

**Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünülürken cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülmektedir. Bununla birlikte teknolojinin sorunlu kullanımının eğitim ve meslek hayatını, özel hayatı olumsuz etkilediğini gözlemliyoruz, sizlerin de dikkatini buraya çekmek istiyoruz.**

**İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.**



## **Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri**

**Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.**

**Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.**

**Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.**

**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.



Okul öncesi yaş grubu günde 30 dakika



İlköğretimin ikinci 4 yılında günde 1 saat



İlköğretimin ilk 4 yılında günde 45 dakika



Lise çağında günde 2 saat

90'lar



**Sürekli dışarıdasın, buluntu musun sen?  
Az biraz evde otur.**

2000'ler



**Sürekli bilgisayar başındasın,  
çık dışarı biraz gez toz oyna.  
Bu nasıl çocukluk?**

**Ne yapmalı?**

**Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.**

**Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.**

**Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.**

**Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.**

**Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.**

**Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğünüzü engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.**



## **Ne yapmamalı?**

**Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.**

**Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.**

**Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.**

**TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.**



## **Teknoloji bağımlılığının belirtileri**

**Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.**

**Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.**

**Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.**

**Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.**

**İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.**

**Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek.**

**Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.**

**Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.**



## Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

### Fiziksel şikâyetler

Gözlerde yanma  
Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme  
Beden duruşunda bozukluk  
Elde uyuşukluk  
Halsizlik

### Sosyal alanda görülen şikâyetler

Akademik başarıda düşüş  
Kişisel, aile ve okul sorunları  
Zamanı idare etmede başarısızlık  
Uyku bozuklukları  
Yemek yememe  
Aktivitelerde azalma  
İnternet arkadaşları dışında izolasyon



**Teknoloji bağımlılığından kurtulmak isteyenler neler yapmalıdır?**

**Uzman desteğine başvurulmalıdır.**

**Teknoloji bağımlılığına sebep olan durumlar ortadan kaldırılmalıdır.**

**Teknoloji bağımlılığı yaşayan bir insanın yapması gereken şey bu sorunu kabul etmesi, bu sorunla alakalı yardım istemekten utanmaması, bu sorunu aile üyeleriyle, yakınlarıyla paylaşması, onların desteğini istemesi, bu sorunla alakalı yapabileceği teknikleri, taktikleri öğrenmesi ve hayatına acil bir şekilde uygulamasıdır.**



# DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

Kadir DEMİRHAN

Eylül 2015

Kaynak: <http://www.yesilay.org.tr/>