



BURSA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

Mustafa
BOZBEY
BURSA BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYE BAŞKANI

BAĞIMLILIK EL KİTAPÇIĞI

Özgürlüğün Kontrolü Sende



İÇİNDEKİLER

Bağımlılık Nedir? _____	6
Bağımlılıkla İlgili Kavramlar _____	8
Bağımlılığın Farklı Boyutları _____	12
Bağımlılık Nasıl Gelişir? _____	17
Bağımlılık Döngüsü _____	20
Bağımlılık Türleri _____	25
Bağımlılık Tanı Kriterleri _____	29
Bağımlılıkta Risk Faktörleri _____	32
Bağımlılıkta Koruyucu Faktörler _____	39
Madde Bağımlılığına Eşlik Eden Psikiyatrik Durumlar _____	42
Tedavi ve Rehabilitasyon Süreci _____	43
İyileşme Süreci _____	48
Tedavi ve Rehabilitasyon Sürecinde Yerel Yönetimlerin Rolü? ____	52
Kaynakça _____	58



BURSA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ



SUNUŞ

Günümüzün en büyük sorunlarından biri olan bağımlılık, aslında bir yardım çığlığıdır. Özellikle gençler başta olmak üzere her yaş grubundan insanımızı içine çekeabilen bağımlılık, sadece bireyleri değil tüm toplumu ilgilendiren bir meseledir.

Bağımlılık, sokaklardan okul bahçesine; evden işyerine kadar hayatın her alanına temas eden bir konudur. Bu yüzden mücadelemiz tedaviyle sınırlı kalmamalı önleyici adımlarla da desteklenmelidir.

İşte bu kitapçık, karanlığa sıkışan insanlarımıza ışık tutmak, toplumumuzu bilgilendirmek ve birlikte çözüm üretmek amacıyla hazırlanmıştır.

Elinizdeki bu rehber, bağımlılığın ne olduğunu, nasıl geliştiğini, nasıl baş edilebileceğini anlatırken, aynı zamanda bir farkındalık davetidir. Her sayfası, “yalnız değilsiniz” diyen bir eldir. Her başlık, karanlıktan çıkış için bir pusuladır.

Bu çalışmanın hazırlanmasında emeği geçen tüm uzmanlara ve sağlık çalışanlarına teşekkür ediyor, toplum sağlığını korumak için tüm vatandaşlarımızı bağımlılıkla mücadeleye davet ediyorum.

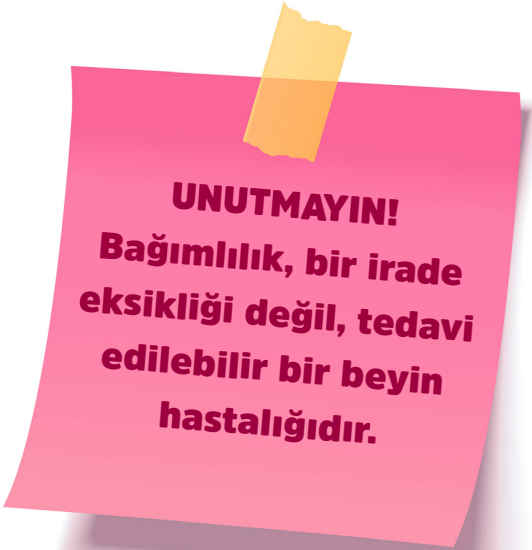
Mustafa BOZBEY
Bursa Büyükşehir Belediye Başkanı

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık denildiğinde herkesin aklına farklı bir kavram veya madde gelebilir. Genellikle bir maddeyi aşırı kullanma isteği olarak bilirse de bir davranışın kontrolsüzce tekrarlanması şeklinde de ortaya çıkabilir. **Bağımlılık**, bir maddeyi ya da davranışı tekrar tekrar yapma isteğinin önüne geçememek demektir. Kişi, bu durumu kontrol etmekte zorlanır. Başta keyif almak için başladığı bir şey, zamanla zorunluluk haline gelir. Bu durum kişiye hem bedensel hem de ruhsal olarak zarar verebilir.



Bağımlılık sadece madde kullanımı değildir. Alkol, sigara ve uyuşturucu kadar **internet, oyun, alışveriş ve kumar** gibi davranışlar da bağımlılık yapabilir. Beynimizdeki “ödül sistemi” bu süreci etkiler. Madde ya da davranış sonrası hissedilen geçici mutluluk, tekrar tekrar aynı şeyi yapma isteğine dönüşür. Ancak bu haz, zamanla azalır ve kişi daha fazlasına ihtiyaç duyar. Bu da bağımlılığı besleyen bir kısır döngüdür.



BAĞIMLILIKLA İLGİLİ KAVRAMLAR

Bağımlılığı anlamak ve tanımak onu yönetmenin ilk adımudur. Çoğu zaman yaşadıklarımızı tarif edemeyiz. Oysa doğru kelimeleri bulmak **“evet, ben bunu yaşıyorum”** diyebilmek iyileşme yolunda önemli bir basamaktır. İşte bu yüzden, bağımlılık sürecinde sıkça duyacağınız bazı temel kavramları birlikte keşfedelim.

Tolerans

Tolerans vücudun kullanılan maddeye ya da tekrarlanan davranışa alışmasıdır. Zamanla, kişinin maddeye duyarlılığı azalır ve istenen etkiyi hissetmek için daha yüksek dozlara ihtiyaç duyar. Doz artışı daha büyük risklere yol açar.



Yoksunluk

Yoksunluk kişinin uzun süre alıştığı bir davranışı aniden bırakması veya azaltması sonucu ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik rahatsızlıkların bütünüdür. Yoksunluk belirtileri bireyin bağımlı olduğu madde veya alışkanlıktan aniden uzak kalması sonucu çeşitli fiziksel ve psikolojik tepkiler yaratır. Terleme, sinirlilik, titreme, kaygı vb. yoksunluk belirtileri, kullanılan maddeye veya bağımlılık türüne bağlı olarak değişiklik gösterebilir ancak ortak yanları bu belirtiler kişiyi tekrar bağımlılığa yöneltebilir.



Aşerme (Craving)

Kişinin bağımlı olduğu maddeye veya davranışa karşı kontrol edilmesi güç bir arzu hissetmesidir. Bu durum, bireyi maddeyi tekrar kullanmaya yönlendirebilir. Bağımlılık geliştikçe aşerme hissi yoğunlaşabilir ve kişinin günlük işlevlerini olumsuz etkileyebilecek güçlü bir isteğe dönüşebilir.



Kayma / Depreşme

Bağımlı bireyin madde kullanımını bıraktıktan sonra tekrar kullanım gerçekleştirmesidir. Bu durum, bağımlılık tedavi sürecinde sıkça karşılaşılar ve genellikle kullanıma geri dönüşün ilk aşaması olarak kabul edilir.

Bağımlılıkta bırakma süreci düz bir yol değildir. Zaman zaman geriye dönmeler yaşanabilir. Bu bir başarısızlık değil, iyileşme sürecinin doğal bir parçasıdır. Önemli olan tekrar ayağa kalkmaktır.

