

Parayla Satılmaz.



Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma



Prof. Dr. Nesrin DİLBAZ

Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma

Prof. Dr. Nesrin DİLBAZ



Madde Kullanım Riski ve Madde Bağımlılığından Korunma

Hazırlayanlar

Prof. Dr. Nesrin DİLBAZ

Yrd. Doç. Dr. Aslı ENEZ DARÇIN

Yrd. Doç. Dr. Serdar NURMEDOV

Yrd. Dr. C. Onur NOYAN

Uzm. Psikolog Aslı Zeynep BAŞABAK

Uzm. Psikolog Oğuz MORDAĞ

Klinik Psikolog Saadet Merih ÇENGEL

Psikolog Merve DAĞ



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
AİLE VE SOSYAL HİZMETLER
BAKANLIĞI



Proje

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Aile ve Toplum Hizmetleri Genel Müdürlüğü

Copyright

©2011, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Bu kitabın tüm yayın hakları saklıdır.
Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının
izni olmaksızın tamamı veya herhangi bir
bölümü herhangi bir biçimde veya yöntemde,
elektronik, mekanik, fotokopi, kayıt olarak
çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

Fotoğraf

© Shutterstock

ISBN:

978-605-4628-53-7

Ankara

Baskı

İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
Adres: Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177.
Sokak No: 10/A Çankaya / ANKARA
Tel : +90 (312) 705 55 00
Fax: (312) 705 55 99
www.aile.gov.tr



aile
eğitim
programı



Dikkat!

Bu bölümde konu ile ilgili özellikle
dikkat edilmesi gereken hususlar
vurgulanmaktadır.



Atalarımız Ne Demiş?

Bu bölümde metni destekleyen
ve konunun daha iyi anlaşılmasını
sağlayan atasözleri ve özlü sözler
yer almaktadır.



Git, Araştır! Git, Başvur!

Bu bölümde ana metinde anlatılan
konunun farklı bir yönünün
ele alındığı ya da daha ayrıntılı
bilgilerin edinilebileceği farklı
kaynaklara işaret edilmekte; ayrıca
konu ile ilgili başvurulabilecek
bazı kurum ve kuruluşlar tanıtıl-
maktadır.



Biliyor muydunuz?

Bu bölümde ana metin ile bağlan-
tılı ilgi çekici bilgiler ve ayrıntılar
sunulmaktadır.



Sözlük

Bu bölümde metin içinde geçen
ve anlaşılmasında zorluk çekile-
bilecek bazı kelime ve ifadelerin
anlamları verilmektedir.

T.C. Sağlık Bakanlığı Türk Halk Sağlığı Kurumu
Başkanlığı'nın 26.03.2014 tarih ve 86696344/045.01
sayılı yazı ekindeki değerlendirme raporuna göre
gözden geçirilmiş ve düzenlenmiştir.



Üsküdar

Üniversitesi'ne

katkılarından

dolayı teşekkür ederiz.

İçindekiler

6 Ergenlik Nedir? Ergenleri Anlamak

16 Ergenlik Süreci ve Riskli Davranışlar

24 Ergenlik ve Bağımlılık Süreci

38 Madde Kullanım Riski Olabilen
Ergenle Sağlıklı İletişim

50 Bağımlılığı Olan Ergen ve Erişkinlerde
Kaymayı Anlama ve Önleme

64 Bağımlılık ve Kötüye
Kullanılan Maddeler

79 Madde Kullanım Seyrini Anlamak

95 Madde Bağımlılığında Müdahale

SUNUŞ

Aile kurumu, yapısı ve işlevleri bakımından alternatifi olmayan bir kurumdur. Aile, çocukların bakımı ve yetiştirilmesi, yeni kuşaklara kültürel kimliğin ve değerlerin kazandırılması, tarihsel ve toplumsal bilincin aktarılmasında birey ve toplum arasında bir köprüdür. Sağlıklı bir aile yapısı bir insanın hayatta sahip olabileceği en değerli hazinedir. Ailelerimiz, kim olduğumuzu, kişilik yapımızı, nereden gelip nereye gittiğimizi, hayata ve olaylara bakış açımızı, sahip olduğumuz olanak ve güçleri etkiler. Ailelerin bireylerine sağlayabilecekleri manevi güçler, olumlu değerler ve birliktelik duygusu, kişinin kendisini hayatta güçlü hissetmesini ve problemlerle başa çıkmasını kolaylaştırır.

Toplumsal yaşamın giderek karmaşıklaşması, aile yaşantısının sürdürülmesinde daha fazla bilgi ve beceri ile donanmayı gerekli hâle getirmiştir. Son yıllarda yaşanan hızlı toplumsal değişme ile birlikte aile kurumunun güçlendirilmesi için birtakım destek ve yardım mekanizmaları daha da önem kazanmıştır. Aile eğitimleri de bu mekanizmalardan biridir. Aile eğitimleri genelde, bireyin ve ailesinin yaşantı kalitesini geliştirmek ve zenginleştirmek konularına odaklanmaktadır. Aile bireylerine, aile eğitimleri yoluyla, problemler ortaya çıkmadan veya kemikleşmeden önce, aile yaşantılarını geliştirici ve problemleri önleyici eğitimler sunmak amaçlanmaktadır.

Bakanlığımız tarafından “Eğitim ailede başlar” ilkesinden hareketle hazırlanan ve uygulanan Aile Eğitim Programı ile aile bireylerinin karşılaştıkları sorunları en aza indirebilmelerine destek olmak amaçlanmaktadır. Koruyucu ve önleyici bir sosyal politika hedefi olarak gördüğümüz ve ailenin birleştirici gücünü ön plana çıkaran Aile Eğitim Programı ülkemiz için önemli bir kazanımdır. Program, aile yaşamı için temel sayılan “Aile Eğitimi ve İletişimi”, “Hukuk”, “İktisat”, “Medya” ve “Sağlık” alanlarında 28 modülden oluşmaktadır.

Ülkemizde kamu kurum ve kuruluşları, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve özel kuruluşlar tarafından aileye yönelik çeşitli eğitim programları yürütülmektedir. Bakanlığımız Aile Eğitim Programını farklı kılan geniş kapsamlı bir müfredat içeriğine sahip olması ve dinamik yapısıyla beliren ihtiyaçlar doğrultusunda yeni modüller ve paket programlarla zenginleştirilmeye imkan vermesidir.

Aile Eğitim Programı, program geliştirme ilkelerine bağlı kalınarak özgün bir süreçte geliştirilmiştir. Programın hazırlanmasında alanında uzman ve yetkin akademisyenler ile ilgili kamu kurum ve kuruluşlarının, özel sektör temsilcilerinin ve sivil toplum kuruluşlarının birikimlerinden yararlanılmıştır. Aileler için bu eğitim programının önemli bir ihtiyacı karşılayacağı inancıyla programın hazırlık sürecinde emeği geçenlere, sahada eğitimleri halkımızla buluşturan eğitimcilerimize ve eğitimlere katılıp aldıkları bilgileri günlük yaşamlarına aktarabilen ailelerimize teşekkür ederim.

Derya Yanık

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı

S A Ğ L I K



ünite 1

Ergenlik Nedir? Ergenleri Anlamak



Ailelerin ergenlik dönemi ve bu dönemdeki değişimler hakkında bilinçlenmeleri, ergen duygu ve düşünceleri ile ilgili yeterli bilgiye sahibi olmaları ve bu dönemi sağlıklı atlatabilmeleri önemli görülmektedir.

Bu bölümde;

Ergenlik Dönemi Özellikleri

Ergenliğe Geçişte Cinsiyet Farklılıkları

Ergenle İletişim ve İhtiyaçların Fark Edilmesi
üzerine bilgi verilmektedir.

Ergenlik Nedir? Ergenleri Anlamak

Ergenlik Dönemi Özellikleri

Ergenlik dönemi çocukluktan erişkinliğe uzanan bir süreçtir. Başlangıç ve bitiş tarihleri kesin olmamakla birlikte 10-20 yaşlarını kapsar. Bu dönemde erkek ve kızlarda bedensel, ruhsal, cinsel, bilişsel yapıda değişiklikler olur. Ülkemizde ergenlik kızlarda ortalama 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar. Ergenlik döneminde baş edilmek zorunda olunan ilk şey yaşanan büyük fiziksel değişikliklerdir. Düşünün ki yaklaşık 10-12 yıldır sizin olan ve tamamen tanıdık olan bedeniniz birden değişmeye başlıyor.

Ergenlik Dönemleri

• Erken Ergenlik (12-14 yaş)

Bedensel gelişimin yaşandığı evredir. Boy uzaması, kilo artışı gibi değişimler bu evrede olur. Yetişkinlerdeki cinsiyet özelliklerinin kazanılması da bu evrenin en temel özelliklerinden biridir.

• Orta Ergenlik (15-17 yaş)

Bedensel gelişimin büyük ölçüde tamamlanmış olduğu bu dönemde ergen daha çok ruhsal alandaki gelişimsel sorunlarını çözümlenmek durumundadır. Bu dönemde arkadaşlık ilişkileri önem kazanır, anne ile otorite çatışmaları görülür, ergen kendisini sosyal alanlarda ortaya koymaya çalışır.

Bkz. AEP Hayatın İlk Çeyreği kitabı, Gençliğe İlk Adımlar Bölümü



• *Geç Ergenlik (18-21 yaş)*

Ergenliğin son evresidir, kişiliğin tamamlandığı ve bütünlüğe erişildiği dönemdir. Bu dönemde artık ergen mesleğini seçmeye, kendi yaşam stilini oluşturmaya, karşı cinse sevgi duymaya, kendi değer sistemini oluşturmaya ve grup aidiyetini yaşamaya başlar. Otorite ile çatışma kısmen azalmıştır, artık otoritenin kimliği engelleyici değil toplumsal yaşamı düzenleyici olarak algılanmaktadır.

Ergenliğe Geçişte Cinsiyet Farklılıkları;

Kızlarda Ergenliğe Geçiş:

- Adet Görme; 12 veya daha sonraki yaşta ilk defa adet gören kızlar korkar, tiksindir ve karmaşık duygular yaşayabilir. Bu noktada özellikle annenin sıcak ve şefkatli açıklamalarına, onların desteğine çok ihtiyaç duyarlar. Bunun normal bir gelişme olduğunu, utanıp, korkulacak bir şey olmadığını ona anlatın.
- Göğüslerin hassaslaşması
- Kilo alımı
- Vücut şeklinin kadınsal bir şekle dönüşmeye başlaması (göğüslerin belirginleşmesi, kalça çevresinde yağlanma vb.)
- Kıllanma vb.

Bkz. AEP Hayatın İlk Çeyreği (0-18 Yaş Gelişimi) kitabı, Gençliğe İlk Adımlar bölümü



Erkeklerde Ergenliğe Geçiş:

- Sakal ve bıyıkların çıkmaya başlaması
- Yüzde sivilcelenme
- Sesin kalınlaşması
- Bazı bölgelerde kıllanma
- Kasların gelişmesi, kemiklerin irileşmesi vb.

Bedende başlayan keskin değişimler ve bunları sağlayan hormonlardaki değişim, ergenliği başlatan ve asıl süreci oluşturan faktörlerdir.



Ergenlik Döneminde Gencin Özellikleri

- Bedenle ilgili konularda uğraşın artması
- Uzlaşma yeteneğinden uzak bir tutum
- Anne-babaya başkaldırma
- Radikal, dogmatize ve siyah-beyaz düşünme
- Büyüme, büyük olma fantezileri
- İçe kapanma
- Kendinden şüphe duyma
- Aşağılık hissi
- Gelecekte duyulan endişe
- Dünyadan sıkıntı hissi
- Ebeveyninden kendini çekme
- Eski arkadaşlarından uzaklaşma
- Hassaslaşma
- Asi ruhlu olma
- Ailece yapılan etkinliklere daha az zaman ayırma
- Riskli davranışlar gösterme (sigara, alkol, madde kullanımı)

Tek değişim
çocuğunuzda
değil, siz de değiş-
yorsunuz.



Çoğu ailede ergenlikte asimetrik ve eşit olmayan etkileşim biçimlerinden, ana-babalar ile ergenin daha eşit bir düzlemde oldukları yeni etkileşim biçimlerine doğru bir geçiş söz konusudur.

Aile ilişkilerinde en yoğun değişimlerin yaşandığı zamanlar, bu dönemlerde ailenin daha önceden alışmış olduğu denge altüst olduğu için aile üyelerinin ya da aile ortamının değiştiği zamanlardır.”

Orta yaşlı yetişkinlerden oluşan ailelerde, ergenliğe uyum sağlama sürecinin ergenlerin ruh sağlığına oranla ana-babaların ruh sağlığı üzerinde doğurduğu olumsuz sonuçlar daha fazladır. Bu durum ergen çocuga sahip ebeveynin anne babalık rollerinde sorunların olduğunu göstermektedir.

Ergenle İletişim ve İhtiyaçların Fark Edilmesi

Ebeveynin çocuğu ile kaliteli iletişim kurabilmesi ve ona anlaşıldığını hissettirmesi sağlıklı bir ilişkinin göstergesidir. Ergenleri anlamak, iletişim stratejileri ile onların temel ihtiyaçlarının anlaşıldığını ve karşılanabileceğini hissettirmek, etkin dinleme ile güvene dayalı bir ilişki kurmak ebeveynin en önemli görevidir.

- Ergenlerle kaliteli iletişim becerileri geliştirmek
- Ergenlerin ihtiyaç ve duygularını anlamak ve anlaşıldıklarını hissettirmek
- İletişim kurarken ait olma duygusunu ve umutlarını arttırmak
- Birlikte problem çözme becerilerini arttırmak



Ergenlerle Kaliteli İletişim Becerileri Geliştirmek

Ergenlerle iletişim kurarken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta onların buldukları gelişim dönemini ve özelliklerini hatırlayarak iletişim kurmaya çalışmaktır.

Ergenlerle iletişim kurarken dikkat edilmesi gereken noktalar;

- Yargılamadan dinlemek
- Anlatılan konuları hor görmemek
- Dinlemeden öneri vermemek
- Ergenin anlattıklarına soğuk ve ilgisiz kalmamak
- Düşündüklerinin ve hissettiklerinin yanlış olduğunu söylememek
- Etiketlememek
- Kutuplaşmış dil kullanmamak

Ergenlerle iletişim kurarken dinlemenin önemi

Anne ve babalar olarak genç çocuğumuz bize birşey anlatırken onların iyiliği için hemen öneri vermeye ve doğru olanı onlara göstermeye başlarız. Ancak

araştırmalar ve klinik deneyimler ergenlerle diyalog kurarken birşey söylemekten çok etkin dinlemenin iletişimin kalitesini daha arttırdığını ve ergenlerin aileleri ile daha sıkı bağ kurmasını sağladığını göstermektedir.

Ergenlerle iletişimde en önemli husus; onlara dinlenildiklerini hissettirmektir. Dikkat edilmesi gereken 5 dinleme engeli vardır. Bunlar:

- Yargılamak
- Öğüt vermek
- Yatıştırmak
- Konu değiştirmek
- Akıl okumak

Dinlemede İki Önemli Aşama; “Kabul dili” ve “Etkin dinleme”

Kabul dili, ergen size ne anlattırsa bedeninizle ve mimiklerinizle onu kabul ettiğinizi hissettirmektir. O birşey anlatırken araya girmemek ve göz teması kurarak anlattıklarına önem verdiğinizi hissettirmektir.

Etkin dinlemede, karşıdaki kişinin dediklerini kabul dilindeki gibi koşulsuz dinlersiniz. Bunun yanında karşı tarafı anladığınızı belirtmek için kullandığı kelime ve cümlelerin altındaki duygularını ve düşüncelerini ona yansıtırsınız ya da diğer bir deyişle geri iletirsiniz.

Ergen “Bugün matematik dersi çok zordu. Üf! Hiç bir şey anlamadım ya Matematikten kalırsam”

Ebeveyn: “Matematik dersinin zor geçtiğini söylüyorsun. Anladığım kadarıyla bu canını sıkıyor ve hatta endişelisin.”

Ergenlerle iletişimde duygu ve ihtiyaçlarını geçerli kılarak dinlemenin önemi

Ergenlik döneminde bağımsız olma, kimlik oluşturma, kendine güven ve eğlence, temel duygusal ihtiyaçlardır. Aslında çocuğunuz sizinle konuşurken bu temel ihtiyaçlarının karşılanacağına dair sizden güvence talep etmektedir. Ergene bu ihtiyaçları karşılamaktan çok bu ihtiyaçlarının görüldüğünü ve kabul edildiğini hissettirmek daha önemlidir.

Ergenin iletileri duygu içermese bile sizin ses tonundan ve bedeninden onun hangi ruh hali içerisinde olduğunu anlamamız ve ona geri iletmeniz çok önemlidir. Burada empati kurmak çok önemlidir.

Örnek:

İleten: “Akşamları eve geç gelmen beni delirtiyor, evde tek başıma ne yapacağımı şaşırıyorum.”

Geri iletmenin 3 aşama izlemesi gerekiyor.

Aynalama: Aynalamada amaç iletene tarafa duyulduğunu hissettirmektir.

Geri iletene: “Akşamları eve geç gelmemin seni oldukça kötü hissettirdiğini ve tek başıma ne yapacağımı bilemediğini söylüyorsun. Seni doğru anlamış mıyım?”

Doğrulama: Doğrulamada amaç iletene şikayetine altındaki mantığı anladığınızı ve kabul ettiğinizi göstermektir.

Geri İletene: “Evde tek başıma beklemek seni çok rahatsız ediyor ve bu yüzden bana çok kızılıyorsun. Bunu anlayabiliyorum. Tek başıma geç vakte kadar beklemek gerçekten çok rahatsız edici.

Empati Kurmak: Bu aşamada iletene duygularını anladığınızı ve kabul ettiğinizi belirtmektir.

Geri İletene: “Akşamları evde tek başıma yaşadıklarımı gözümde canlandırabiliyorum. Hoşlanmadığın bir durum ve bu durumu tek başıma defalarca yaşamak seni öfkeliendiriyor, bunu anlıyorum ve sana hak veriyorum.”

Ergenlik dönemi gelişimle ilgili değişimin çok hızlı olduğu bir gelişim dönemidir. Vücut ve düşünce yapısı hormonların etkisiyle hızlı değişim gösterir. Ergenler bu hızlı değişime uyum sağlamakta zorluk yaşayabilirler. Bu dönemde yaşanan yoğun duygular ve ihtiyaç farkındalığı ergenleri huzursuz edebilir, bu son derece doğaldır. Bu yüzden, zaten kendiliğinden

karmaşık olan bu dönemde anlaşılacak ergenler için en doğal ihtiyaçtır. Kendilerinin ebeveynleri tarafından anlaşıldığını hisseden ergenler, bir çok alanda daha az sorun yaşayacak ve ergenlik dönemini daha kolay atlatacaklardır.

Ergenlere problem çözmelerinde yardımcı olmanın önemi

Ergenler yaşadıkları sorunlar karşısında yoğun duygulanım yaşayabilirler. Bu yüzden çocuğunuz size yoğun duygular eşliğinde yaşadığı sorundan bahsederken ona mantık doğrultusunda çözüm önerileri vermeniz yararsız olacaktır. Yoğun duygular yaşarken çözüm yollarının görülmesi çok zordur. İlk olarak ona duygularının anlaşıldığını hissettirerek rahatlamasını sağlayın.

Problem çözüme izlemeniz gereken 2 aşama vardır.

- Duygusal Havalandırma
- Alternatif Çözüm Üretmek

Duygusal Havalandırma: Ergenin yaşadığı olayla ilgili sıkıntılı duyguları, sizin tarafınızdan etkin dinleme aracılığı ile dile getirilirse sıkıntılı duyguları yavaşça kaybolacaktır. Ayrıca ona duygulardan korkmadan yaşanabileceği mesajını da vermiş olacaksınız.

Örnek:

Ergen: “Sınıfa yeni gelen çocuktan hiç hoşlanmıyorum. Onun yanında oturmak benim bütün düzenimi bozdu.”

Ebeveyn: “Yeni gelen çocukla ilgili bazı sorunlar yaşıyorsunuz. Canının sıkıldığını görebiliyorum. Bu sorunla ilgili neler hissettiğini bana biraz daha anlatmak ister misin?”

Alternatif Çözüm: Ergenin duyguları biraz inişe geçtikten sonra onunla çözüm yollarını konuşabilirsiniz.

Örnek:

Ebeveyn: Geçen sene de tatile gittiğimiz yerde hiç tanımadığın çocuklar vardı. Onlarla nasıl iyi arkadaşlık kurmuştun.

İletişim Engelleri

- Emir vermek
- Gözdağı vermek
- Ahlak dersi vermek
- Öğüt vermek
- Nutuk çekmek, mantıklı düşünceler önermek
- Eleştirmek, suçlamak
- Övmek
- Etiketlemek, hor görmek
- Yorumlamak, analiz etmek, tanı koymak
- Avutmak, ebeveynin kendi duygularını paylaşması
- Soru sormak, sınamak, çapraz sorgulama
- Şakacı davranmak, konuyu saptırmak, oyalamak



S A Ğ L I K



ünite 2

Ergenlik Süreci ve Riskli Davranışlar

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe adım atılan bir geçiş dönemidir ve dinamik bir süreçtir. Sağlıklı bir geçiş için ergen biyopsikososyal birçok değişim ve bu değişimlerin beraberinde getirdiği sorunlarla baş edebilmelidir. Hangi toplum içerisinde olursa olsun ergenler çağına özgü duygu, düşünce, tutum, davranış ve eylem içerisindedir.

Bu bölümde;

- Ergenlik dönemi davranış değişiklikleri
- Ergenlikte riskli davranışlar
- Sorun alanları ve yapılması gerekenler üzerine bilgi verilmektedir.

Ergenlik Süreci ve Riskli Davranışlar

Ergenlik Süreci ve Davranış Değişiklikleri

Ergenlik dönemi, çocukluktan yetişkinliğe adım atılan bir geçiş dönemidir ve dinamik bir süreçtir. Her birey bu süreci yaşar. Değişen toplum değerleri içerisinde ergenler, eğitim yaşamında başarılı olmak, ekonomik etkinlik kazanmak, toplumun ve arkadaş çevresinin onayını almak kaygılarını taşırlar. Sağlıklı bir geçiş için ergen biyopsikososyal birçok değişim ve bu değişimlerin beraberinde getirdiği sorunlarla baş edebilmelidir. Hangi toplum içerisinde olursa olsun ergenler çağına özgü duygu, düşünce, tutum ve davranış içerisinde.

Bu dönemin temel özellikleri, duygusal olarak coşku ve taşkınlık, çabuk kurulan ve bozulan ilişkiler, kolay etkilenme, toplum içerisinde sivrilme, ilgi çekme, rol sahibi olma çabası olarak tanımlanabilmektedir. Ergen bir yandan vücudunda meydana gelen biyolojik değişikliklere uyum sağlamaya çalışırken, diğer yandan da kimlik gelişimini tamamlamaya çalışmaktadır.

Ergenlik döneminde ebeveynlerle sağlıklı iletişim kurmak kendilik kavramı için çok önemlidir. Yeni ilişkilere ve yeni ortamlara giriyor olsalar da, ergen için aile içerisindeki konumu çok daha önemlidir. Yeni sosyal hayatına ailesinden almış olduğu özgüvenle girecektir. Özerklik peşinde koşarken her ne kadar ebeveynlerini umursamaz gibi görünseler de aslında ebeveynlerine bu dönemde çok ihtiyaç duyarlar.

Ergenlik süreci ‘gence hiç birşey anlatamadığımız için anlatma çabasının yoğun olarak sürdürüldüğü bir dönem’ olarak tanımlanabilir.

Ergenlik dönemi, gençlerin riskli davranışları denemeye ve bunların olumsuz sonuçlarına maruz kalmaya çok daha fazla açık oldukları bir dönemdir. Özgür olmaya ve kendisine yeni bir kendilik bulmaya çalışırken anksiyetesi artar. Bu dönemde tıpkı 2 yaşındaki çocuğun ayrı bir birey olmanın gücünü fark ettiğinde bu ayrılığın verdiği güvenle herşeye “hayır” demesinde olduğu gibi ergen de çocukluk kimliğinin erişkinden farklı olduğunu farketmesi ile daha önce kendilik kavramı oluşturduğu düzenekleri kullanır. Ergenlik süreci, kendi akranları önünde farklı olmadığı halde, çocukluk döneminde kabul ettiği kuralları koyanların gözünde farklı olma yoludur. Kabul edildiği bir çevre bulmak hem aileden ayrılmanın getirdiği anksiyete ile başa çıkmasını sağlar, hem de o çevrenin sunduğu kimlik, kendi sınırsız kimliği için bir korunma sağlar.

Bu dönemde en belirgin değişim, ergenin aile ile geçirdiği zamanın azalması ve bu zamanın arkadaşlara adanmasıdır. Arkadaş grubu içinde, ergen kendini yetişkin kontrolünden ve rehberliğinden soyutlamaya çalışır. Ergen ilk olarak kendi cinsinden arkadaşları tercih ederken ilerleyen dönemlerde karşı cinse olan ilgisinin artmasıyla karşı cinsle arkadaşlıklarını da geliştirir. Bu dönemde sadakat duygusunun da etkisi ile kendisini ait hissettiği grubu sonuna kadar savunur. Bu nedenle ebeveynlerinin vereceği nasihatlere itibar etmez. Bu dönemlerde ergenlerin riskli davranışlarda buldukları sıkça gözlemlenmektedir.

Mantıklı risk alan ergen, yeni ilişkiler kurarak kendisine güvenli alanlar edinir. Bu durum ergenin kendisini yeterli hissetmesine yol açar. Ama bazı riskli davranışların olumsuz sonuçları olur. Ergenler tehlikeli ve düşüncesizce şeyler yapabilirler. Özel olduklarını ve başkalarını kaygılandırarak kuralların kendilerini bağlamadığını düşünürler. Bu benmerkezcilik ve umursamaz tavırlar onları riskli davranışlara yönlendirebilir.

Ergenlikte Riskli Davranışlar

- Kuralın, yasağın olduğu her yerde kuralı bozma, yasağı çiğneme, doğru olandan sapma ya da yasağa karşı gelme her zaman var olacaktır. Ergen kendi arzularına, dürtülerine doyum sağlamaya çalışırken, toplum ona 'ötekiler' adına 'dur' demektedir. Bu dönemde karşımıza çıkabilecek riskli davranışları gruplandırarak olursak;
- Okul performansında bozulma; notlarda düşme, ödevleri tamamlama motivasyonunda azalma, okul aktivitelerine katılmama, derse girmeme.
- Kişisel alışkanlıklarda belirgin değişimler; artmış/azalmış uyku, faaliyet, iştah ya da hijyen,
- Davranışlarda ve duygudurumda belirgin değişimler; irtabilitede artış, agresyon, motivasyonda azalma, kurallara uymama, duygusal dalgalanmalar, depresyon, intihar düşüncelerini ya da davranışlarını hayata geçirmek,
- İlgi alanlarına karşı arzusunu kaybetme, okul içi sosyal aktivitelere katılımın azalması,
- Sigara kullanımı, sokak dilini kullanmaya başlama,
- Akran gruplarına dahil olma, yasadışı işlere karışma, madde ve alkol kullanımı, güvenli olmayan cinsel deneyimler ve kendini yaralama davranışı ergenler arasında en sık görülen riskli davranışlardandır.

Ergenlikte Sorun Alanları

Çocuğum Sözümlü Dinlemiyor.

Ergenlerin en önemli özelliği tek başına hareket edebilmeyi öğrenmeleri ve kendi kararlarını kendi kendilerine alabildiklerini çevrelerine göstermektir. Bu gelişim sürecinin doğasında olması gereken bir davranıştır. Bu durumuna anlayış göstermeli, çocuğunuzun düşüncelerine değer vermeli ve kararlarına saygı duymalısınız. Elbette bazı haklı endişeleriniz olacaktır. Bu noktalarda kendi

düşüncelerinizi ve kaygılarınızı “ben dili” ile kendi üzerinizden ifade edebilirsiniz. Kurallar konmalı ve tutarlı davranılmalıdır. Gerekğinde çocuğunuzunda fikrini alarak onu da karar sürecine ortak edebilirsiniz. Baskı yolu ile çocuğunuzun fikrini almadan alacağınız kararlar, çocuğunuzun sizden uzaklaştıracak ve farklı arayışlar ve farklı gruplar içine girmesine sebep olabilecektir.

Çok İnatçı, Hep Kendi İsteddiği Olsun İstiyor...

Ergenlerin yetişkin olma arzusu ergenlerin otoriteye karşı isyan bayrağını çekmesine sebep olmaktadır. Bazen kendi inandıkları, en doğal davranış kalıplarını dahi başkaları istediği için bilerek yapmama yolunu seçeceklerdir. Belki kendi haline bıraktığınız zaman kendiliğinden olması gereken gibi davranacaklardır. Bu noktada ebeveyne düşen görev sabretmek ve sinirlenmeden süreci izlemek olmalıdır.

Hep Kötü Kişilerle Arkadaşlık Yapıyor...

Çocuğunuzla iletişim kurarken çok otoriter bir tutum çocuğunuzun sizden uzaklaştıracak ve belki kendisinin de daha sonra hoşlanmayacağı kişilerle arkadaşlık yapmasına sebep olacaktır. Çocuğunuzla konuşup, arkadaşlarında hoşunuza gitmeyen davranışları doğrudan, dolaylı bir yol izlemeden anlatmak gereklidir. Çocuğunuza kendisinin ne kadar değerli olduğunu hissettiren konuşmalar çok etkili olacaktır.

Gittikçe Yabancılaşıyor ve Bizden Uzaklaşıyor...