Zehirlenme (İntoksikasyon)

Bağımlılık yapıcı maddelerin yüksek dozda alınması sonucu ortaya çıkan istenmeyen fiziksel ve ruhsal belirtiler bütünüdür. Aşırı madde kullanımı, vücutta zehirlenme etkileri yaratarak ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir ve çoğu durumda acil tıbbi müdahale gerektirebilir.

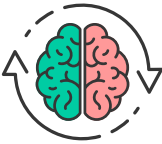


Arınma (Detoksifikasyon)

Bağımlı bir kişinin vücudundan zararlı maddelerin atılması ve yoksunluk belirtilerinin hafifletilmesi amacıyla uygulanan tıbbi bir süreçtir. Bu süreç, tıbbi uzmanlar eşliğinde yapılır ve yoksunluk belirtileriyle başa çıkmaya yardımcı olan bir süreçtir.

BAĞIMLILIĞIN FARKLI BOYUTLARI

Bağımlılığı yalnızca “madde kullanımı” olarak görmek yanlıştır. Bağımlılık kişinin beyin kimyasını, duygusal dengesini ve sosyal ilişkilerini, ekonomisini ve toplum güvenliğini bozan çok ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Bu nedenle bağımlılığa yaklaşım, çok boyutlu bir anlayış gerektirmektedir. İyileşme bu yüzden sadece bağımlılıktan kurtulmak değil, aynı zamanda tüm bu alanların yeniden inşa sürecidir.



Biyolojik Boyut

Bağımlılık, beynin davranışları, duyguları ve düşünceleri kontrol eden kısımlarını etkileyen, kronik bir hastalıktır.

Bağımlılık beynimizin özellikle ödül sistemini etkiler. Bu sistem; keyif almak, ödüllendirilmek ve öğrenmek gibi süreçleri düzenler.

- Madde ya da istemsiz tekrarlanan davranış, dopamin adı verilen “haz kimyasallarının” yapay olarak aşırı ve düzensiz bir şekilde salgılanmasına yol açar.
- Beyin bu hazzı hatırlar ve tekrar ister. Bu da dürtüsel davranışlara neden olur.
- Zamanla beyin bu duruma adapte olur, doğal haz kaynaklarından (yemek, sohbet, spor gibi) alınan zevk düzeyi etkisini yitirmektedir.



Bu Ne Demek?

Bağımlı kişi aslında “zevk almak” için değil, artık “normale dönmek” için madde kullanmaya başlar. Çünkü beyin doğal işleyişini kaybetmiştir.



Psikolojik Boyut

Bağımlılığın altında çoğu zaman görünmeyen psikolojik sorunlar olabilmektedir.

- Travmalar, çocukluk deneyimleri
- Depresyon, kaygı bozuklukları
- Öz saygı eksikliği, değersizlik hissi
- Yalnızlık, reddedilme korkusu

Bağımlılık yapıcı maddeler veya davranışlar, ilk başta bireyin kendini iyi hissetmesini sağlarken, zamanla irade kaybına ve duygusal bağımlılığa yol açabilir. Kişi, maddeye ya da davranışa alıştıkça onu arzulamaya başlar ve onsuз yapamayacağına inanır.



Madde alınmadığında ya da tekrarlanan davranış engellendiğinde ise anksiyete, sinirlilik ve huzursuzluk gibi psikolojik belirtiler ortaya çıkabilir. Ayrıca bağımlılık, öz saygı eksikliği, travma sonrası stres bozukluğu ve diğer ruhsal sağlık sorunlarıyla da yakından ilişkilidir. Maddenin eğlence amaçlı olarak kullanıldığı düşünülse dahi birçok kişi acıdan kaçmak ya da unutmak için de kullanımı sürdürebilir. Ama geçici olan rahatlama, yerini daha büyük bir boşluğa bırakır ve kısır bir döngü başlar.



Sosyal Boyut

Bağımlılık sadece bireyi değil, çevresini de etkiler:

- Aile içi çatışmalar, güven kaybı
- İş ve okul hayatında başarısızlık
- Toplumdan dışlanma, damgalanma
- Yalnızlaşma ve içe kapanma

Bağımlılığın sosyal boyutu, bağımlı bireylerin genellikle toplum tarafından dışlanması ve damgalanmasıyla kendini gösterir. Bu durum, kişiyi belirli bir alt kültürün parçası haline getirebilir ve sosyal çevresinden uzaklaştırabilir. Ancak bağımlılığın etkileri sadece bireyle sınırlı kalmaz; aile ve toplumsal yapı üzerinde de ciddi yıkıcı sonuçlara yol açarak önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelir.



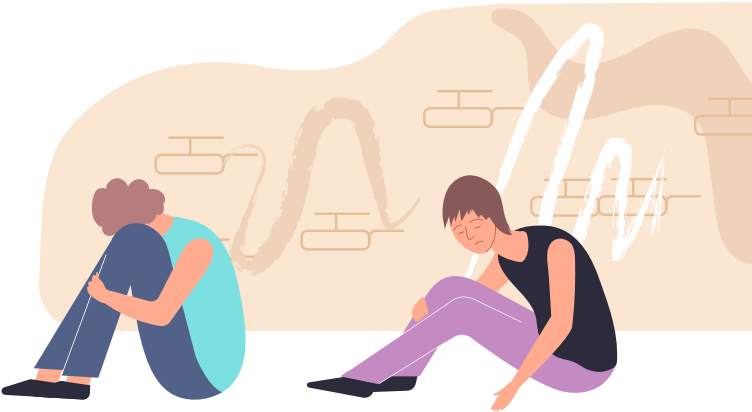
Bağımlı bireyler, sonrasında pişmanlık duyabilecekleri zararlı davranışlara daha yatkın hale gelebilirken, karşılaşılabilecekleri sosyal destek eksikliği de ruhsal sorunları derinleştirebilir. Ayrıca, bir bireyin madde kullanımına başlamasında, yaşadığı çevrenin maddeye karşı tutumu önemli bir rol oynar. Aile, arkadaş grubu ve sosyal çevrede madde kullanımının normalleşmesi veya teşvik edilmesi, bireyin bağımlılığa yönelme riskini artırabilir.

- Ayrıca sosyal çevrede madde kullanımının normalleştirilmesi, kişinin bağımlılığı fark etmesini zorlaştırabilir.
- Bağımlı birey zamanla kendini sadece o çevreye ait hisseder ve alternatif yaşam yollarına olan inancı zayıflar.

BAĞIMLILIK NASIL GELİŞİR?

Bağımlılık süreci, kullanılan maddenin türü, saflık oranı, kullanım süresi ve sıklığına bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ayrıca, bireyin kişilik yapısı ve psikolojik durumu da bağımlılığın gelişiminde önemli bir rol oynar. **Bazı kişilerde bağımlılık, ilk kullanımdan itibaren bile gelişebilir.**

Kimse bağımlı olmayı isteyerek seçmez. Bağımlılık çoğu zaman fark edilmeden gelişen sinsi bir hastalıktır. Kişi, kritik bir durumda olduğunu ancak tehlikeli boyutlara geldiğinde anlar.



1. İlk Deneyim – “Sadece Bir Kez”

“Arkadaşlarım yapıyordu. Ben de denedim. Ne olabilir ki?”

Çoğu bağımlılık merakından, grup baskısından, rahatlama isteğinden ya da problemlerden kaçış aracı olarak görme nedeniyle başlar.



2. Tekrar Kullanım – “Arada Sırada Yapıyorum”

“Sadece haftada bir. Kontrol bende.”

İkinci ve üçüncü denemeler başlar. Bu noktada kişi hala kendini kontrol edebildiğini düşünür. Ancak beyin yavaş yavaş bağımlılık döngüsüne girmeye başlamıştır.

3. Alışkanlık – “Onsuz Olmuyor”

“Sinirliken rahatlatıyor. Düşünmemi engelliyor”

Artık madde ya da davranış, beynin ödül merkezine etki eder. Keyif almak için değil sorunlardan kaçmak için tekrarlanır. Tolerans gelişir, doz artar.

4. Bağımlılık – “Bırakamıyorum”

“Kendime söz verdim. Bırakacaktım. Ama yine yaptım...”

Bu noktada kişi artık bağımlılık geliştirmiştir. Yoksunluk belirtileri yaşamaya başlar. Madde olmadan rutin yaşantısını sürdürmez hale gelir. Hayatının önemli alanlarında bozulmalar görülür.

Kişi, madde kullanımının kendisine zarar verdiğini fark etse bile, çoğu zaman bu kısır döngüden çıkamaz. Çünkü bağımlılık, yalnızca irade meselesi değil, beyinde gerçekleşen biyolojik değişimlerin bir sonucudur. Bu yüzden bağımlılıkla mücadelede sadece bireyin çabası yeterli gelmez, doğru tedavi ve destek mekanizmaları da gereklidir.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etkenden söz etmek güçtür. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte bir kereden bir şey olmaz düşüncesi ile kullanım gerçekleşir. Bu süreçte madde kullanım bozukluğu olan bireyin hangi dönemde olduğuna göre stratejiler yürütülmeli ve uygun terapi yöntemleri uygulanmalıdır.



“Bir kereden bir şey olmaz”

Eğer kişi ilk kez bağımlılık yapıcı bir madde ya da davranışı deneyimleyecekse bu merakının sebebi uygun bir dille sorularak ihtiyaçlarını anlamaya çalışılmalıdır. Eğer kişi bırakma döneminin ardından tekrar kullanmayı düşünüyorsa, “Ne oldu da tekrar kullanım ihtiyacı hissetti?” sorusuna cevap bulmaya çalışılmalıdır.

“Bir daha kullanmam”

Bu dönemde kişi kendine fazla güvenir. Kullanmama kararı desteklenmelidir ve motivasyonu yüksek tutulmalıdır. Riskli durumlar gözlemleniyorsa bu durumların depresmelere sebep olabileceği hatırlatılmalıdır. Temiz kalınan dönemlerde kendisini yönlendirebileceği aktiviteler ve sorumluluklar sunularak yaşamının yeniden yapılandırılmasına yardımcı olunmalıdır.



“Ben bağımlı olmam / İstersem bırakırım”

Bu dönemde kişi bağımlı olmadığını düşünür. Bağımlılığın bir beyin hastalığı olduğu konusunda bilgilendirilmelidir. Madde kullanım problemi olan bireylerin nasihat olarak verilen önerileri çok fazla önemsemedikleri ve her zaman duyulan öneriler olarak algılamalarına sık rastlanmaktadır. Bu süreçte fazla tavsiyeden kaçınmak ve kişiyle inatlaşmak yapılmaması gerekenlerdendir.

“Bırakmam imkansız”

Bu dönemde kişi kullanımı hakkında çelişkiler yaşamaktadır. Bırakmak istemektedir ancak kendisinde o yeterli gücün olmadığını düşünmektedir. Aile ve terapistleri aracılığıyla özgüveninin artırılmasına yönelik stratejiler uygulanmalıdır. Kullanımı azalttığı dönemler desteklenmeli, takdir edilmeli, takdir edildiği somut bir şekilde gösterilmelidir. Olumlu davranışlarını desteklemek işe yarayabilmektedir.

“Bırakmak zorundayım”

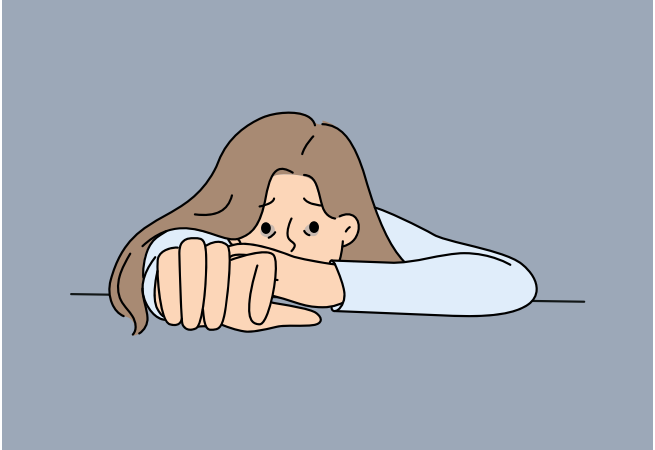
Bu dönemde kişi kullanımından dolayı çok zarar görmüştür ve bunun farkına varmıştır. Bireyin motivasyonu bu dönemde yüksektir. Aileden bu dönemde soğukkanlı olması beklenmektedir. Bırakma sorumluluğunun kişinin kendisinin vereceği bir kararla yapması önerilmektedir. Ailelerin bu dönemde madde kullanan yakınlarına maddenin zararlarını anlatmaları ya da kişiden bırakmak için daha fazla çaba göstermesini beklemek motivasyonunu düşürebilmektedir. Bu süreçte ailenin sakin

kalıp kişinin kendi kararını vermesini beklemesi daha sağlıklı bir sürecin ilerlemesine olanak sağlamaktadır. Ailenin yapması gereken şey ihtiyaç duyduğunda her konuda onun yanında olacaklarını vurgulamak ve hissettirmek olacaktır.

“Nasıl bırakmayı düşünüyorsun?”

“Bizim, bu konuda sana yardım edebileceğimiz bir şey var mı?”

Bu tarz sorularla bireye süreçte yardımcı olunabileceği hatırlatılmalıdır.



“Bıaktım artık başlamam”

Bu dönemde kişi, hem zor bir süreci atlatmanın hem de başarma duygusunun getirdiği güçlü bir özgüven yaşar. Kendisine olan güvenini yeni alışkanlıklar kazanması, yeni çevre oluşturması, yeni sorumluluklar alması yönünde desteklenebilir. Bu süreçte riskli davranışlar gözlemlenebilmektedir. Tekrar eski arkadaşlarla buluşmak, madde kullanılan ortamlara kendisini sınamak için girme davranışlarına rastlanmaktadır. Bu tarz riskli davranışlar gözlemlendiğinde kişiye bunun bir beyin hastalığı olduğu hatırlatılmalı ve dikkat edilmesi yönünde gerekli uyarılar yapılmalıdır. Tartışma anlarında tekrar kullanacağına dair söylemlerde bulunmamak gerekir. Tartışmaktansa, konunun



değiştirilmesi önerilmektedir. Bırakma kararı desteklenmeli ve yeni beceriler kazanması sağlanmalıdır.

Tüm bu dönemlerin kendine ait özellikleri bulunmaktadır. Bununla beraber tüm bu süreçler kişiden kişiye göre değişiklik göstermektedir.