Anlaşılmak ergenlerin en önemli ihtiyaçlarından. Eleştiren, yargılayan, nasihat veren, kıyaslama yapan aileler ergenlerin ihtiyaçlarına karşılık vermeyecektir. Olduğu gibi kabul edildiğini, sevildiğini ve saygı duyulduğunu hisseden ergenler aileleri ile iyi ilişkiler kuracaklardır.

Eyvah !!! Çocuğum Sigara İçiyor.

Ailesinden öğrendiği bilgilere göre, sigara içmeyi büyümenin göstergesi olarak gören ergenin kendisini



kanıtlamak için ilk yapacağı davranış sigara içmek olacaktır. Bu konudaki en önemli nokta bilgilendirmenin zamanında yapılması ve aile içerisinde iyi örneklerle karşılaşmasıdır. Yasaklar ergenler için hep çekici olmuştur. Önemli olan yasadaki hissini vermeden zararları konusunda bilgilendirme yapmaktır.

Sınır Koyamıyoruz...

Ergenlerin bağımsız olmaya ihtiyaçları vardır. Bağımsızlık demek, istediğini yapmak demek değildir. Sorumluluk verilerek kendi bağımsızlık sınırlarını kendisinin vermesi çok yardımcı olacaktır. Kuralları ve sınırları belirlerken birlikte karar vermek, çocuğunuzun da fikrini almak fayda sağlayacaktır. Çok katı kurallar kadar kuralsız ve sınırsız yaşamın zararları çok büyüktür. Bu konuda çok dengeli olunmalıdır. Aşırı serbestlik, ergenlerin geri dönüşü olmayan yanlılara sürüklenmesine sebep olabilir.

Çocuğum Evden Kaçtı!

Kendisini ispat etme çabası, macera ve yenilik arayışı gibi nedenlerle ve evde şiddet ve tacizle karşılaşan ergenler evden kaçma davranışında bulunabilirler. Kaçma bir gün veya haftalarca sürebilir. Aile ilişkileri kötü olan, anlaşılmadığını düşünen ergenler bu konuda çok büyük risk taşımaktadırlar. Aşırı otoriter bir aile ortamı ve çok ilgisiz aile ortamları çözüm yolu arayan ergenler için tetikleyici faktörlerdir.

Çocuğum Okuldan Kaçmış!

Arkadaş ortamına bağlı olarak değişen bir davranıştır. Okul başarısı düşük olarak değerlendirilen ergenler büyük risk altındadırlar. Kurallara uymakta zorluk çeken, sorumsuz ve ilgisiz kişilerle arkadaşlık yapan ergenler okuldan kaçmaya başlarlar ve bu alışkanlık haline gelebilir. Ailelerin bu konuda tutarlı olması ve çocuklarının okul başarısına odaklanmadan devam konusunu takip etmeleri önem kazanmaktadır.

Çocuğum Suç İşlemiştir!

Zayıf aile ilişkileri, iletişim eksiklikleri, dürtüsellik, ev içerisinde şiddet ve tacize maruz kalma suça yönelik davranışlar için büyük risk oluşturmaktadır. Ergenin kendisini değerli hissetmemesi, özgüveninin düşük olması, kendisini grup içerisinde ispat etme çabası suça yöneltebilir. Ailelerin bu konuda çocuklarına nasihat vermeden, öğüt vermeden örnek davranışlarda bulunmaları, gerekirse profesyonel yardım almaları faydalı olacaktır.

Neler Yapılmalı?

Ergenlik dönemi, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarıyla fazla vakit geçirmeye başladığını fark ettikleri ve endişe duymaya başladıkları döneme denk gelmektedir. Ebeveynler çocuklarının kendilerinden uzaklaşarak kopmaya başladıklarını anladıklarında bu durumu kabullenemeyip, anlamak yerine yargılamayı ve suçlamayı tercih ederler. Bu da çatışmaları daha da körükler. Ebeveynlerini örnek alan çocuk gitmiş ve kendi kararlarını kendi almak isteyen ve anne-babasının onu anlayamayacağını düşünen birisi gelmiştir.

Ergen ebeveynleri, çocuklarının kendilerini ayrı bir birey olarak görmelerine ve bağımsızlaşmalarına izin vermelilerdir. Bu durumda ebeveynlerin yapabileceği en iyi şey çocuklarının arkadaşlarını tanımaya çalışmak, onlarla daha fazla vakit geçirmek ve bir güven ilişkisi kurmaktır. Ebeveynler ergenlik döneminde çocuklarının yanında olduklarını hissettirmeli, özgüvenlerini pekiştirecek davranışlarda bulunmalı, örnek olmalı, sevgi, saygı, ilgi ve destek göstermelidirler. Ebeveynler bu dönemde çocuklarını yargılamamalı ve küçümsememelidirler. Ergen ve ebeveyn arasında kurulacak sağlıklı ilişkiler gelecekteki hayatında ergenin kendi ayaklarının üzerinde durmasına fayda sağlayacaktır.



S A Ğ L I K



ünite 3

Ergenlik ve Bağımlılık Süreci

.....
Aileler için ergenlik döneminde madde kullanım süreçlerine ilişkin bilgilenme önemlidir.

Bu bölümde;

Ergenlik döneminde madde kullanım süreçleri,

Madde kullanımı ve bağımlılık,

Aileleri neler bekliyor? Ne yapmalılar? konularında bilgi verilmektedir.
.....



Ergenlik ve Bağımlılık Süreci

Ergenlik ve Madde Kullanımı

Ergenlik bireyin çocuksu tutum ve davranışlarının yerini yetişkinlik tutum ve davranışlarının aldığı, cinsiyet yetilerinin kazanıldığı dönemdir. Ergenlik süreci değişim demektir. Değişim bir durumdan ötekine geçiş ile eski alışkanlıklardan sıyrılıp yeni koşullara uyma zorunluluğunu getirdiğinden, kendine göre bir zorluk taşımakta, dolayısıyla bir kriz ya da bunalım dönemi olarak adlandırılabilir. Ergenler kendi kimliklerini oluşturmak ve bağımsız bireyler olmak için pek çok davranış ve tutum denerler. Bu onların sadece ebeveynlerinden bağımsız olmak için değil, aynı zamanda özerk birer birey, yani yetişkin olmak için yaptıkları girişimlerdir. Artık ailesinden bağımsız, yaşlıları ile birlikte hayatı yaşayacaktır. Her türlü riskli davranış bu dönemde gözlenebilir. Uyuşturucu madde kullanımı da bu dönemde ergenlerin denemiş oldukları davranış değişikliklerinden sadece birisidir. Ergenler için uyuşturucu madde kullanımı bu yeni dönemdeki özerkliğin sembolü olabilir.

Ergenlerde madde kullanımının zaman içerisinde arttığı ve günümüz gençliği için büyük bir sorun olduğu değerlendirilmektedir. ABD’de 12-17 yaşlarındaki gençlerin yaklaşık olarak dörtte birinin yasadışı ilaç kullandığı, 17 yaşındaki ergenlerin üçte birinin sigara içtiği, 13 yaşındaki erkeklerin üçte birinin, kızlarınsa dörtte birinin alkol kullanımını denediği bilinmektedir. Bu alanda Türkiye’de yapılmış çok fazla çalışma olmamasına rağmen Türkiye’de madde, alkol ve tütün kullanımının erken yaşlardan itibaren başladığı bilinmektedir.



E T K İ N L İ K L E R

Siz sigara kullanıyor musunuz? Alışkanlıklarını sorgulayınız. Eğer sigara kullanıyorsanız kaç yaşında sigara içmeye başladınız? İlk kimin farkettiğini, nasıl tepki verdiğini sorgulayınız.

Madde Kullanımı ve Bağımlılık Süreci

Yapılan çalışmalarda, ergenlerde alkol ve madde kullanımının ergenlik döneminden itibaren genellikle düzenli bir seyir izlediği değerlendirilmektedir. Bu bulgulara göre ergenler önce alkol ve sigara gibi yasal maddeleri denemekte, alkolde bira ve şarabı, rakı ve viski gibi daha sert içkiler izlemekte, alkol kullanımını ise esrar ve daha sonra diğer yasadışı maddelerin kullanımını izlemektedir. Bu süreç cinsiyet ve ergenin içinde bulunduğu kültüre göre farklılık gösterebilmektedir. Ergenlik döneminde uyuşturucu madde kullanımı yetişkinlik dönemine göre daha yaygın olarak gözlenmektedir. Ergenlerin temel düşünceleri ‘Bana bir şey olmaz’ düşüncesi olduğundan dolayı uyuşturucu maddeleri çok daha kolay deneyebilmekte ve uyuşturucu madde kullanmanın zararlarını

fazla bilmemektedirler. Bu sebeple birçok riskli denemeleri olmaktadır. Öncelikle en kolay ulaşılan sigara kullanımı, daha sonra ise alkol kullanımı başlamaktadır. Sigara ve alkolü geçiş maddesi olarak değerlendirmek gerekiyor. Sigara kullanmaya başlayan bir ergende risk faktörleri varsa, uyuşturucu madde kullanımı küçük bir olasılık değildir. Sigara ya da alkol kullanan ergenlerin sigara içmeyenlere göre esrar kullanımı açısından 65 kat fazla risk taşıdığı ortaya konmuştur. Esrar kullanmış bir kişinin kokain kullanma riski esrarı denemeyenlere göre 104 kat fazla bulunmuştur. Bu noktada birçok farklı açıklama yapılabilmektedir. Sigara ya da alkol kullanan ergenlerin bu tür maddelerin daha az tehlikeli olduğunu düşünmeleri, diğer maddeleri deneme ihtimalini arttırır.

Klinik olarak ise önce deneme, sonra düzenli kullanma, günlük kullanım ve bağımlılık şeklinde bir seyir izlenmektedir. Deneme sürecinde ergen maddenin etkisi ile oluşan duygudurum değişikliklerinin farkına varmaktadır. Düzenli kullanmaya başladığı dönemde aslında bir anlamda madde kullandığı zaman ortaya çıkan duygudurum değişikliğini aramaktadır. Günlük kullanımda ise duygudurum değişiklikleri ile uğraşmak tüm zamanını almaktadır. Bağımlılıkta ise yoksunluk bulgularını gidermek ve kendisini normal hissedebilmek amacıyla madde kullanmaktadır.

Madde kullanımı ve bağımlılığın 4 farklı seyir sürecini izlediği değerlendirilmektedir. Ergenlerin kendilerini araştırmak ve sınamak için “**deneysel kullanım**”, aile ve arkadaşları tarafından kabul görmek amacıyla “**sosyal kullanım**”, yalnızlık, yabancılaşma, boşluk ve diğer sorunlarından kaçmak için “**karakterolojik** ya da **operasyonel kullanım**” şeklindedir. İlk evre olan deneysel kullanım sürecinde ergen kimyasal bir madde kullanmış olma sonucunda yaşadığı duygusal dalgalanmaya odaklanır. Bu evre genellikle ilk alkol denenmesi ve etkilerinin merak edilmesidir. Bu evre



maddeleri deneme ve araştırma evresidir. Genellikle bir madde 4-5 kezden fazla kullanılmaz. Bedensel etkilerin araştırılması ve söylendiği kadar korkutucu olmadığını kanıtlanması ve denetim altına alınması sağlanır. Bu aşama 2. evreye geçişi sağlamaktadır. 2. evrede ise madde kullanımı ile elde edilmiş olan duygusal değişikliklerin devamı için madde kullanımı devam ettirilir. Bu evre sosyal içicilik olarak tanımlanan evredir. Bu evreden sonra her zaman 3. evreye geçiş olmasa da bir çok riski taşımaktadır. 3. evre ise madde kötüye kullanımının geliştiği evredir. Bu evreden sonra bağımlılık gelmektedir. Bu evrede anksiyeteden kurtulmak için ya da yalnızca eğlenmek için madde kullanılır. Bu evrede bir kısım ergen güzel duyguları devam ettirmek için hedonistic olarak kullanır, diğer bir kısım ergen de kötü duygulardan kaçınmak için telafi edici olarak kullanırlar. 4. evre ise artık bağımlılık evresidir. Bağımlıların büyük çoğunluğu kontrol edebileceği inancı ile madde kullanmaya başlar. Hiçbir zaman bağımlı olabileceğini düşünmez. Amaç ara sıra kullanmaktır. Ancak sonuçta kişi bağımlı hale gelir. Çünkü, bağımlılık madde kullanımının kaçınılmaz sonucudur. Kişi bağımlı olduğunun farkına varamaz.

Ergenin madde kullanımı erişkinlikte 3 ayrı şekilde sürebilmektedir. Aynı dozda ve düzende madde kullanımı devam edebilir, madde kullanımı azalıp kesilebilir ya da kullanılan miktar giderek artarak farklı maddelere geçiş gözlenebilir.

Madde kullanımı ile madde bağımlılığının farkı nedir?

Bağımlılık bir maddenin amacı dışında ve o maddeye karşı gelişen tolerans sonucu, gittikçe artan miktarlarda alınması, kişinin yaşamında sorunlara neden olmasına rağmen kullanımının sürdürülmesi ve madde alımı azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile giden bir tablodur. Bağımlılık tanı kriterleri; maddeyi kontrol etmekte güçlük çekme, kullanmadığı zamanlar bazı



Tek sefer madde kullanımı ile bağımlılık arasındaki ilişki nedir?



sıkıntılar yaşaması, giderek kullandığı madde miktarını artırması, zarar görmesine rağmen kişinin madde kullanmaya devam etmesi, zamanın çoğunu alkol/ madde kullanarak geçirme, eş/iş/aile/okul yaşamı gibi etkinliklere zaman ayırmakta azalma, sık sık başarısız bırakma girişiminin olmasıdır.

Bağımlılığın davranışsal ve fiziksel olmak üzere iki yönü vardır. Uyuşturucu maddelere duyulan bağımlılık başlangıçta psikolojiktir. Yani alıştığı maddeyi almadığı zaman kendisini oyalayacak bir şeyler bulduğu ya da kendisini o maddeyi almaya iten psikolojik sorunların üstesinden geldiği zaman geçici bir sıkıntı dönemi yaşamakla beraber çok fazla sıkıntı yaşamadan süreci atlatabilir. Fiziksel bağımlılık ise tekrarlayan madde kullanım dönemlerinin fiziksel etkilerini içerir.

İster madde, ister kumar, çalma ya da yeme bağımlılığı olsun; tüm bağımlılıkların ortak nörokimyasal ve anatomik yönleri vardır. Beyinde ödül merkezinin uyarılması, nörotransmitter denilen bazı beyin uyarımı yapan öz maddelerin seviyelerindeki değişimler bağımlılığın gelişimindeki ana yollar olarak bilinmektedir.

Madde Kullanımına Yatkınlık

Ergenlerde madde kullanma riski yüksektir. Kişilik bozukluğu, zayıf kişilik, iradesizlik madde kullanımına yatkınlık sebepleri değildir. Elbette bazı ortak özellikler bulunmaktadır. Ailesel özellikler, çevresel ve sosyoekonomik faktörler, davranış sorunları, olumsuz ergenlik

deneyimleri gibi ana konular olarak etki yapmaktadır. Bunlar mutlak etkili faktörler değildir. Sadece madde kullanma riskini arttırmaktadırlar.