BAĞIMLILIK TÜRLERİ

Bağımlılık genel olarak madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılıklar olmak üzere iki gruba ayrılır:

- Madde bağımlılığı: Alkol, tütün, psikoaktif maddeler, çeşitli ilaçlar gibi kimyasal maddelere karşı gelişen bağımlılıktır.
- Davranışsal bağımlılıklar: Kumar, internet, alışveriş, yemek yeme, oyun oynama gibi kişinin kontrol edemediği ve günlük yaşamını olumsuz etkileyen davranışları kapsar.

Her iki bağımlılık türü de bireyin sağlığını, ilişkilerini ve sosyal yaşamını ciddi şekilde etkileyebilir. Bu nedenle bağımlılığı erken fark etmek ve önlem almak büyük önem taşır.

Madde Bağımlılığı

Bağımlılık yapıcı maddeler genellikle “uyuşturucu madde” olarak adlandırılrsa da bu terim tüm bağımlılık yapıcı maddeleri kapsamaz. Halk arasında “uyuşturucu” denildiğinde akla genellikle kişiyi uyuşturan, hareketlerini yavaşlatan ve kontrol kaybına yol açan maddeler gelir. Ancak uyarıcı etkiye sahip bazı maddeler de bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.



Örneğin; ekstazi, kokain, kafein ve amfetamin gibi maddeler merkezi sinir sistemini uyararak ciddi bağımlılıklara yol açabilir.

Bağımlılık yapıcı maddeler farklı gruplara ayrılmaktadır:

1. Tütün Ürünleri
2. Alkol
3. Esrar
4. Opioidler
5. Halüsinojenler
6. Uyarıcılar
7. Uçucu Maddeler

Davranışsal Bağımlılıklar

Davranışsal bağımlılıklar, farklı şekillerde ortaya çıkabilir. En yaygın örnekler şunlardır:

1. Kumar Bağımlılığı

Kumar oynama isteğinin kontrol edilememesi, kişinin maddi ve psikolojik olarak zarar görmesine yol açabilir. Kumar bağımlılığı, bireyin borçlanması, aile ilişkilerinin bozulmasına ve iş hayatında problemler yaşamasına neden olabilir.



2. İnternet ve Oyun Bağımlılığı

Bilgisayar, telefon veya diğer dijital cihazlarda aşırı vakit geçirmek, bireyin sosyal hayatını, akademik veya iş performansını olumsuz etkileyebilir. Özellikle çevrimiçi oyunlar, sosyal medya ve dijital platformlar üzerinden kurulan sanal dünyalar, kişinin gerçek hayattan kopmasına yol açabilir.

3. Alışveriş Bağımlılığı

Bireyin ihtiyacı olmadığı halde sürekli alışveriş yapma isteği duyması, bu durumu kontrol edememesi ve maddi sorunlar yaşamasına rağmen devam etmesi alışveriş bağımlılığının göstergesidir. Alışveriş bağımlılığı, çoğu zaman depresyon, kaygı bozukluğu gibi psikolojik sorunlarla birlikte görülür.

Aşağıda yer alan 11 kriterden en az ikisini son 12 ay içerisinde yaşadysa bu durum bağımlılık geliştiğinin göstergesi olabilir.

Tanı Kriterleri:

1. Planlanandan fazla kullanmak

“Sadece bir tane içecektim ama yine fazlası oldu”

2. Bırakmak isteyip bırakamamak

“Defalarca denedim, olmadı”

3. Maddeyi elde etmek, kullanmak ya da toparlanmak için çok zaman harcamak

“Bütün günüm onunla geçiyor”

4. Yoğun istek(craving) duymak

“Onsuz yapamayacak gibi hissediyorum”

5. Sorumlulukları aksatmak (okul, iş, ev, aile)

“Artık hiçbir şeyi zamanında yapamıyorum”

6. Sosyal ya da mesleki aktivitelerden uzaklaşmak

“Arkadaşarımla görüşmüyorum, işimi de bıraktım”

7. Zararlı olduğunu bilmesine rağmen devam etmek

“Bana zarar verdiğini biliyorum ama yine de yapıyorum”



8. Tehlikeli durumlarda kullanmak (örneğin araç kullanırken)

“Riskli olduğunu bile bile yapıyorum”

9. Fiziksel/psikolojik sorunlara rağmen devam etmek

“Sağlığım bozuldu ama bırakamıyorum”

10. Tolerans gelişmesi

“Aynı etki için daha fazlası gerekiyor”

11. Yoksunluk belirtileri yaşamak

“Kullanmadığımda titreme, sinir, uykusuzluk oluyor”

Bu kriterler, bağımlılığın yalnızca fiziksel bir durum olmadığını, psikolojik ve sosyal boyutlarıyla da ele alınması gerektiğini göstermektedir. Erken fark edilip müdahale edilmesi, bağımlılıkla mücadelede büyük önem taşımaktadır.

Bu Ne Anlama Geliyor?

“Ben bağımlı mıyım?” diye düşünüyorsanız, bu kriterlere göz atmak bir yol gösterici olabilir. En doğrusunu bir uzmanla değerlendirmek gerekir. Çünkü utanmak, gizlemek ya da geçiştirmek tedavi sürecini geciktirir.



BAĞIMLIKTA RİSK FAKTÖRLERİ

Bağımlılığın gelişiminde birçok faktör rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar, bazı bireylerin bağımlılığa daha yatkın olduğunu göstermektedir. Bu risk faktörleri üç ana başlıkta incelenebilir:

1. Kalıtsal (Genetik) Faktörler

- Ailede bağımlılık öyküsü olan bireylerde, madde kullanımına yatkınlık daha yüksek olabilir.
- Beyindeki ödül mekanizmasının işleyişi genetik olarak farklılık gösterebilir ve bazı bireyler bağımlılık yapıcı maddelere karşı daha duyarlı olabilir.
- Genetik faktörler, bağımlılığın ortaya çıkmasında %50 oranında etkili olabilir.

2. Psikolojik Faktörler

- Duygusal zorluklar yaşayan bireylerde bağımlılık riski artabilir (örneğin depresyon, anksiyete, travma sonrası stres bozukluğu).
- Düşük öz saygı ve kendini ifade etme güçlüğü, madde kullanımına yönelmeye neden olabilir.
- Stresle baş etme becerilerinin yetersiz olması, madde kullanımını bir kaçış yöntemi haline getirebilir.
- İçer dönüklük veya dürtüsellik gibi kişilik özellikleri de bağımlılığa yatkınlığı artırabilir.



3. Sosyokültürel Faktörler

- Aile ortamı: Aile içinde madde kullanımının normalleştirilmesi veya ilgisiz ebeveyn tutumları, bağımlılığa zemin hazırlayabilir.
- Arkadaş çevresi: Bağımlılık yapıcı maddeleri kullanan arkadaş grubuna dahil olmak, madde kullanımına başlamayı kolaylaştırabilir.
- Toplumsal kabul: Bazı kültürlerde madde kullanımı sosyal bir aktivite olarak görülebilir ve bağımlılığı teşvik edebilir.
- Medyanın etkisi: Film, dizi ve sosyal medyada bağımlılık yapıcı maddelerin özendirici şekilde gösterilmesi, madde kullanımına ilgiyi artırabilir.

- Ekonomik durum: Yoksulluk ve işsizlik gibi ekonomik zorluklar, madde kullanımını tetikleyebilir.

Bağımlılık, tek bir nedene bağlı olarak ortaya çıkmaz. Genetik yatkınlık, psikolojik etkenler ve çevresel faktörler bir araya geldiğinde risk daha da artar. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadelede hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önlemler alınması büyük önem taşımaktadır.

Kalıtımsal (Genetik) Faktörler

Bağımlılık, tamamen genetik bir hastalık olmasa da genetik faktörlerin bağımlılığın gelişiminde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. Yapılan araştırmalar, genetik yatkınlığın bağımlılık riskini %50'den fazla artırabileceğini göstermektedir.

Laboratuvar çalışmaları, kişilerin maddeye karşı biyolojik ve genetik bir yatkınlığı olabileceğini ortaya koymuştur. Özellikle bağımlılık problemi olan ebeveynlerin çocukları, bağımlı ebeveyni olmayanlara kıyasla daha yüksek bağımlılık riski taşımaktadır.

Cinsiyet ve Yaş Faktörü

- Erkeklerde bağımlılık gelişme riski kadınlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ancak bu farkın biyolojik değil, sosyokültürel ve çevresel etkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.



- Madde kullanımının en yaygın olduğu dönem 18-29 yaş aralığıdır. 30 yaş sonrası, özellikle 45 yaşa doğru ilerledikçe kullanım oranlarında düşüş gözlenmektedir.

Bağımlılık, genetik ve biyolojik yatkınlıktan etkilense de bilinçli önlemler ve erken müdahale ile önlenabilir.

Sosyokültürel Faktörler

Bağımlılık gelişiminde önemli risk faktörlerinden biri de sosyokültürel etkenlerdir. Bu faktörler; aile yapısı, yaşanılan çevre, ekonomik durum ve sosyal ilişkiler gibi pek çok unsuru kapsar.



Çevresel Faktörler ve Akran Etkisi

- Suç oranının yüksek olduğu, suç işlemiş akranların bulunduğu ve yasaklı maddelere ulaşımın kolay olduğu bölgelerde büyüyen bireylerin, madde bağımlılığına daha yatkın olduğu gözlenmiştir.
- Akran etkisi, madde kullanımında büyük rol oynar. Özellikle ergenlik döneminde bireyler, çevrelerinden kabul görmek ve gruba ait hissetmek için madde kullanımına yönelebilirler.
- Genç bireyler, toplumda kendilerini kanıtlama ve farklı görünme isteğiyle madde kullanımına başlayabilir.
- Madde kullanan arkadaşları olan ergenler, gruptan dışlanma korkusu nedeniyle madde kullanımını reddetmekte zorlanabilirler.

Ekonomik Faktörler

- Ekonomik olarak dezavantajlı bir çevrede büyümek, ergenlik döneminde madde kullanım riskini artırabilir.
- Maddi durum, tercih edilen madde türünü de etkileyebilir.
- Ekonomik durumu daha iyi olan bireyler genellikle kokain gibi pahalı maddeleri tercih ederken,
- Ekonomik şartları kötü olan bireylerde ise uçuca maddelerin kullanımının daha yaygın olduğu görülmüştür.

Aile Yapısı ve Rol Modeller

- Aile içindeki huzursuzluk, ilgisizlik, sevgisizlik, şiddet ve geçimsizlik gibi durumlar, bireyin madde kullanımına yönelmesine neden olabilir.
- Parçalanmış ailelerde büyüyen bireylerin madde kullanımına daha yatkın olduğu gözlenmiştir.
- Ailede madde kullanan bir bireyin olması, çocuğun madde kullanımını normalleştirmesine ve bu alışkanlığı benimsemesine yol açabilir.

Psikolojik Faktörler

Bağımlılık riskini artıran bir diğer önemli faktör de bireyin psikolojik durumudur. Bazı kişiler;

- Gerginlik, stres, kaygı gibi olumsuz duygularını hafifletmek,

- Duygularını daha yoğun yaşamak
- Depresyon, anksiyete veya travmatik deneyimlerden kaçış aramak amacıyla madde kullanımına yönelebilirler.

Bağımlılık, yalnızca fiziksel değil aynı zamanda psikolojik de bir süreçtir ve kişinin ruhsal durumu, madde kullanımına olan eğilimini büyük ölçüde etkileyebilir.

BAĞIMLILIKTA KORUYUCU FAKTÖRLER

Koruyucu faktörler, bireylerin olumsuz deneyimlere karşı daha dirençli olmalarını sağlayan ve onları bağımlılıkla mücadelede destekleyen unsurlardır. Bu faktörler, bireysel özellikler, aile desteği, sosyal çevre ve okul başarısı gibi unsurlardan oluşur ve bağımlılık riskini azaltmada önemli rol oynar.



Bireysel Faktörler

Bağımlılıkla mücadelede kişinin kendi özelliklerinin önemli bir yeri vardır. Bu özellikler arasında:

- Sağlıklı, sevecen ve uyumlu olması,
- Olumlu özelliklere sahip arkadaşlar edinmesi,
- Ailenin ve kişinin beklentilerinin olumlu olması,
- İç disiplinin güçlü olması,
- İçsel kontrol ve problem çözme becerilerinin gelişmiş olması.

Bu bireysel özellikler, kişinin yaşamına karşı daha dirençli olmasına ve sağlıklı kararlar almasına yardımcı olabilir.

Aile ve Sosyal Çevre

Bağımlılıkla mücadelede aile desteği ve sosyal çevre oldukça kritik rol oynar. Ailenin ve çevrenin sağladığı destek ve olumlu yaklaşımlar, bireyin bağımlılıkla başa çıkmasını kolaylaştırabilir. Aile ve Sosyal çevrenin sağladığı koruyucu faktörler arasında şunlar sayılabilir:

- Kişiyi ve öğrenmeyi destekleyen aile bireyleri olmak,
- Aile bireylerinin bilinçli ve kontrollü serbesti sağlaması,
- Ailede sigara, alkol ve uyuşturucuya karşı olumsuz bir bakış açısının olması,
- Ailede ve toplumda suç oranlarının düşük olması,



- Aile bağlarının güçlü olması ve ebeveynlerin çocuklarının hayatına yakın ilgisi bulunması,
- Ebeveynlerin çocuklarının maddi, duygusal, bilişsel ve sosyal ihtiyaçlarını karşılaması,
- İyi komşuluk ilişkileri ve güçlü akran ilişkileri kurulması.

Okul ve Toplum Destekleri

Eğitim kurumları ve toplum da önemli koruyucu faktörlerdir.

- Eğitim kurumlarının bireylerin kendilerini gerçekleştirmeleri için fırsatlar sunması önemlidir.
- Sosyal hizmetlerin varlığı, sağlık hizmetlerinin yeterli ve ulaşılabilir olması, stresli yaşam olaylarının az olması gibi faktörler de bağımlılıkla mücadelede kişiye destekler.