Ailesel Özellikler; ailede madde kullanımı, psikiyatrik sağlık sorunu olan aile üyeleri, geniş ve kalabalık aileler, aile içi stresin fazla olması, aile içi şiddet, parçalanmış aileler, ebeveynlerden birisinin kaybı, baskıcı ya da aşırı koruyucu/kollayıcı aile, idealize edilen bir ebeveynin olmaması gibi faktörler.

Çevresel Faktörler; gelir durumu, uygunsuz barınma ve sağlık koşulları, işi olmamak, madde kullanımının yüksek olduğu muhitlerde yaşamak gibi faktörler.

Davranış Sorunları; duygularını ifade etmede güçlük, aşırı duyarlılık, stres ile başa çıkmada yetersizlik, ilişki kurmakta güçlük, özgüven düşüklüğü, isyankarlık, otoriteye tahammülsüzlük, dürtüsellik, kendini kontrol edememe, okul başarısızlığı, saldırgan davranışlarda bulunma, içe dönüklük, suç işlemeye yatkınlık, psikiyatrik sorunlar.

Olumsuz Ergenlik Deneyimleri; özgüven eksikliği, başarısızlık duyguları, umutsuzluk, aile bireyleri ile kötü ilişkiler, değer görmeme.

Ergenler Neden Uyuşturucu Madde Kullanır?

Ergenlerin madde denemeleri bir çok farklı nedene bağlı olabilir:

1. *Merak:* “Ergenler en sık olarak maddenin yaratacağı etkiyi merak ettikleri için madde kullanmaya başlamaktadırlar. Bu nedenle özendirici konuşmalar, davranışlar ve kişilerden mümkün olduğunca kaçınmak gereklidir.”

Örnek Öykü: “Bağımlı olabileceğimi hiç düşünmemiştim. Ama bağımlı oldum sonuçta. Ara sıra kullanabilirim düşüncesi çok yanılsmış... Bağımlı olduğumu anladığım zaman, bundan kurtulmak için ne kadar geç kaldığımı farkettim. Siz de denemeye kalkmayın. Deneyenlerden öğrenmek, size geleceğinizi ve yaşamınızı kazandırır.”

2. *Arkadaş Baskısı:* Ergenlik sürecinde madde kullanımına başlamanın en sık görülen ikinci

nedeni arkadaş baskısıdır. Arkadaş ortamında yapılan ısrarlara dayanılamayabilir. Arkadaş grubu tarafından dışlanmak ve arkadaşlarından farklı olmak korkusuna merak da eklenince kullanım kaçınılmaz olmaktadır. Bu seviyede en kritik nokta kişinin “hayır” diyebilmesi olacaktır. Gençlerin büyük çoğunluğu ilk olarak denedikleri uyuşturucu maddenin kendisinden yaşça büyük ya da kendi yaşlarında bir arkadaş tarafından verildiğini veya bir grup arkadaş tarafından paylaşıldığını belirtmektedir.

3. *Kişisel Yatkınlık*: Alışılmış kurallara başkaldıran, duygusal olarak dalgalı olan ve çabuk parlayan ergenler çevrelerine uyum sağlamakta zorluk çekerler. Denemeye ve yeniliğe duydukları merak nedeni ile maddeye başlayabilirler.
4. *Sorunlarıyla Baş Etme Yöntemi Olarak*: Günlük hayatın içerisinde sorunu olmayan, stres yaşamayan, kısacası hayatı güllük gülistanlık olan ergen yoktur. Sorunlarının içerisinde kendisini çaresiz hissettiği anda ergenlerin madde kullanım riski artmaktadır. Ergenler sorunlarını çözmek için başka bir yol kalmadığına inanır ve çözüm yolu olarak madde kullanmayı seçerler. Bu noktada gençlere sorunlarla başa çıkma yöntemlerinin öğretilmesi gereklidir. Sorunlar ortaya çıktığında ‘ergen’ olan çocuğunuzun da fikrini almak, onunla çözüm yolları üzerine tartışmak sorunların paylaşılması gerektiği duygusunun açığa çıkmasına sebep olabilir.
5. *Kendini Kanıtlamak, Farklı Görünmek İçin*: Ergenler kendini kanıtlamak için madde kullanımına yönelmektedir. Yapılan çalışmalarda bu durum açıkça gösterilmektedir. Madde kullanarak farklı ve değişik gözükme, beğeni toplamak amaçlanmaktadır.

Madde Kullanımından Uzak Tutacak Faktörler Nelerdir?

Madde kullanımı için bir çok risk faktörü varken, ergenleri madde kullanımından uzak tutacak bir çok farklı etmen bulunmaktadır. Araştırmalarda madde ve alkol bağımlılığında koruyucu etkenler olarak;

- Güçlü ve pozitif aile bağları,
- Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşları ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,
- Okulda başarılı olma,
- Okul, kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bir bağ,
- Uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilenme yapılması

olarak gösterilmektedir. Madde kullanımından uzak tutacak koruyucu faktörler çevresel, ailesel ve kişisel faktörler olarak değerlendirilmektedir.

Çevresel Faktörler

- Düşük işsizlik oranları
- Orta-Üst sosyoekonomik seviye
- İyi komşuluk/akran ilişkileri
- İyi eğitim ve öğrenim
- Düşük suç oranı

Ailesel Faktörler

- Sağlıklı aile ortamı
- Öğrenmeyi destekleyen ebeveynler
- Stresli yaşam olaylarının az olması
- Aile gelir düzeyinin iyi olması
- Akraba ilişkilerinin iyi olması

Kişilik Özellikleri

- Uyumlu ve sakin kişilik özellikleri

- Sağlıklı beklentiler
- Kendi kendine yeterlilik
- İç kontrol mekanizmalarının yeterliliği
- Sorun çözme yetilerine sahip olma gibi faktörler bulunmaktadır.

Madde Kullanmaya Başlayınca Neler Değişir?

Uyuşturucu madde kullanmaya başlayan gençlerde ilk gözlenen değişiklik çevrelerinde yapmış oldukları değişikliklerdir. Eski arkadaşların yerini yeni arkadaşlar alır. Çünkü eski arkadaşları ile birlikte iken madde kullanması için fırsat yoktur ve madde daha zor bulunacaktır. Genellikle okul içerisinde maddeyi rahatlıkla bulabileceği kişilerle arkadaşlık etmeye başlar. Duygusal olarak değişkendir. Kimi zaman neşeli, kimi zaman öfkeli ve huzursuz olabilir. Daha önce okulda çok iyi başarı gösteren bir öğrenci iken başarısı düşük bir öğrenci haline gelmiş olabilir. Okula devamsızlık başlar. Genelde ailenin bu durumdan haberi olmaz. Genellikle arkadaşları ile birlikte dışarıda zaman geçirmeye başlar. Evde iken tek başına kalmaya başlamıştır. Odasının kapısını kilitleyip hiç dışarı çıkmak istemez. Aile ile olan ilişkilerini mümkün olduğunca kısıtlı tutmaya başlar, evde daha az zaman geçirmek ister. Çünkü evde kaldığı zamanda ailesi ile çatışması olacaktır ve madde ya da sigara kullanamayacaktır. Her zamankinden fazla para harcamaya başlar. Kendine olan bakımı azalmıştır. Sinirlilik, gerginlik ve kişiler arası ilişkilerde sorunlar yaşanmaya başlar. Dalgınlık ve dikkatsizlik artar.

Aileleri Neler Bekliyor?

Madde kullanan çoğu gençte ergenlik ya da yetişkinlik döneminde madde kullanım bozukluğu gelişmemektedir. Genel olarak madde kullanımı geç ergenlik ve erken yetişkinlikte en yüksek düzeye



ulaşmakta, eğitim, meslek edinme çabaları, evlilik ya da ebeveynliğe karar vermeyle azalmaktadır.

Genel toplum çalışmaları, maddeyi ilk kez kullanımda, gençlerin yetişkinlere göre bu denemelerinin bağımlılık ya da kötüye kullanıma dönme potansiyelinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Ancak maddeyle karşılaşma her dönemde risk oluşturmakta, bu risk daha önce maddeyi deneyerek bırakanlarda daha da artmaktadır.

Madde kullanımını aslında yıllardır var olan yaygın bir davranış biçimidir. Uygun olmayan bir davranış biçiminin zaman içerisinde toplum tarafından dışlanması, ortak yönleri madde kullanmak olan bu gençlerin bir arada zaman geçirmesine sebep olur ve sonuç olarak bu grup kendi içerisinde yeni bir kültür yaratmış olur. Madde alt kültürü denilen bu yeni yapının oluşması, doğal olarak madde kullanımının yasaklanması sonucu grubun kendi içine kapanmasına sebep olacak ve madde kullanımını giderek artacaktır. Bu gruba dahil olan kişi ilk katıldığında hiç madde kullanmamış bir kişi olabilir. Çevresi ve ailesi tarafından farkedilmez ise bu alt kültürün arasına girerek kendi çevresinden uzaklaşacak ve alışlagelmiş davranış biçimleri değişmeye başlayacak, içine dahil olmuş olduğu grup özelliklerini sergileyecektir. Müzik zevkleri bile değişebilir. Dahil olduğu grubun dinlemiş olduğu, arabesk, rock, rap, hip hop gibi müzikleri dinlemeye başlayabilir. Suç işlemekten çekinmeyen bireyler haline gelebilirler. Toplum kuralları ergenin hayatını kısıtlarken ya da onu damgalarken o da düzenin kurallarına karşı savaşmaktadır. Ailelere bu noktada çok önemli görevler düşmektedir. Çocuklarının değişmeye ve içe kapanmaya farkettileri an madde kullanımını açısından en riskli dönemdir. Bu dönemde amaçsızlık, inançsızlık, umutsuzluk, karamsarlık gibi depresif belirtiler gözlenebilmektedir. Bir ergenin kendine zarar verme riskinin en yüksek olduğu dönemdir.

Aileler Ne Yapmalı?

Son günlerde çocuğunuzda değişen birçok davranış değişikliği mevcut. Uyuşturucu madde kullanımından şüpheleniyorsunuz. Çocuğunuz gerçekten madde kullandı mı? Haksız yere suçlamamak, süreci dikkatli değerlendirmek gerekir. Madde kullanan ergenler hakkında bilgi edinmeye çalışın, çevrenize sorun, gerekirse sağlık kuruluşlarına danışın. Öğretmenleri, arkadaşları, çevrenizde iletişime geçtiği kişilerle görüşün. Fakat bu incelemeleri yaparken çocuğunuzun zor durumda bırakmayacak ve başkalarının anlamayacağı bir yöntem uygulanması çok önemlidir. Bir kaç kez madde kullanmış olması bağımlı olduğu anlamına gelmez. Bu nedenle çok endişelenip ani kararlar almayın. Yakından takip edin. Belki bir süre sonra merakı yatışacaktır. En azından daha farklı ve ağır olabilecek maddeleri kullanmasını ve denemesini önlemiş olursunuz. Daha sonra çocuğunuzla bu konuların ayrıntılı olarak konuşulması gereklidir.

Ergenler ebeveynlerini ‘Biri Bizi Gözetliyor’ programları gibi izlemektedirler. Yani kısacası birileri sizleri gözetliyor. Bunu hiç unutmayın. Giyim, kuşam, konuşma biçiminiz, davranış kalıplarınız, kullandığınız sigara, sigarayı tutuş biçiminiz, alkol kulanmanız ve tüm yaşam biçiminiz ergenlerin dikkatini çekmektedir. Çocuğunuz sürekli büyümek için neler yapmak gerektiğini öğrenmeye çalışmaktadır. Belki de çocuklarımıza “Büyümek nedir?” diye soracak olursak büyümeyi ‘babam gibi sigara yakmak’ ya da ‘rakı içmek’ olarak tanımlayabilir. Bu duruma dikkat etmek, kötü alışkanlıklarınız var ise, çocuklarınız yanınızda değilken gerçekleştirmek, en azından bu faaliyetlere çocuk ve ergenleri ortak etmemek gereklidir. Çakmağınızı, sigaranızı, içkinizi çocuğunuzdan istemeyin. Eğlencelerde, kutlamalarda ya da stresli dönemlerde alkol ve sigara içmek dışında başka faaliyetler ve organizasyonlarda bulunun. Çocuğunuzla birlikte çeşitli sosyal ortamlara katılın, birlikte kitap dergi, gazete satın alın, birlikte okuyun, aynı internet gruplarına üye olun, takip etmekten ziyade beraber paylaşımlarda bulunun.



E T K İ N L İ K L E R

“Ahmet babasından izin alıp akşam arkadaşları ile bulaşmak üzere evden ayrılmıştır. Akşam çok geç saat olmadan eve geri gelmeyi planlamaktadır. Arkadaşları ile bulunduğu anda Ahmet ‘Bu kadar sıcak bir akşamda kapalı mekanlarda ne işimiz var’ diyerek ikişer bira alıp sahile gitmeyi öneriyor. Arkadaşları bu öneriyi çok beğenmeseler de Ahmet’in baskısına dayanamayıp, dalga geçmeye başlayınca çekinerek de olsa Ahmet’in önerisini kabul ediyorlar. İki bira içtikten sonra ayakta duramaz hale geliyorlar. Neşe içerisinde yalpalayarak yürümeye başlıyorlar. Eve gittiklerinde anne ve babaları çocuklarına nasıl tepki vereceklerini bilemiyorlar. Birbirlerine bakıp şaşkın bir ifade ile çocuklarını izliyorlar.”

Bu durum madde kullanımının hangi aşamasına denk gelmektedir?

Deneme amaçlı alkol kullanımında çok sert tepkiler vermemek çok önemlidir. Çocuğunuzun alkol bağımlı olmasına sebep olacak ruhsal bir hastalığı yok ise endişelenmeye gerek yoktur. Eğer psikiyatrik problemleri varsa tedavi için bir merkeze gitmek gerekmektedir.



S A Ğ L I K



ünite 4

Madde Kullanım Riski Olabilen Ergenle Sağlıklı İletişim

Aileler ergenlik döneminde madde kullanma riskini göz önünde bulundurup bu konuda bilinç düzeylerini artırmalıdır.

Bu bölümde; ergenlerin madde kullanım riskini arttırabilecek etkenler, risk grubuna uygun müdahaleler üzerine bilgi verilmektedir.



Madde Kullanım Riski Olabilen Ergenle Sağlıklı İletişim

Ergenlerin Madde Kullanım Riskini Arttırabilecek Etkenler

Herkesin madde kullanım riski bulunmaktadır. Ancak bazı risk faktörleri madde kullanma olasılığını arttırmaktadır.

Madde deneme olasılığını arttıran riskler

Arkadaş grubuna bağlı riskler

Ebeveynlere bağlı riskler

Kişiyeye bağlı riskler

Biyolojik riskler

Toplumsal, kültürel ve sosyal etkilere bağlı riskler



E T K İ N L İ K L E R

Sizce aşağıda sıralanan durumlar hangi risk grubuna dâhil olabilir?

Riskleri Belirleme Formu

	Var	Risk Grubu
Öfke kontrolünün olmaması, sık kavgaaya karışma		
Aile üyelerinden birinin madde kullanması		
Ebeveynlerin tutarsız mesajlar vermesi		
Kolay çelinebilirlik		
Kendi fikirlerini açıkça ifade edememesi		
Aile içi iletişimin zayıf olması (annenin evet dediğine babanın hayır demesi, ailede tek bir kişinin kural koyucu olması gibi)		
Olumsuz duygularla (kaygı, öfke, korku, yalnızlık, hayal kırıklığı, umutsuzluk vb) baş etmekte zorlanmak		
Ailede kavga, çatışma ortamının olması		
Okul başarısızlığı, ders tekrarı, devamsızlık, sınıfta kalma		
Dürtüsellik ve hiperaktivitenin varlığı		
Arkadaş grubunun madde kullanımını onaylayan kişiler olması		
Ebeveynlerin madde kullanımına dair düşünceleri		
Ebeveynin çocuğun uç davranışlarına ya da madde kullanımına gösterdiği müsamaha		
Gencin geçmişte/şimdi evden kaçma, okuldan kaçma, yangın çıkarma, hayvanlara zarar verme vb. davranışları bulunması		
Maddeye ulaşmanın kolay olduğu yerlerde olmak		
Ebeveynin çocuğun yaşamı hakkında ilgisiz ve bilgisiz olması		
Ailede uygun olmayan disiplin yöntemleri ya da hiç disiplinin olmaması		
İçe kapanık olmak		
Madde kullanan arkadaşlarının olması		
Arkadaş grubuna bağlılık		

Duygu - Düşünce - Davranış Zinciri

Duygularımız davranışlarımızı etkiler, davranışlarımız da düşüncelerimizi.

Tek bir duygu olmasına rağmen bu duygu ile ilgili farklı düşünce ve davranışlar olmaktadır. Bu farklılıklar da yakınlarımızla iletişimimizi, verdiğimiz tepkileri ve dolayısıyla olayların sonuçlarını etkilemektedir.

Peki, bu duygu ve düşüncelerle ne yapabiliriz?

Duygu ve düşüncelerin hepsi normaldir. Duygular kontrol edilemez ancak davranışlarımızı kontrol edebiliriz.

“Öfke kontrolü neden önemlidir?”

Çoğu zaman duygularımız davranışlarımızı etkiler. Kişi öfkeli hissettiğinde mutlaka kişiyi öfkeliendiren bir durum vardır. Öncelikle size öfke hissettiren şeyin ne olduğunu bulmak ve sorunun temeline inmek gerekmektedir.

Öfke anında yapılan davranışlar daha sonra işi çıkmaza sürükleyebilir, pişmanlık duygusunun ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu nedenle öfke kontrolü önemlidir.

Risk Gruplarına Yönelik Uygun Müdahaleler

1. Arkadaş grubuna bağlı riskler

- Madde kullanan arkadaşlarının olması
- Arkadaş grubunun madde kullanımını onaylayan kişiler olması
- Arkadaş grubuna bağlılık

Ne yapılmamalı?

- Arkadaş grubuyla görüşmeyi yasaklamak
- Arkadaşlarını kötülemek, aşağılamak
- Arkadaşlarıyla görüşmeye devam ettiği için ergeni cezalandırmak

Ne yapılmalı?

- Yeni sosyal alanlar oluşturmak
- Ergenle geçirilen kaliteli zamanı arttırmak (sinemaya gitmek, tiyatroya gitmek, satranç oynamak, sohbet etmek)
- Arkadaş grubuna alternatif olabilecek ortamlara sokmak (kurslar, hobi kulüpleri gibi)
- Aile içi iletişimi arttırmak ve aidiyet duygusunu hissettirmek

2. Aileye Bağlı Riskler

- Ebeveynlerin tutarsız mesajlar vermesi
- Aile içi iletişimin zayıf olması (annenin evet dediğine babanın hayır demesi, ailede tek bir kişinin kural koyucu olması gibi)
- Ailede kavga, çatışma ortamının olması
- Ebeveynlerin madde kullanımına dair düşünceleri
- Ebeveynin çocuğun uç davranışlarına ya da madde kullanımına gösterdiği müsamaha
- Ebeveynin çocuğun yaşamı hakkında ilgisiz ve bilgisiz olması
- Aile içinde uygun olmayan disiplin yöntemleri ya da hiç disiplinin olmaması

Ne Yapmamalı?

- Var olan sorunu görmezden gelme
- İletişimi kopartmak
- “Ben değişmem, o değişsin” demek
- Kuralların olmadığı bir ortam sunmak
- Özgür bırakmak adına hayatına hiç müdahale etmemek

Ne Yapmalı?

- İletişimi arttırmak için girişimlerde bulunmak
- Aile içi belli kurallar koymak
- Çocuğun ilgi alanları hakkında bilgi sahibi olmak ve bu alanlarda kendisiyle ortak paylaşımlarda bulunmak

- Madde ya da alkol kullanımıyla ilgili sağlıklı bilgiler edinmesini sağlamak, farkında olmadan yapılabilecek özendirici konuşmalardan kaçınmak
- Tutarlı mesajlar vermek, anne - babanın, kurallar ve uygulamaları hakkında fikir birliğinin olması
- Ergen çocuğunuzu suçlamamak, eleştirmemek, yargılamamak, öğüt vermemek

3. Kişiyeye Bağlı Riskler

- Kolay çelinebilirlik
- İçer kapanık olmak
- Kendi fikirlerini açıkça ifade edememek
- Olumsuz duygularla (kaygı, öfke, korku, yalnızlık, hayal kırıklığı, umutsuzluk vb) baş etmekte zorlanmak
- Okul başarısızlığı, sınıf tekrarı, devamsızlık, sınıfta kalmak
- Dürtüsellik ve hiperaktivitenin varlığı
- Çocuğun geçmişte ya da şimdi evden kaçma, okuldan kaçma, yangın çıkarma, hayvanlara zarar verme vb. davranışlarının olması

Ne Yapmamalı?

- Suçlamak
- Kişiliğine yönelik eleştirilerde bulunmak
- Yaşıtlarıyla kıyaslamak
- Uygun olmayan ceza yöntemleri kullanmak

Ne Yapmalı?

- Özgüvenini artıracak küçük sorumluluklar vermek
- Pozitif yönlerini ve davranışlarını desteklemek
- Kendi yeterliliğini göstermesine yardımcı olmak
- Ailece birlikte geçirilen zamanları arttırmak
- Aile içinde bir birey olduğunu fark ettirmek, alınacak kararlarda fikirlerini almak ve uygulamak

- Ev içi kuralların belirlenmesi ve kural ihlali sonucunda söylenen yaptırımların uygulanması
- Ergen çocuğunuzun size yakın olması/yakınlık duyması adına onunla sohbet edebileceğiniz ortamlar yaratmak
- Profesyonel yardım almak

4. Biyolojik Riskler

Aile üyelerinden birinin madde kullanımının olması

Ne Yapmamalı?

- Yanındayken kullanmamalı
- Olumlu düşüncelerini paylaşmamalı
- Kullanımını savunmamalı
- Madde ve etkileri hakkında yanlış bilgilendirilmemeli

Ne Yapmalı?

- Bu riskin olması diğer alanlardaki riski arttırdığı için diğer riskli alanlardaki iyileştirme bu alandaki riski de azaltacaktır.

5. Toplumsal Riskler

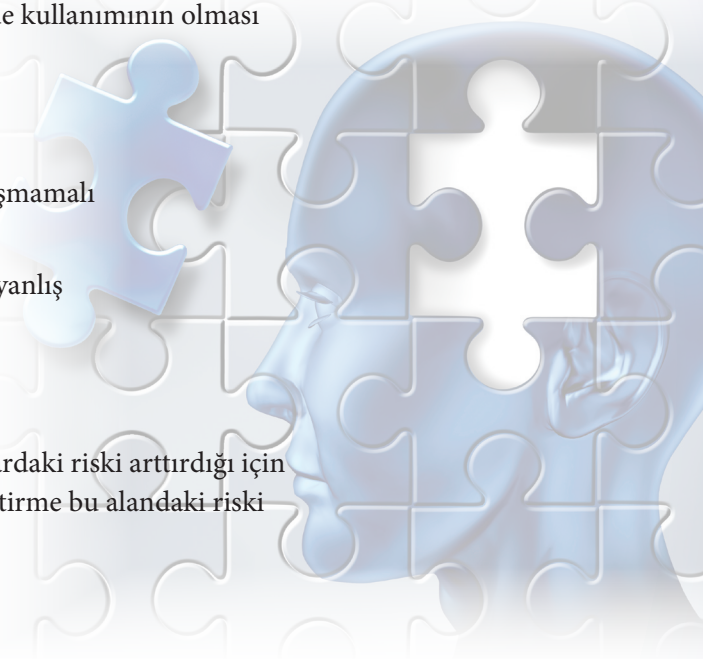
Maddeye ulaşma olasılığı yüksek bir semtte oturmak

Ne Yapmamalı?

- Bu riskin varlığını görmezden gelmek

Ne Yapmalı?

- Eğer ergende onaylarsa çevreyi değiştirmeli
- Ergenle geçirilen zamanı arttırmak
- Yaşamsal aktiviteleri arttırmak
- Destekleyici ortamlarda bulunması için teşvik etmek



Ebeveyn Olarak Ne Yapmalıyım?

1. Ona Sorumluluk Verin

Çocuğunuza sorumluluklar verin ve onu takip edin.

- Sofrayı toplamak
- Bulaşıkları makinaya koymak
- Kendi odasını toplamak
- Derslerine çalışmak
- Ödevlerini yapmak

“Sorumluluklarını yerine getirdiğinde onu destekleyin. Yerine getirmediğinde ise yaptırım uygulayın, davranışının sonuçlarına maruz kalması önemlidir; harçlık sınırlaması, izinlerinin kısıtlanması, izlemek istediği filmi ertelemesi...vb.”

2. Kural Koyun

“ Evde kurallarınız var mı?”

“ Peki bunlar ne tür kurallar?”

“ Bu kurallara kimlerin uyması bekleniyor?”

“ Her aile üyesinin evdeki görevi nedir?”

“ Bu kurallara uyulmadığında ne olur?”

“ Bu kurallara uyulmadığında belirlenen yaptırımları uygulamakta zorlanır mısınız?”

Her ailenin evinde birtakım kuralların olması çok önemlidir. Kurallar evde düzeni sağlamaya yarar. Her bireyin kendi görevlerini bilmesi ve ev içindeki görev dağılımı, ergenin bireysel sorumluluk almasını sağlar. Konulan kuralların geçerliliği ve yaptırımın gerçekliği çok önemlidir. Ebeveynin buna dikkat etmesi gerekir.

“ Unutmayın, sizin uymadığınız bir kurala çocuğunuzun uymasını beklemeniz gerçekçi değildir.”

3. İletişim Kurun



Ben Dili

“Ben dili karşınızdaki kişiye duygu ve düşüncelerinizi aktarırken, kendi üzerinizden anlatma yöntemidir.”

Örneğin; “Beni kızdırıyorsun!”

yerine...

“Bana verdiğin sözleri yerine getirmediğinde öfkeleniyorum.”

Ebeveynler olarak yukarıdaki iki örnek arasındaki farka dikkat ediniz. Hangi durumda çocuğunuz kendini daha kötü hissederek iletişimi keser?

Neden Ben Dili?

- Duygu ve düşüncelerimizi paylaşmaya imkan verir.
- Savunmayı azaltır.
- Direnci azaltır.
- İletişimi sürdürmeye yardımcı olur.
- Suçlanma mesajı vermez, sadece duygu ve düşünce karşılıkine iletilir.

4. Gözden Irak, Gönülden Irak

Fiziksel yakınlık beraberinde duygusal yakınlığın da gelmesini sağlar.



E T K İ N L İ K L E R

“Çocuğum benimle sorunlarını paylaşmıyor, anlatıyorum anlatmıyor, neden?”

“Siz bu sorunu yaşıyor musunuz?”

“Bu soruna dair hangi yöntemleri denediniz?”

“Nasıl sonuçlandı?”

“Bunlar işe yaramadığına göre yeni yöntemler denememiz gerekiyor. Fiziksel olarak yakın olmak, ortak zaman geçirmek, birlikte yemeğe, sinemaya gitmek paylaşımlarınızı arttırmak adına aranızda köprü olacaktır. Onunla küçük paylaşımlarda bulunarak, kendi “küçük” sorunlarımız ile ilgili fikirlerini almak iletişiminizi ve paylaşımınızı arttıracaktır.”

Örneğin; “Bugün işyerinde şu... konuya canım sıkıldı, sence ne yapmalıyım?”

5. SuçlaMA, EleştirME, Öğüt VerME

Onunla konuşurken öğüt vermekten, eleştirmekten ve onu suçlamaktan kaçının.

“ Ben senin yaşında ev geçindiriyordum!”

“ Bende, sende olan imkanlar olsaydı!...”

“ Bak Semra teyzenin kızına!...”

“ O böyle yapılmaz, şöyle yap.”

“ Yanlış yaptın.”

“ Sen bilmezsin, ben biliyorum.”

6. Karar Vermesine İzin Verin

Ergenlerin bazı konularda karar almaları gelişimleri açısından gereklidir. İnatçı bir tutumla aldığı kararı uygulamak istediğinde ergenin davranışlarına kayıtsız kalınmamalıdır. Ancak öncelikle onu anlamaya çalışmak gereklidir. Her durumda yanında olduğunuzu hissettirmeniz önemlidir.



E T K İ N L İ K L E R

Çocuğunuz “ Ben okulu bırakmak istiyorum” dedi. Ne yaparsınız, tepkiniz ne olur?

Örneğin;

Ergen: Ben okulu bırakıyorum.

Aile: O da nerden çıktı şimdi? Saçmalama.

Ergen: Ne saçmalığı ben okula gitmek istemiyorum.

Aile: Biz seni okula göndermek için ne kadar emek veriyoruz biliyor musun sen?

Ergen: Tamam işte artık emek vermeyin, ben okula gitmeyeceğim.

Bu diyalogda problem çözülmemekle birlikte, iletişim de koptu.

Bunu deneyin;

Bu kararı neden verdin?

Neden okulu bırakmak istiyorsun?

Bu kararın hayatını nasıl etkiler? Bir düşün bakalım.

Hangi alanlarda çalışmak istiyorsun?

Neden bu işi istiyorsun?

“Senin hayatın için bunun önemli bir karar olduğunu düşünüyorum, bu yüzden istersen bir deneme yapalım. Birlikte bir süre belirleyelim ve bu süre içerisinde okula ara verip çalış. Süre sonunda her iki olasılığı da görüp karar verirsin.”

Eğer çocuğunuz istemezse ona yardımcı olamazsınız! Bilgi istenmeden verilmez.