Koruyucu Faktörlerin Temel Özellikleri

- Sağlıklı bağlar kurabilmek,
- Duygusal olarak desteklenen bir aile ortamına ve güçlü sosyal destek ağına sahip olmak,
- Etkili başa çıkma stratejileri geliştirebilmek,
- Psikolojik yardım almak ve terapi süreçlerinden geçmek
- Bağımlılık ile ilgili ulaşılabilir eğitim olanakları sağlama ve yaşam tarzını değiştirme konusunda bilinçli kararlar alabilme, bağımlılıkla mücadelede etkili stratejilerdir.

**Anahtar Cümle:**

Koruyucu faktörler, sadece kriz anlarında değil, her gün inşa edilir.

Her sağlıklı ilişki, her farkındalık anı, her destek sözü birer tuğladır. Sağlam bir duvar oluşturmak önemlidir ve zaman alabilir.

BAĞIMLILIĞA EŞLİK EDEN PSİKİYATRİK DURUMLAR

Bağımlılığa eşlik eden psikiyatrik bozukluklar arasında en yaygın görülenler depresyon, kaygı bozuklukları, kişilik bozuklukları ve travma sonrası stres bozukluğu olarak sıralanabilir.

NEDEN ÖNEMLİ?

Bir kişiyi sadece “madde kullanıyor” diye tedavi etmek yeterli değildir. Altında ne var? Ne eksik? Hangi yara hala kanıyor? Bunlara da dikkat edilmesi gerekmektedir.

Gerçek iyileşme sadece maddeyi bırakmakla değil, aynı zamanda ruhsal bütünlüğü yeniden kurmakla mümkündür.





TEDAVİ VE REHABİLİTASYON SÜRECİ

Madde bağımlılığı, sosyal, kalıtsal, ruhsal, bilişsel ve çevresel faktörlerin bir arada etkili olduğu, çok yönlü bir şekilde ele alınması gereken kronik bir beyin hastalığıdır. Bağımlılığın tedavisi kişiye özgü olmalı, ancak genel olarak tedavi süreci tıbbi tedavi, psikolojik destek ve sosyal destek olmak üzere üç ana aşamada ele alınmalıdır. Bu aşamalardan birinin eksik olması tedavi sürecini zorlaştırabilir ve tedavinin etkili olmasını engelleyebilir.

Bağımlılık, nasıl ki yavaş yavaş oluşuyorsa; iyileşme de bir süreçtir. Bu yol bazen düz, bazen engebeli olabilir. Ama kararlılık, inanç ve doğru destekle aşılabılır.

İyileşme sadece “maddeyi bırakmak” değil;

- Zihni temizlemek,
- Duyguları onarmak,
- İlişkileri yeniden kurmaktır.

Tedavi Süreci ve Amaçları

Bağımlılık tedavisinin temel amacı, kullanılan maddenin bırakılması ve tekrar kullanımının önlenmesi için gerekli adımların atılmasıdır. Bağımlılıkla ilgili tedavi süreci, kişinin kullandığı maddenin türüne, kullanım süresine ve miktarına göre değişkenlik gösterebilir. Madde kullanımının kesildiği ilk dönemde, özellikle ilk bir ay içinde yoğun yoksunluk belirtileri görülebilir. Bu belirtilerin ortadan kaldırılması ve kişinin madde isteğinin azalması amacıyla arındırma (detoksifikasyon) süreci uygulanır. Yoksunluk döneminde bireyler terleme, titreme, eklem ağrıları, karın ağrısı, gerginlik ve huzursuzluk hissi gibi sorunlarla karşılaşabilir. Bu belirtilerin sağlıklı bir şekilde aşılabilmesi için tıbbi destek şarttır.

Tıbbi Tedavi

“Vücudum titriyordu uykusuzdum, yemek yiyemiyordum... ama geçiyor”

Madde kullanımı kesildikten sonra, detoksifikasyon süreciyle kişinin vücudu arındırılır. Zehirlenme (Entoksikasyon) tedavisi, kısa süreli tedavi dönemi olup kişinin toksik etkilerden ve kurtulmasına yardımcı olur. Bu dönemde yoksunluk belirtilerinin hafifletilmesi büyük önem taşır. Yoksunluk sürecinde kullanılan ilaçlar, kişiye özgü tedavi seçenekleriyle belirlenir.

Arınma (Detoksifikasyon) sürecinin ardından, uzun süreli tedaviye geçilir. Bu aşamada çeşitli psikiyatri yöntemleri kullanılabilir. Tedavi sürecinde kullanılan ilaçların tek başına tedaviyi tam anlamıyla amacına ulaştıramadığı, ek tedavi yöntemlerinin de uygulanması gerektiği unutulmamalıdır.

Psikolojik Destek

“Konuştukça hafifledim. İlk defa biri beni gerçekten dinledi.”

Bağımlılıkla ilgili tedavinin bir diğer önemli yönü ise psikolojik destektir. Psikolojik destek sürecinde, sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirilir ve birey madde isteğiyle başa çıkabilmesi için çeşitli tekniklerle desteklenir.

- **Bireysel terapi:** Bağımlılığın altında yatan nedenleri keşfetmek
- **Grup terapisi:** “Ben yalnız değilim” hissi kazanmak
- **Aile terapisi:** Kırılan güveni onarmak
- **Davranışçı Terapiler:** Düşünce-davranış döngülerini değiştirmek





- **Travma odaklı terapi:** Yaşanmış ağır olaylarla yüzleşmek ve iyileştirmek.

Terapilerde kişiye “madde olmadan da problemlerle baş edebilirim” güveni yeniden kazandırılır.

Sosyal Destek ve Rehabilitasyon

“Kendimi işe yarar hissetmeyeli çok olmuştum”

Bağımlılıkla mücadelede, sosyal destek ve rehabilitasyon süreci kritik rol oynamaktadır. Madde kullanan bireyin çevresi değişmediği sürece, tedavi süreci tam olarak olumlu ya da istenen şekilde sonuçlanamayabilir. Rehabilitasyon sürecinde, birey yeni sağlıklı alışkanlıklar edinmeye, olumsuz çevreden uzaklaşmaya ve topluma kazandırılmaya çalışılır. Sosyal çevre ve aile desteği bu sürecin temel unsurlarındandır. Ailenin destekleyici tutumu, bağımlı bireyin tedaviyi daha kolay sürdürmesini sağlayabilir.

- Mesleki rehabilitasyon: Yeni beceriler edinmesi sağlanır.
- Sosyal etkinlikler: Sanat, spor, gönüllülük çalışmaları ile boş zaman yapılandırılması sağlanır.
- Bağımlılık sonrası yaşamın planlanması: Yeni arkadaş çevresi, yeni rutinler ile sosyal hayata adaptasyon süreci sağlanır.
- Toplumsal destek ağları: Belediyeler, Dernekler, kamu kurumları (AMATEM, GADEM vb.)

Sosyal rehabilitasyon kişinin “bağımlı” kimliğinden sıyrılıp “ben kimim?” sorusuna yeniden yanıt aramasını sağlamaktır.

Tedavi Sürecinin Başarıyla Tamamlanması

Bağımlılıkla mücadelede tedavi sürecinin tamamlanması önemlidir. Yapılan çalışmalarda, tedavi sürecinin özellikle ilk 3 ayının büyük bir önemi olduğu vurgulanmaktadır. Madde kullanımındaki tekrarların en büyük nedeni, kişinin yeterli süre boyunca tedavi görmemesidir. İlaç tedavisinin yanı sıra, rehabilitasyon süreci eş zamanlı olarak yürütülmelidir. Kişi, tedaviye başlamak için hazır hissetmeli ve bu değişimi tam anlamıyla kabul etmelidir. Bağımlılığın psikososyal tedavisinde amaç, kişinin bağımlılığa neden olan tüm bedensel, ruhsal ve toplumsal etkenlerden arındırılması ve kaybolan toplumsal statüsünün geri kazandırılmasıdır.



İYİLEŞME SÜRECİ

Bağımlılık tedavisinde iyileşme süreci, çeşitli aşamalardan oluşur ve her birey süreci farklı hızda yaşayabileceği için kişiselleştirilmiş bir yaklaşım gereklidir. Bu iyileşme dönemleri genellikle şu şekilde sınıflandırılabilir:

1. Yoksunluk Dönemi (0-1 Ay)

Bu dönem, kişinin maddeyi bıraktığı ilk dönemi kapsar. Yoksunluk belirtilerinin yoğun olduğu bu süreçte, fiziksel ve ruhsal sıkıntılar sıkça yaşanır. Terleme, kas ağrıları, huzursuzluk, uyku düzensizlikleri gibi durumlar bu dönemde yaygın görülen belirtiler arasında yer alır.



KRİTİK GERÇEK:

Tek bir tedavi yöntemi yoktur.

Her bireyin hikayesi farklıdır.

2. Erken İyileşme Dönemi (Balayı Dönemi) (1-3 Ay)

Bu dönemde, yoksunluk belirtilerinin azalmaya başlamasıyla birlikte kişi kendini daha iyi hissetmeye başlar. Erken iyileşme dönemi, genellikle coşku ve iyileşme hissinin yoğun olduğu bir dönemdir. Ancak, kişi bu dönemde henüz yeterince iyileşmemiş olabilir ve kendisini fazla iyileşmiş gibi hissedebilir. Yorgunluk, halsizlik ve depresyon hali gibi duygusal dalgalanmalar görülebilir. Kişinin duygusal dengesinin iyi izlenmesi önemlidir.





3. Stabilizasyon Dönemi (3-6 Ay)

Bu dönemde, kişi tedavi sürecine daha fazla adapte olur, başa çıkma becerileri gelişir ve stresle mücadele stratejileri güçlenir. Ancak, kişide hala keyifsizlik, boşluk hissi, ne yapacağını bilememe gibi duygular yaşanabilir. Kişinin bu dönemde profesyonel rehberliğe ihtiyacı vardır. Bu aşama, kişinin bağımlılıkla mücadelede önemli bir dönüm noktasıdır.

4. Yeniden İnşa Dönemi (6 Ay ve Üzeri)

Bu, kişinin eski alışkanlıklarını terk edip yeni bir yaşam tarzı oluşturduğu, sosyal çevreyi yeniden şekillendirdiği bir aşamadır. Kişi, bağımlılığı geride bırakıp yeni aktiviteler ve sağlıklı alışkanlıklar edinmeye başlar. Sosyal hayata entegre olmak, yeniden sosyal ilişkiler kurmak ve eski sosyal çevreden uzaklaşmak bu dönemin önemli adımlarıdır.

Kayma / Depreşme belirtileri nelerdir?

Bağımlılıkla mücadele sürecinde, tedavi süreci ve sonrasında kayma (tekrar madde kullanmaya başlama) riski her zaman vardır. Bu nedenle, tedavi sürecindeki bireylerin sürekli takip altında tutulması ve desteklenmesi gerekir. Kayma belirtileri erken fark edildiğinde, tekrar kullanım riski en aza indirilebilir. Kayma öncesi görülebilecek bazı belirtiler şunlardır:

- Rüyada madde kullandığını görmesi
- Madde kullanan arkadaşlarla görüşmeye başlaması
- Kendine tekrar kullanmama konusunda fazla güvenmesi
- Öz bakımda düşüş olması
- Boş vakitlerin çoğalması, hiçbir şey yapmamaya başlaması
- Alkol veya maddeyle ilgili olumlu düşüncelerin oluşmaya başlaması
- Sinirli olma, duygusal dalgalanmalar yaşaması
- Bu belirtiler, bireyin tedavi sürecinde yaşadığı bir tür gerileme işareti olabilir ve erken müdahale gerektirir.

Bağımlılık tamamen geçer mi?

Bağımlılık, kronik tekrarlayıcı ama tedavi edilebilir bir beyin hastalığıdır. Tıpkı şeker hastalığı veya hipertansiyon gibi, başlangıçtaki belirtiler kontrol altına alındığında bile tedavi sonrası tetikleyici faktörler, eski alışkanlıklara dönüşe neden olabilir. Bağımlılık da benzer şekilde, fiziksel veya psikolojik tetikleyiciler tarafından yeniden nüksedebilir.



Tedavi süreci sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirme ve sosyal destek ağları oluşturma üzerinde yoğunlaşmalıdır. Kişi, iyileşme sürecinde öğrendiği bu stratejileri günlük yaşamına entegre ettikçe, bağımlılık riskini azalmış olur.

Sonuç olarak, bağımlılık tedavisini başarıyla tamamlayan bireyler, yaşamlarını bu kronik bozuklukla birlikte sağlıklı bir şekilde sürdürebilirler. Yeterli tedavi ve destek ile bağımlılıkla başa çıkma ve bu hastalıkta yaşamayı öğrenme mümkündür.

TEDAVİ VE REHABİLİTASYON SÜRECİNDE YEREL YÖNETİMLERİN ROLÜ?

Bağımlılığının artması sadece Türkiye’de değil neredeyse tüm ülkelerde üzerinde durulan ve çözüm aranan bir sorun hâline gelmiştir. Madde kaçakçılığının artması, özellikle kaçakçılık ve

uyuşturucu ticareti aracılığıyla gerek yasadışı örgütler gerekse terör örgütlerince gelir elde edilmesi, madde kullanımı ve bağımlılık sorununun daha da büyümesine yol açmıştır. Bu bağlamda bir halk sağlığı sorunu olarak bağımlılık, sağlıktan güvenliğe, sosyal alandan ekonomiye toplumun tüm kesimini ilgilendiren çok katmanlı ve çok boyutlu toplumsal bir olgudur. Bağımlılığının çok boyutlu bir sorun olması mücadelenin de çok boyutlu olmasını gerektirmektedir. Bağımlılık ile mücadele konusu, sorunun kurumlar, yerel yönetimler ve devlet arasında yapılacak iş birliği, koordinasyon, bütüncül bir bakış açısı ile belirli bir plan ve strateji doğrultusunda değerlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Özellikle yerel yönetimler halkın mahalli müşterek ihtiyaçlarını karşılayan, halka en yakın hizmet birimi olarak sorunları tespit eden makamlardır. Günümüzde belediyeler alt yapı, imar, temizlik, kültür işleri, ulaştırma gibi görevlerinin yanı sıra “sosyal belediyecilik” kavramının da ortaya çıkması ile birlikte rehabilitasyon, rehberlik etme, sosyal sorunların ortaya çıkmasında önleyici tedbirler alma gibi görevleri de üstlenmektedirler. Dolayısıyla yerel yönetimler, madde bağımlılığının görünür kılınmasında, bağımlılık konusunda çözülme yaşanmasında ve çeşitli enstrümanları kullanarak bağımlılığın önlenmesinde öncü rol oynama potansiyeline sahiptirler. Tüm bunlardan hareketle bu bölümde bağımlılıkla mücadelede Bursa Büyükşehir Belediyesi'nin rolünden bahsedilecektir.