S A Ğ L I K



ünite 5

Bağımlılığı Olan Ergen ve Erişkinlerde Kaymayı Anlama ve Önleme



Bağımlılık tedavi edilebilen bir hastalık olduğu gibi tıpkı diğer hastalıklar gibi tekrar edebilen de bir hastalıktır. Bu sebeple bağımlılık tedavisi boyunca kişiler kullanımı bıraktıktan sonra tekrar başlama yani kayma yaşayabilirler.

Bu bölümde; ailelerin kaymanın öncü sinyalleri hakkında bilgilenmeleri baş etme yöntemleri ve kaymayı önleme teknikleri üzerine bilgi verilmektedir.

Bağımlılığı Olan Ergen ve Erişkinlerde Kaymayı Anlama ve Önleme

Bağımlılığı Olan Ergen ve Erişkinlerde Kayma Davranışı

Bağımlılık, kişinin alkol ya da madde kullanımı için yoğun istek duyması sonucu, bu isteğe karşı koyamayıp tekrar alkol ya da madde kullanması ve kullanımını kontrol edememesiyle tanımlı ömür boyu süren bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık tedavi edilebilen bir hastalık olduğu gibi tıpkı diğer hastalıklar gibi tekrar edebilen de bir hastalıktır. Bu sebeple bağımlılık tedavisi boyunca kişiler kullanımı bıraktıktan sonra tekrar başlama yani kayma yaşayabilirler.

Bağımlı yakını olan bireylerin bağımlılık hastalığı hakkında bilgilenmeleri yakınlarına tedavi sürecinde daha fazla yardım etmelerine yardımcı olacaktır. Bıraktıkları süre içerisinde yakınlarının neler yaşayabilecekleri hakkında fikir sahibi olmaları, ayrıca yakınlarının yaşayabilecekleri olası kayma dönemlerinin olabileceğini kabul etmelerini ve bu durumlarla nasıl baş edeceklerine dair bilgilenmeleri gerekmektedir.

Bağımlılık tedavisinde kişinin kayma yaşamadan önce fark edilmesi ve önlenmesi hedeflenmektedir. Aileler kaymanın öncü sinyalleri hakkında bilgilenmeli ve bazı işaretleri gördüklerinde nasıl tepki vereceklerine dair beceri geliştirmelidir.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı maddeye yönelik yoğun bir istek yaşaması, bu isteği durdurmakta zorlanması, olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etmesi, aynı etkiyi elde etmek için daha sık ve daha fazla miktarda madde kullanması halidir.

Bağımlılığın Gelişimi

Bağımlılığın gelişimi ile ilgili birçok farklı görüş vardır. Bu görüşlerin ortak noktası, kimi kişilerin bağımlılık açısından yatkınlıkla doğduğu, stresli yaşam olayları, kullanılan ortamda bulunma, alkol ya da maddenin kullanıldığı bir aile ortamında büyüme, aile içi iletişim sorunlarının olması gibi çevresel faktörlerle bir araya gelmesi sonucu bağımlılık geliştiğidir. Bu sebeple herkes bağımlı olabilir.

Bağımlılığın başlama yaşı, başlama şekli, kullanılan maddenin cinsi ve saflık derecesi, kullanım miktarı ve sıklığı, cinsiyet farkları, sosyal desteğinin yeterli olup olmaması gibi birçok faktöre bağlı olarak ne kadar sürece gelişeceği değişmektedir.

Bağımlılık ve Beyin

- Keyif veren bir müzik dinlediğimizde, lezzetli bir yemek yediğimizde kısaca bize keyif veren herhangi bir eylem sonrasında beynimizin ödül merkezi harekete geçer ve keyif almamızı sağlayan dopamin adında bir hormon salgılar.
- Ödül merkezinden salınan dopamin, keyif veren bu davranışı tekrar yapmamıza neden olur.
- Belli bir süre sonra beynin ödül merkezi ve dopamin salgılayan hücrelere aynı sıklıkta ve miktarda uyarın yetersiz gelir ve daha önce elde ettiğimiz keyif halini

yeniden yaşamak için daha sık ve daha fazla o davranışı yapmamız gerekir.

- Bu, beyin ödül merkezinin sağlıklı çalışmasını bozar ve karar verme yetisinden sorumlu beynin ön bölgesinin kontrolden çıkmasına neden olur. Kontrolden çıkan beynin bu alanı durmadan “kullan, yine kullan, daha çok kullan” sinyali gönderir. Kişi bunu yoğun istek olarak algılar ve zaten bozuk olan karar verme yetisinin de etkisi ile durmadan hata yapar.
- Alkol ve maddeler ödül merkezinden çok daha yoğun ve çok daha hızlı dopamin salgılanmasına neden olduğu için bunlara karşı bağımlılık da çok daha hızlı gelişmektedir.

Bağımlılık kronik bir hastalıktır.



Bağımlılık Döngüsü

Kişi maddeye karşı bir yandan korku hissederken bir yandan da merak etmektedir. Eğer korku ağır basarsa kişi maddeyi hiç denemez, merak ağır basarsa kişi “bir kereden bir şey olmaz” diyerek maddeyi denemeye karar verir. Hoşuna giderse “ben bağımlı olmam” diye düşünür ve kullanıma devam eder. Bir süre sonra kişi kullandığı maddenin olmadığı bir hayatı sürdürmekte zorlanır ve “bu meret bırakılmaz ki!” diye düşünür. Bir sonraki adım kişinin kullanım sebebiyle zarar görmesi sonucu “bırakmak zorundayım” noktasıdır. Kişi bu aşamada yeteri kadar çabalarsa bırakır ve “bıraktım artık bir daha başlamam” diye düşünür. Bir süre sonra farklı sebeplerle tekrar “bir kereden bir şey olmaz” diye düşünerek kullanımı tekrarlar ve döngü yeniden başlamış olur.

Eğer bağımlı birey “istersem bırakırım” aşamasındaysa, aslında bunu bırakamayacağını ona anlatmak gereklidir.

Eğer maddeyi bırakmış ise, “bir kereden bir şey olmaz” diye düşünebileceği öngörülerek bir daha denememesi için gerekli girişimlerin yapılması gerekir.

Bağımlılık Kronik Bir Hastalıktır

Tıpkı şeker hastalığında olduğu gibi bağımlılık da ömür boyu süren kronik bir hastalıktır. Ancak kişi bu hastalığını kontrol altına alabilir ve hayatına devam edebilir. Ancak bazen içsel ve dışsal faktörlere bağlı olarak hastalık alevlenebilir ve tekrarlayabilir.

Bağımlılıkta İyileşme Dönemleri

- Yoksunluk dönemi (0-1 ay arası): Fiziksel ve ruhsal sıkıntılarının olduğu bir dönemdir. Kişi ani duygusal iniş çıkışlar yaşayabilir.
- Coşku dönemi (1-3 ay arası): Madde isteği yoktur veya azdır. Kişi iyileştiğini zanneder. Bu dönemin sonlarına doğru kişide sıkılma, yorgunluk, halsizlik, depresyon gözlenebilir. Kişi var olan değişim coşkusunu kaybedebilir. Düzenli hayat kişiyi sıkımsı olabilir. Araştırmalara göre kaymaların %70'inin 3. ay döneminde olduğu saptanmıştır. Bu sebeple bağımlılık tedavisinde bıraktıktan sonraki 3. ay keskin bir viraja benzetilebilir. Bu dönemde kişinin yaşadığı zorluğu anlamak ve destek olmak gerekir.
- Sıkılma dönemi (3-6 ay): 3. ayı başarıyla atlatamayan kişilerde keyifsizlik, ne yapacağını bilememe, boşluk hissini olduğu bir dönemdir.
- Yeni hayat dönemi (6 ay ve sonrası): Yeni bir yaşam tarzı oluşturma, yeni arkadaşlar edinme, yeni keyifler bulmak bu dönemde gerçekleşmiştir. Maddeye karşı istekle baş etmek kolaylaşmıştır.

Bağımlılık virajlı bir yoldur. Bu yolda keskin virajlar da vardır. Önemli olan bu virajları farketmek ve nasıl geçeceğimizi öğrenmektir.





Kayma

Kişinin alkol ya da maddeyi bıraktıktan sonra tekrar kullanıma başlamasına kayma denir.

Kaymanın Aşamaları

Kayma dediğimiz durum bir anda, bir günde, bir olayla gerçekleşebilecek kadar basit bir süreç değildir.

“ o gün arkadaşımı görmeseydim içmezdim”

“ beni kızdırmasaydınız içmezdim”

“ eğer dışarı çıkmama izin verseydiniz içmezdim”

“ bu kadar çok beni aramasaydınız içmezdim”

Erken kayma: Kişinin madde ya da alkolü bıraktıktan sonraki ilk kullanımıdır.

Kısmi kayma: Ara sıra kullanım

Tam kayma: Eski kullanım düzenine dönüş



ETKİNLİKLER

En Sevdiğim Yemek:

En sevdiğiniz yemeği düşünün. Ardından aynı yemeği “olmasa da olur” diyebilecek kadar seven birini bulun. Yemeği seven kişi olarak o yemeği düşündüğünüzde ya da gördüğünüzde bedeninizde ne gibi değişiklikler olduğunu, neler hissettiğinizi sorgulayın. Diğer kişiye heyecan, iştah açılması, ağızda sulanma gibi belirtiler yaşayıp yaşamadığını sorun. İki kişi arasında nasıl bir fark olduğunu madde bağımlılığı çerçevesinde tartışın.

Beynimizde her şeyden sorumlu hücreler vardır. Bu hücreler o şeyle karşılaştığımızda verdiğimiz tepkileri çıkartmamıza sebep olurlar. Tıpkı sevdiğimiz, aşerdiğimiz bir yemeğin başka bir kişi için çok istenir olmaması gibi. Aynı şekilde alkol ve maddeyi tanıyan hücreler de vardır. Bağımlılık gelişmemiş birinde bu

hücreler pasif haldedir. Yani kişi için “arzulanan, olmazsa olmaz” değildir. Ancak bağımlılık gelişmiş kişilerde bu hücreler aktif / uyarılmış haldedir ve kişi alkol ya da madde gördüğünde bu hücreler alarm durumuna geçerek “kullan” mesajı verirler. Kişi bir süre alkol ve madde kullanmadığında bu hücreler söner ve bağımlılık gelişmemiş kişinin hücrelerine benzer. Bu sebeple kişi kullanmamayı başarabilir.

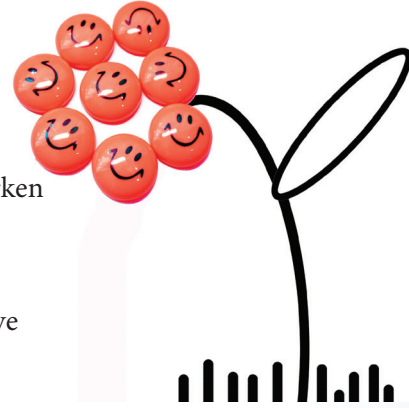
Kişi bıraktıktan sonra ilk kullanım sonrasında bu hücrelerden biri uyarılır. Ancak diğerleri uyarılmadığı için kişi kullanımını durdurabilir. Genellikle kişiler burada bağımlılık hastalığının geçtiğini, kullanımını durdurabildiğini düşünür.

Bir süre sonra kişi kullanım sürelerini sıklaştırmaya başlar. Eski kullanım düzeninde değildir ancak ara sıra kullanım denilebilecek bir kullanım oluşur. Kişinin tüm hücreleri canlanmadığı için kişi kendisini durdurmakta kısmen başarılı görmektedir. Ancak kullanım devam ettikçe diğer hücrelerde uyarılır ve kişi kullanımını kontrol edemez hale gelir.

Kaymanın Önlenmesi

Kişilerin tekrar kullanacaklarına dair bazı ipuçları mevcuttur. Bunları fark ediyor olmak yakınlarınızın erken kayma yaşamasını önlemenize yardımcı olacaktır.

- Yalnız kalmaya başlaması
- Eğer yakınınız sık sık evin dışında zaman geçirmeye başladıysa
- Eve geç geliyor ve nerede olduğunu size haber vermiyorsa
- Kendine bakımı azaldıysa
- Boş zamanı arttıysa
- Sorumluluklarını aksatmaya başladıysa
- Eski kullanan arkadaşlarıyla görüşmeye başladıysa
- Kullanılan ortamlara girmeye başladıysa
- Alkol ya da maddeyle ilgili olumlu düşüncelere sahip olmaya başladıysa



- Her zamankinden daha gerginse ve kolay sinirleniyorsa

Bu şüphelerle yakınlarınızı suçlamak ilişkinizin bozulmasına sebep olacaktır. Tepki vermeden önce uzmana danışmalısınız.

Bunlardan birkaçı varsa tepki vermeden önce bir uzmana danışınız.



Kaymayı Önlemek İçin Neler Yapmalıyız?

Tedavide öncelikle her iki taraf da kendi yanlış tutumlarını fark etmeli ve yakınlarının iyileşmesi için ebeveynin kendilerini değiştirmeleri gerekmektedir. Bu süreçte kendilerinde değiştirilmesi gereken noktaları fark etmeleri ve değişim için motivasyon kazanmaları önemlidir.



E T K İ N L İ K L E R

Tombala Oyunu

Dövmek	Açık İletişim	Empati Yaparak İletişim Kurmak		Evden Çıkışı Ödüllendirin	
		Anlamaya Çalışmak		Yasaklamak	
Küsmek Konuşmak		Dayısının Amcasının Yanına Göndermek		Birlikte Zaman Geçirmek	
Sorumluluk Vermek	Para Vermemek		Askere Göndermek		Araba, İş Gibi Haklarını Elinden Almak
Çevreyi Değiştirmek		Tartışmama		Ben Dili Kullanmak	
	Seçenek Sunun		Sınırları Koruyun		

Kullandığınız yöntemler daha önce işe yaramamışsa artık yeni yöntemlere ihtiyaç vardır.



Denemediğiniz yöntemler nelerdir?

Bu yöntemleri denememenizin sebebi nedir?

Acaba deneseydiniz nasıl sonuçlarla karşılaştınız?

1. Çevreyi Değiştirin.

Yakınlarınızın madde, alkol kullanılan ortamlarda bulunması tekrar kullanma isteğinin ortaya çıkmasına ve kaymaya sebep olabilir. Ortam değişikliği, hatırlatıcılardan uzak kalmak adına yararlı olabilir.

Ortam Değiştirme Konusunda Örnekler;

- Memlekete gitme
- Evi taşıma
- Çalıştığı işi değiştirmek

2. Olumlu Yanlarını Destekleyin.

Ödüllendirilen, takdir edilen davranışların gelecekte tekrar edilme olasılığı daha yüksektir. Onları motive etmek adına olumlu yanlarını takdir edin.

Çevreyi değiştirmek riskli bir yöntem olup yakınınızın onayı alınmadan yapıldığı takdirde tam tersi sonuçlara sebep olabilir. Ortam değiştirmeden önce mutlaka bağımlı yakınınızın düşüncelerini alın. Eğer istekli değilse bu düşüncüyü beklemeye aldığınızı ifade edin.