Bursa Büyükşehir Belediyesi Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı'na bağlı Gençlik ve Aile Destek Merkezi (GADEM); alkol, madde, kumar bağımlıları ve yakınlarına yönelik ayaktan danışmanlık hizmeti vermekte olup ücretsiz ulaşım desteği sağlayarak tıbbi tedaviye yönlendirmektedir. GADEM, SAMBA (Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı) bağımlılık eğitimlerini

tamamlamış klinik psikolog, uzman psikolog, psikolog, sosyolog, uzman sosyolog, sosyal hizmet uzmanı olmak üzere uzman kadrosunun yanı sıra, bağımlılara rol model oluşturan iyileşme danışmanı personelleri ile sahada da aktif bir şekilde hizmet vermektedir. Ayrıca sosyal hizmet uzmanıyla birlikte sosyal yardıma ihtiyaç duyan danışan ve danışan yakınlarına sosyal yardım yönlendirmeleri yapılmaktadır.

Yerel yönetimlerin bağımlılık alanında ücretsiz danışmanlık hizmeti vermesi hususunda ilk örnek olarak öne çıkan GADEM, bugün geldiğimiz noktada 2024 yılı temmuz ayında başkanlık oluru ile 'Sağlık Hizmetleri ve Bağımlılıkla Mücadele Şube Müdürlüğü'nün kurulmasıyla çok daha güçlü ve kapsayıcı bir şekilde 17 ilçemize hizmet vermeye devam etmektedir.



Bu bağlamda yerel yönetimler tarafından bağımlılıkla mücadelede verilen hizmetlerin ilk örneği olan Gençlik ve Aile Destek Merkezi bağımlı bireylerin, tedavi öncesi ve sonrası destek ve sosyal rehabilitasyonunda yerel yönetimlerin bağımlılıkla mücadeledeki rolünü önemsemektedir. Özellikle de belediyelerin sosyal politikaların en güncel ve en önemli konularından birisi olan bağımlıların tıbbi tedavi sonrası sosyal rehabilitasyonu konusuna dikkatlerini çekmek, farkındalık oluşturmak ve açılacak yeni merkezler ile ülkemizi saran bu sorunun çözümüne katkı sağlamak için çalışılmaktadır.

1. Önleyici Çalışmalar

“Hiç başlamasınlar diye, onlara erken ulaşmalıyız.”

- Okullarda farkındalık seminerleri
- Ailelere yönelik eğitim programları
- Gençlere yönelik spor, sanat, kültürel etkinlikler
- Toplumun bilinçlendirilmesi (afiş, broşür, kampanya vb.)

Yerel yönetimler, çocuk ve gençlerin sağlıklı gelişimi için alternatif yaşam alanları oluşturur.

2. Müdahale ve Destek Hizmetleri

“Bir yerden başlamak istiyorum. Nereye başvurabilirim?”

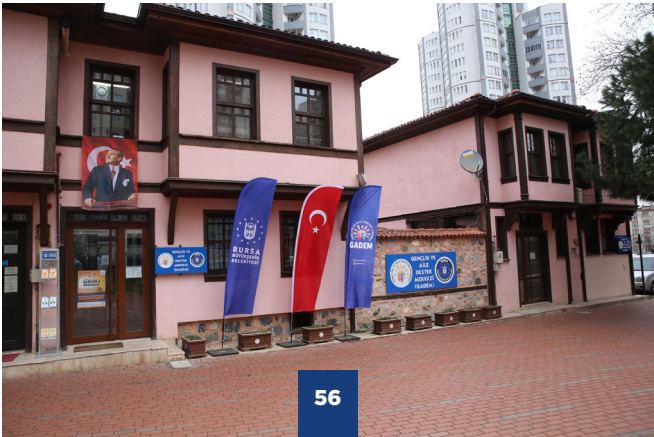
- Psikolojik danışmanlık merkezleri (Örneğin GADEM)
- Ücretsiz terapi ve destek görüşmeleri
- Bağımlılık sonrası yaşam planlama rehberliği
- Ailelere yönelik danışmanlık ve kriz müdahalesi

Örnek:

Bursa Büyükşehir Belediyesi GADEM (Gençlik ve Aile Destek Merkezi)

-> Bireylerin bağımlılıkla ilgili yaşadığı sorunlara psikolojik, sosyal ve yönlendirici destek sunar.

-> Hem bağımlı bireye hem de ailesine ulaşır.





3. Aileyi ve Toplumu Güçlendirmek

“Aileyi iyileştirirsen, birey de iyileşir.”

- Ebeveyn destek grupları
- Aile içi iletişim eğitimleri
- Mahalle bazlı sosyal hizmet ağları
- Kadın ve gençlik merkezleri ile sosyal yardımlara yönlendirme

Çünkü iyileşme sadece “bırakan kişiyle” ilgili değildir. Tüm çevresiyle birlikte bir dönüşüm sürecidir.



KAYNAKÇA

Bu kitapçık, bağımlılık alanında çalışan uzmanların bilgi birikiminden ve bilimsel yayınlardan derlenmiştir. Tüm içerikler, güncel ve güvenilir kaynaklara dayanmaktadır.

Hazırlayanlar:

- Tarık ÇUKADAR
- Raif Seyran TUNA

Bilimsel ve Kurumsal Kaynaklar:

- DSM-5 – Amerikan Psikiyatri Birliği (Tanı ve istatistik el kitabı, 5. baskı)
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO) – Madde kullanım bozuklukları üzerine küresel raporlar
- T.C. Sağlık Bakanlığı – Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM)
- Türkiye Psikiyatri Derneği – Madde kullanım bozuklukları rehberleri
- GADEM (Gençlik ve Aile Destek Merkezi) – Bursa Büyükşehir Belediyesi
-

Akademik Yayınlar:

- Ögel, K. (Bağımlılık: Nedenleri, sonuçları ve tedavisi)
- Uzbay, İ.T. (Bağımlılık Nörobiyolojisi)
- Albayrak, S. (Bağımlılık üzerine psikolojik ve sosyal değerlendirmeler)
- Üniversite tezleri, saha çalışmaları, sosyal hizmet raporları

Dijital Kaynaklar:

- www.saglik.gov.tr
- www.bursa.bel.tr / GADEM bilgileri



NOT:

Bu kitapçık bilgilendirme amacıyla hazırlanmıştır.

Tanı ve tedavi için mutlaka bir uzmana başvurulmalıdır.

**Unutma: Bilgi güçtür.
Eyleme geçen bilgi,
değişimi getirir**



BURSA
BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYESİ

Mustafa
BOZBEY
BURSA BÜYÜKŞEHİR
BELEDİYE BAŞKANI

SAĞLIK İŞLERİ DAİRESİ BAŞKANLIĞI
SAĞLIK HİZMETLERİ VE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE ŞUBE MÜDÜRLÜĞÜ

0224 716 32 32