E T K İ N L İ K L E R

Çocuğunuzun/yakınınızın olumlu ve olumsuz yanlarını yazınız. Olumlu gördüğünüz özelliklerin ne kadarını ödüllendiriyorsunuz?

3. Sınırlarınızı Belirleyin.

- Aile içi ilişkilerde ve ebeveyn-çocuk arasındaki ilişkilerde sınırların net olması belirsizliği azaltır ve anlaşmazlıkları ortadan kaldırmamıza yardımcı olur.
- Bağımlılığı olan bireyler kurallara uymayı sevmez ve sınırları delmeye meyillidirler. Öte yandan çerçeveleri belirlenmiş bir ortamda olmak onların hayatlarını kolaylaştırmaktadır.
- Ergenlik döneminin özellikleri açısından da kuralların varlığı yakınlarınızın hayatlarını

sürdürmesinde, sağlıklı kararlar almasında, sonuçları öngörmesinde ve önlem almasında yardımcı olacaktır.

- Ancak aile içinde kurallar koymanın bazı incelikleri vardır.
- Kurallar belirlenirken gerçekçi ve en ince detaylarına kadar aydınlatılmış olmalıdır.
- Uygulamayacağınız kurallar koymayın. Örneğin; “Bir daha alkol alırsan seni okuldan alırım.” dedikten sonra eğer alkol alıp eve geldiğinde okula devamlılığıyla ilgili bir uygulama yapmıyorsanız bu hem ilişkinizin bozulmasına hem de güvenilirliğinizin sarsılmasına sebep olacaktır.
- Kuralların tüm aile üeleriyle ortak belirlenmesine özen gösterin, bir dayatma, zorlama olmasından kaçının.
- Kurallara uyulmadığında uygulanacak cezaların neler olduğunu baştan belirleyin.
- Olumsuz bir davranış karşısında yakınınıza herhangi bir yaptırım uygulanacaksa davranışın hemen ardından bunu uygulayın.
- Uygulayacağınız yaptırımın ne olduğunu seçerken davranışın şiddetine ve tekrarlanma sıklığını göz önünde bulundurun.
- Yaptırımı uygularken yakınınızın kişiliğine değil davranışına yönelik olduğundan emin olun. Çünkü onaylamadığınız yakınınızın kendisi değil sadece o davranışdır.



E T K İ N L İ K L E R

Sınırlar, Kurallar, Disiplin

- Bu tanımlar hakkında neler düşünüyorsunuz?
- Ailenizde belli kurallar var mıdır?
- Bu kuralları neyi düşünerek oluşturduunuz?
- Kuralları uygulamakta zorlanıyor musunuz?

- Zorlandığınız zamanlarda nasıl baş ediyorsunuz?

4. Onların Seçimlerine İzin Verin.

Konulan kuralların devamlılığını sağlamanın bir diğer yolu da seçenek sunmaktır.

Yakınlarınızın madde kullanımını bırakma motivasyonu arttırıp, yaşanacak tartışmaları en aza indirmek için ona emirler vermek yerine onların seçim yapmasına izin verin.

“Her gece dışarı çıkmanı istemiyorum.”

Yerine...

“Haftada 3 gün dışarı çıkma hakkın var. Hangi günleri değerlendirmek istersin?”

- Seçenek sunarak yakınınıza sizin de onayladığınız seçenekler arasından onun kendi isteğini seçmesine izin verirsiniz. Bu sayede ona seçme ve kendi kararını verme ve sonuçlarının sorumluluğunu alma şansı tanımış olursunuz.
- Seçenek sunarken, bu seçeneklerin konuya ve duruma uygun olmalarına dikkat edin.

Bkz. AEP Aile Yaşam Becerileri kitabı, “Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması” bölümü



5-Sorumluluk Verin.



E T K İ N L İ K L E R

En Son...

- Okulda kalmaması ya da ceza almaması için okul öğretmenleriyle ne zaman görüştünüz?
- Onun yerine onun odasını ne zaman topladınız?
- Kirli çamaşırlarını onun yerine ne zaman çamaşır makinesine attınız?
- Görevlerini yerine getirmemesine rağmen istediği şeyleri ne kadar yapmasına izin verdiniz?
- Onun yerine ne zaman alışverişe çıktınız?
-

Sorumluluk vermekle ilgili olarak hala çocuklarınızın sorumsuz olduğunu düşünüyor musunuz?



Sorumluluk Almanın Önemi

- Uzunca bir süre madde kullanımı olan bir birey kendi sorumluluklarını yerine getiremediği için, zamanla onun yerine o görevleri ailenin diğer fertleri üstlenirler.
- Değişimin bir parçası olarak, zamanında devraldığınız sorumlulukları geri verin.
- Onun yerine, onun yapması gereken görevleri yapmayın.
- Verdiğiniz görevleri yerine getirip getirmediğini takip edin ve yerine getirmesi için yüreklendirin.
- Sorumluluk almadığında karşılaşılabileceği sonuçları görmesi için kendinize ve ona izin verin.



6. Çocuğunuzu Anlamaya Çalışın.

Empati: Bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlaması/anlamaya çalışmasıdır. Aile içerisindeki çatışmaların sebeplerinden biri de aile üyelerinin birbirleriyle yeterince empati kuramamalarıdır.

Kişi birşey anlatırken karşısındaki onu eleştirmede, suçlamadığında, olayı tam olarak dinlemeden yorum yapmaya kalkmadığında kendisiyle empati kurulduğu mesajını alır ve kendisini güvende hisseder.



7. Sağlıklı İletişim Kurun.

İletişimin en sağlıklı şekli, söylenmek isteneni imalarda bulunmadan, karşıdakine kişiliğine saldırmadan; kendi açısından canını sıkmanın ne olduğunu anlatarak kurulan, doğrudan, net ve dürüst iletişimidir.

Bir ailenin üyelerinin birbirleriyle kurdukları iletişimin kalitesi, aile içi ilişkilerin sağlıklı

devamını sağlar. Aile içi iletişim konusunda bilgi sahibi olmak ve öğrenilenlerin uygulanması, ailenin iletişim kalitesini artırır.

8. Çocuğunuzla Tartışmaktan Kaçınmayın.

Tartışma ve çatışma genellikle kaçınılması gereken bir durum olarak görülür. Çatışma bir hatanın değil, üstesinden gelinmesi gereken bir durumun habercisidir. Yeni öğrenmelere ve ilişkiyi geliştirmeye imkan sağlar. Belki de ailede gerekli olan değişim için fırsat sunar.

Bkz. AEP "Aile Yaşam Becerileri" kitabı, "Aile İçi İletişimin Temel Unsurları" bölümü



Bkz. AEP "Aile Yaşam Becerileri" kitabı, "Ailenin Kendi Doğal Kaynaklarını Kullanma Yoluyla Problem Çözme Becerisinin Kazanılması" ünitesi



S A Ğ L I K



ünite 6

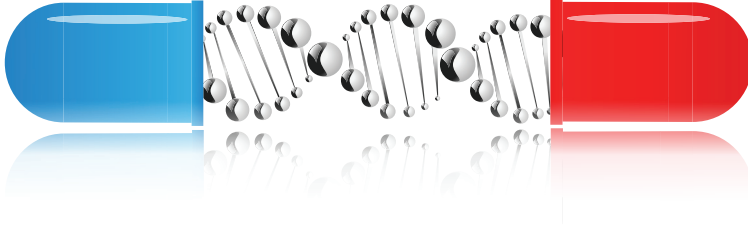
Bağımlılık ve Kötüye Kullanılan Maddeler

İster madde, ister kumar, çalma ya da yeme bağımlılığı olsun; tüm bağımlılıkların ortak nörokimyasal ve anatomik yönleri vardır. Kötüye kullanılan maddelerin çoğu ilk kullanımdan sonra olumlu bir yaşantı oluşturması nedeni ile madde arama davranışı için olumlu pekiştireç oluşturur.

Bu bölümde;

- Bağımlılık
- Kötüye kullanılan maddeler

üzerine bilgi verilmektedir.



Bağımlılık ve Kötüye Kullanılan Maddeler

Bağımlılık Hastalık mıdır?

Bağımlılığın davranışsal ve fiziksel olmak üzere iki yönü vardır.

Davranışsal bağımlılık madde arayışını içeren aktiviteler ve bununla bağlantılı patolojik kullanım özelliklerinin varlığına ilişkin bulguları içerir.

Fiziksel bağımlılık ise tekrarlayan madde kullanım dönemlerinin fiziksel etkilerini içerir. Fiziksel bağımlılıkta tolerans ve yoksunluk kavramları sıklıkla kullanılmaktadır.

İster madde, ister kumar, çalma ya da yeme bağımlılığı olsun; tüm bağımlılıkların ortak nörokimyasal ve anatomik yönleri vardır.

Beyinde ödül merkezinin uyarılması, nörotransmitter denilen bazı beyin uyarımı yapan öz maddelerin seviyelerindeki değişimler bağımlılığın gelişimindeki ana yollar olarak bilinmektedir.

Kötüye kullanılan maddelerin çoğu ilk kullanımdan sonra olumlu bir yaşantı oluşturması nedeni ile madde arama davranışı için olumlu pekiştirici oluşturur.

İkiz, evlat edinme ve kardeş çalışmalarından elde edilen güçlü kanıtların her biri ayrı ayrı madde kullanımının genetik bir temeli olduğunu göstermektedir.

Dünya Sağlık Örgütü bağımlılığı; “kişide kullanma davranışının, bir zamanlar kendisi için değerli başka davranışların yerini alan öncelikli bir durum haline geldiği bir sendrom” olarak tanımlamaktadır.

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Psikiyatrik tanı ve sınıflama kılavuzlarında madde bağımlılığı önemli bir başlıktır. “Kötüye kullanım, bağımlılık, yoksunluk, zehirlenme, kullanıma bağlı ek psikiyatrik tanılar” gibi başlıklarla her madde ayrı ayrı tanı olarak değerlendirilir. Bağımlılığın hastalık oluşuna ilişkin genetik, görüntüleme, biyolojik kanıtlar bulunmaktadır. Bağımlılık birçok psikiyatrik hastalık gibi biyopsikososyal bir hastalıktır. Bu tanım, hastalığın gelişiminde ailesellik, genetik gibi biyolojik, çocukluk çağı istismarı, travmaları gibi psikolojik ve çevresel etkenlerin, ortamda kullanımı olan kişilerin olması gibi sosyal etkilerle ortaya çıktığı için kullanılmaktadır.

Alkol

Etanol-etil alkol- alkollü içeceklerde bulunan ve vücutta metabolize edilebilen tek alkol türüdür. Alkollü içecekler sıvı halde olup, çeşitli içkilerde değişik oranlarda etanol bulunmaktadır. Birada %3-5 iken şarapta %12-15 oranlarında etanol bulunur.

Alkol süratle suda erir, daha yutulmadan bir kısmı ağız içerisinde dil ve diş etlerinden emilir, çoğunluğu ise mide ve bağırsaklardan emilir. Kana karışımı da oldukça hızlıdır.

Kadınlar vücut yağ oranı nedeni ile alkolün etkilerine erkeklerden daha duyarlıdır.

Alkol keskin bir kokuya sahiptir ancak votka gibi bazı türlerinde koku azaltılmıştır.

Alkolün tipi, miktarı kadar kullanan kişinin metabolik özellikleri, yaş ve cinsiyeti alkolün etkisinde değişkenliğe neden olabilir. Akut alkol zehirlenmesi ya da sarhoşluk denilen durumda genel olarak konuşma bozukluğu, uyumsuz davranışlar, bağırtılı ya da zapt edilemez davranışlar, kusma, uyuşukluk, uyuklama hali ve şuuruzluğa giden düzeyde farklı belirtiler izlenir. İleri düzeyde zehirlenmeler, solunum bozuklukları ile ölüme neden olabilir. Ayrıca alkol kullanan kişilerde alkol kullanımına bağılı olarak işe ve okula gidememe gibi sorunlar da meydana gelmektedir.

Yoksunluğunda; terleme, titreme, huzursuzluk gibi fiziksel belirtiler izlenirken, deliryum denilen algı ve bellek bozuklukları ile yoksunluğa bağılı nöbetler yaşamsal olabilmektedir ve hızla tıbbi müdahale gerektirir.

Sarhoşluk durumu alkolün santral sinir sistemi üzerinde oluşturduğu etkilere bağılı algılama, muhakeme ve davranış yönetimindeki sorunlara bağılı olarak ortaya çıkan bir örüntüdür. Bu durum bir uçta “sızmak” olarak nitelenen genel olarak uyuyakalmaktan, diğere uçta “ajite olmak” denilen davranış kontrolünün tamamen yitirilerek zapt edilemez olma şekline varan bir yelpazede yer alabilir.

Alkol belli miktarın üzerinde dikkat, algı, muhakeme ve davranış kontrolünü etkilediğinden önemli bir yaralama, yaralanma ve kaza nedenidir.

Amfetaminler

Amfetaminler özellikle İngiltere, Avusturalya ve Batı Avrupa’da esrar sonrası ikinci en sıklıkla kullanılan maddelerdir. Bazı içerikleri ilaç olarak da kullanılmaktadır.

Sokakta kullanılan isimleri kristal, kristal meth ve speed’dir.

Performans artırma amaçlı kullanılırlar ve parti ilaçlarıdır.

Kısa süreli ve geçici etkileri neşelilik hali, samimiyette artış, kendini iyi hissetme halidir. Halsizlik duygusunda azalma ve iştah azalmasına neden olurlar. Uzun süreli kullanım ise uykusuzluk, huzursuzluk, şüphecilik ve düşmanlık ve konfuzyondur. Beyin damarlarında, kalpte ve sindirim sisteminde yan etkilere neden olurlar.

Zehirlenmesi 24 saat içerisinde düzelmektedir.

Parti hapları gece kulüplerinde eğlenmeyi pekiştirmek, sarhoşluğu artırmak amacı ile alınan başta ecstasy ve türevlerini içerir.



Esrar ve Türevleri

Tahminen dünyada en çok kötüye kullanılan maddedir. 4000 yıldır bazı hastalıkların tedavisinde de kullanılmaktadır. Bu durum bazı bağımlılar için-özellikle bu bilgiyi araştırarak sosyokültürel düzeye sahip olanlarda- zarar algısının oluşmasını engeller.

“Ot, marihuana” olarak anılır. İçeriğinde 400’den fazla kimyasal bulunur. Dumanının solunması ile etkili hale gelir.

Yoksunluk belirtileri psikolojik ağırlıklıdır. Huzursuzluk, uykusuzluk, iştahsızlık sıktır.

Kullanımında sıklıkla konjonktival kan damarlarında genişlemeye neden olur ki bu durum gençteki göz kızarıklığını açıklar. Bu durumun ilk göze çarpan belirti olması nedeni ile gençlerin, göz kızarıklığını azaltma amaçlı göz damlası kullandıkları bildirilmektedir.

Yüksek dozlar; iştah artışı –hapır hupur yeme-, ortostatik hipotansiyon denilen ani ayağa kalkmada tansiyon düşmesine bağlı göz kararması ve ağız kuruluğuna neden olabilir.

Esrarın genetik olarak yatkınlığı olan kişilerde psikotik tablo denilen gerçeklik algısının kaybı, şüphecilik, alınganlık ve kötülük beklentisi içerisinde olma gibi belirtileri tetiklediği bilinir.

Bonzai ve Jamaika adı verilen sentetik esrar türevleri son yıllarda esrar kullanımının yerini almış görülmektedir. Bu tür sentetik esrarın içeriğinin değiştirilebilir olması, içeriğine birden fazla bağımlılık potansiyelini artırıcı maddenin katılabilir olması kullanım sıklığını hızla artırmıştır.

Yeşil, kına rengi, top top şeklinde otlar halinde, renkli ve göz alıcı ambalajları ile son 2 yıldır gençlerin internet üzerinden yurtdışından getirebildikleri bu maddeler, son dönemde izlemeye alınmıştır. Rutin idrar toksikoloji örneklerinin –negatif madde sonucunu vermesi kötüye kullanımının sıklaşmasındaki bir diğer nedendir. Mide üzerine ciddi etkileri olmakta, psikotik tabloya daha hızlı şekilde yol açabilmektedir.

İçeriğindeki kimyasal maddeler ile esrar, bağımlılık yaptığı kesin olarak kanıtlanmış, yatkınlığı olan kişilerde şizofreniyi de kapsayan psikotik bozuklukları tetikleyici özellikte bir maddedir.

Konuşmada değişiklik, suskunlaşma, dona kalma, korkma hali-ki trip denir-, boş boş bakma ya da kendisini kaybedercesine yeme esrar etkileridir.



Kokain

Güney Amerika’da kendiliğinde yetişen ve uyarıcı etkisinden faydalanılması amacı ile yerlilerce yaprakları çiğnenen bir bitkinin alkaloididir.

İlk kez 1860 yılında ayrıştırılmış ve lokal anestezi olarak kullanılmıştır. Halen damar kasıcı etkileri nedeni ile göz, burun ve boyun cerrahisinde kullanılır.

Kokainin davranışsal etkileri hızla hissedilir. 30-60 dakika gibi kısa süren, sürekli zehirlenme için tekrarlayan, ardışık kullanım gerekir. Ancak idrar analizlerinde 10 güne kadar düzeyler yüksek bulunur.

Kokainin bağımlılık yapıcı etkileri yüksektir.

Kokainin serbest baz formuna “crack” ya da “taş” denir. Bir iki kullanım dahi ciddi arama



davranışlarına yol açacak düzeyde bağımlılığa neden olabilir.

Zehirlenme durumlarındaki bulgular ajitasyon, huzursuzluk, yargılama bozukluğu, saldırganlık, dürtüsellik, tehlikeli cinsel davranıştır. Kalp hızında artış, tansiyon yükselmesi gibi belirtiler de izlenebilir.

En sık görülen yan etkinin burundan çekmeye bağlı burunda iltihaplanma, kanlanma artışı ile iki burun deliği arasındaki ince kemik duvarın beslenme güçlüğüne bağlı erimesidir. Damar yolu ile kullanımı ciddi damar bozuklukları, enfeksiyonları ve pıhtı birikimi, bu pıhtıdan kopma ve beyin ya da akciğer damarlarını tıkamaya bağlı ani ölümlere neden olabilir.

Halusinojenler

Yüksek derecede kötüye kullanımı olan bu maddelerin halüsinasyonlara, yani olmayan görüntü, olmayan sesler algılama şeklinde algı kusurlarına yol açmaları nedeni ile adları halusinojen olarak anılır.

Gerçeklik duygusunun kaybı, algı bozukluklarının olması, kendi bedeninin değiştiği, çevrenin değiştiği gibi yanılsamaların olduğu yaşantılara yol açar ki kişilerde çoğunlukla korku yaratan deneyimlerdir. Genetik eğilimi olanlarda bu durum uzun sürebilir.

LSD etkisi 2-4 saatte başlar, 8-12 saatte sona erer. Titreme, kalp hızında artma, tansiyon yüksekliği, göz bebeklerinde büyüme, görme bulanıklığı ve terleme gibi fiziksel etkileri vardır.

Halusinojen kullanımı algıları yoğunlaştırır. Objelerin renkleri parlak, net, keskin sınırlı, pırıltılı, sesler daha duygusal tonda algılanabilir.



Uçucu Maddeler

Çözücüler, yapıştırıcılar, uhular, boya inceltici tinerler ve sıvı yakıtların (çakmak gazı) genel adı uçuculardır. Benzin, aseton, daksil, ayakkabı boyası, bali de sık koklanan uçuculardır.

Gençlerde ve yoksul kişilerde kullanımı sıktır.

Bu maddeler burun yolu ile koklandıklarında hızla akciğerlerden emilir ve kana karışarak beyne ulaşır. Cinsi ve dozuna göre etkileri 5 dakika içerisinde ortaya çıkar, birkaç saat sürebilir. Alkolle kullanımı etkiyi artırmaktadır.

Mutluluk ve heyecan artırıcı etkileri vardır. Yüksek dozlarda korkusuzluk, illüzyonları görsel ve işitsel algı kusurlarına yol açarlar. Beden algısı değişebilir. Konuşma güclüğü, konuşma hızında yavaşlama, dengesiz yürüme gibi belirtilere yol açarlar.

Kesilmeleri halinde uykusuzluk, huzursuzluk, bulantı, kusma, terleme gibi belirtilere yol açarlar.

Önemli yan etkileri solunumun ani durması ya da kalpte ritm bozuklukları ile ani ölümdür. Geri dönüşümsüz karaciğer ve böbrek hasarına neden olabilirler. Kas yıkımı ile kas yıkılması hareket bozukluğu ve kaybına yol açabilir. Hızlı demans gelişimine neden olur.

Kullanımında bir diğer risk yanmadır. Genellikle üzerine damlayan sıvı yakıt ya da çözücünün yakılan sigara ile tutuşması ve yangına yol açması, kendini yakma sıktır. Kullanımında ayrıca uçuculara ait koku da duyulabilir.

Madde etkisi altındaki bireyle herhangi bir konuyu tartışmanın sonuçsuz kalma olasılığı yüksektir. Ayrıca uçucu madde entoksikasyonundaki kişinin cesarete artış ile ajite agresif davranış gösterme olasılığı yüksektir. Bu durumda kişinin mümkünse sağlık kuruluşuna getirilmesi değil ise sakın bir ortamda bol sıvı alarak dinlendirilmesi yolu seçilmelidir.

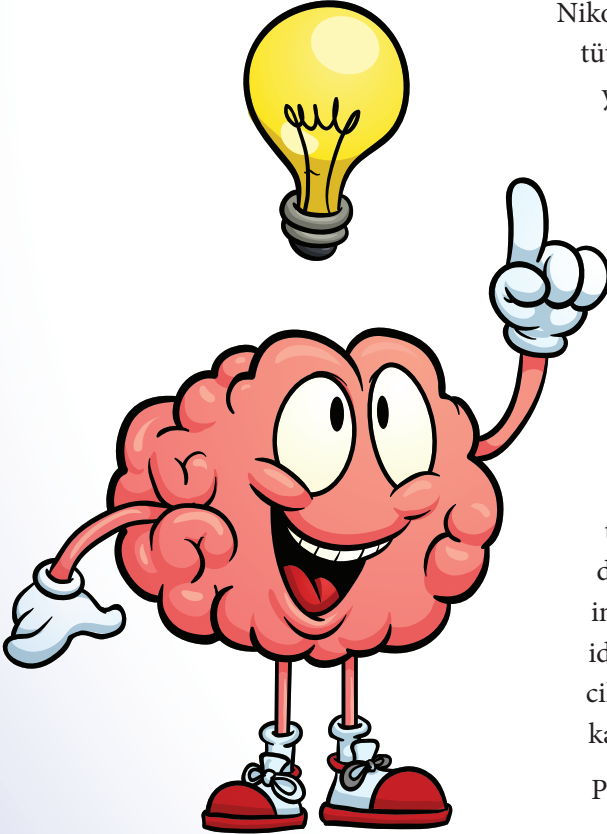
Nikotin

Nikotinin en fazla tüketilen şekli tütündür. Sigara, pipo, puro, enfiye ya da çiğneme şeklinde kullanılır.

Tütünün psikoaktif bileşeni nikotin alındıktan sonra hızla (15 saniye) merkezi sinir sistemine ulaşır.

Tütün çok kısa süre dikkati arttırabilmektedir. Ancak uzun süreli kullanımında beyin kan akımını artırma, içeriğinde yer alan yabancı ve yüksek düzeyde toksik maddeler sayesinde ağız, dil, gırtlak, yemek borusu, mide, ince ve bağırsak, pankreas, böbrek, idrar yolları, akciğer, karaciğer, cilt, prostat, yumurtalık, rahim ağzı kanserlerinin sıklığını artırır.

Pasif içicilik ise, sigara içmeyen



ancak içenin yanında sigara dumanına maruz kalmaktır ve kalp damar hastalıkları, akciğer kanseri riskini artırmaktadır.

Madde bağımlılarında sigara, “boş sigara” olarak anılmaktadır. “Boş sigara” alkol ve diğer maddeler için geçiş niteliği taşıyan ve ciddiye alınması gereken bir bağımlılığa yol açar.

Nikotin bağımlılığı dünyadaki en yaygın bağımlılık olup yakın tarihe kadar satışı kontrolsüz, kullanımı denetimsiz- mekan olarak-, reklamları medyada sık rastlanan ciddi bir bağımlılıktır. Kişide şiddetli fiziksel yoksunluk belirtileri görülme de diğer birçok uyuşturucuya benzer şekilde psikolojik bağımlılığı yüksektir. Ulaşılabilirliği ve kabul edilebilirliğinin yüksek olması kullanımı yaygın hale getirirken, denetimsiz kullanım pasif içicilik yolu ile konuyu halk sağlığının ilgi alanına sokar. Yasal kısıtlamalar, denetimler ve vergilendirmeler yolu ile fiyatın artışı tüm dünyada nikotin bağımlılığı için en etkili yöntemler olarak benimsenmiştir.

Bağımlılığın masumu yoktur, her nikotin bağımlısı bağımlılık kriterlerini karşılar ve diğer madde bağımlılıkları ile ortak biyolojik, psikolojik ve sosyal zararları görür.

Eroin

En az 3500 yıldır ham afyon formunda ya da opiumun alkolik çözümleri şeklinde kullanılmaktadır.

Bağımlılık potansiyeli oldukça yüksek olan bu madde tek kullanımda dahi bağımlılığa neden olabilmektedir.

Opioid- eroini de içeren grup- bağımlılığı olan ergenlerde bazı kalıcı davranış örüntüleri vardır. Bu

örüntülere “eroïn davranış sendromu” denir. Altta yatan ajite tip depresyon, eşlik eden kaygı, pasif agresif şekilde ifade edilen dürtüsellik, başarısızlık korkusu, özgüven azalması, tüm bu olumsuz duygularla baş etme aracı olarak eroïni kullanma bu sendromun özellikleridir.

Ağızdan, burundan ya da damar yolu ile kullanımı olabilir. Damar yolu ile kullanımı kan yolu ile geçen hastalıklar için risk oluştururken, ciddi alerjik reaksiyonlara, damar yolu ile enfektif hastalıklara, buna bağılı kalp ve eklerine ilişkin enfeksiyonlara yol açabilmektedir.

Zehirlenmesi durumunda izlenenler duygudurum değişiklikleri, hareketlerde ve reflekslerde ağırlaşma, sersemlik, lafı ağızında gevelercesine konuşma, dikkat ve bellekte bozulma gibi belirtilerdir. Aşırı dozlarında iğne başı göz bebekleri ve solunum depresyonu, koma hali ile ölüm izlenebilir.

Yoksunluğu oldukça ağırdır. Ağır kas krampları, kemik ağrıları, yoğun ishal hali, karın ağrısı, gözyaşında ve burun akıntısında

artış, kaz derisi görünümü, esneme, ateş, vücutta ısı değişiklikleri, kalp hızında artış gibi ciddi belirtiler izlenebilir. Ayrıca yoksunluğunda deliryum denilen algı, bellek gibi bilişsel bozuklukların birlikte olduğu ciddi tablolar da görülebilir.



Damar yolu ile madde kullanımı tüm popülasyonda kan ve cinsel yol ile bulaşan hastalıkların yaygınlaşma riskini artıran bir durumdur. Ciddi yoksunluk belirtileri yaşayan gencin, maddenin geri çekilmesine bağlı depresif duygu durumu da olması nedeniyle bu hastalığın tedavi olabilir olduğuna ilişkin umudu olmayabilir. *Bu durumun bir hastalık olduğu ve tedavi edilebilir olduğunun anlatılması gerekir.*



S A Ğ L I K



ünite 7

Madde Kullanım Seyrini Anlamak

Bir ergenin madde kullanımının olması mutlaka destek gerektiren bir durumdur. Genellikle madde denemeleri ikincil sorun olarak karşımıza çıkar, altta yatan dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, depresyon, kaygı gibi ek dinamikler olabilir. Ailenin madde kullanım seyrini anlaması, bireyin tedavi sürecinde önemlidir.

Bu bölümde;

- Bağımlılığı olan kişilerin düzeyleri
- Madde kullanımına ilişkin kalıplaşmış inançlar
- Madde kullanımına yatkınlık göstergeleri

üzerine bilgi verilmektedir.

Madde Kullanım Seyrini Anlamak

Madde Kullanımı Olan Kişilerin Kullanım Düzenlerine Göre Sınıflandırılması

Madde kullanımı olan kişiler üç ayrı sınıfta değerlendirilir:

- 1. Deneme aşamasında olan birey:** Bu bireyler henüz yalnızca madde kullanımını tecrübelemişlerdir, kullanım belli bir düzen içerisinde değildir.
 - Kişi bu aşamadan çıkış yapabilir ve tekrar madde kullanımı olmayabilir ancak devam etmesi halinde kötüye kullanım başlar.
- 2. Kötüye kullanımı olan birey:** Bu aşamada madde kullanımı bir amaca hizmet etmektedir. Madde kullanımı birey için olumlu ya da olumsuz pekiştireç haline gelmiştir.
 - Olumlu pekiştireç; madde kullanımı sonucunda elde edilen olumlu etki ile madde kullanım davranışın pekişmesidir. Örnek: Madde kullandığı için etrafındaki kişilerin kendisine daha çok ilgi gösterdiğini algılamak.
 - Olumsuz pekiştireç; madde kullanımı sonucu, olumsuz bir durumda iyileşme olduğunu

görmek. Örnek: Madde kullanımı sonucu bugüne kadar konuşmaya cesaret edemediği bir kişi ile konuşabildiğini, kaygısının ortadan kalktığını fark etmek.

- Kişi bu aşamadan çıkış yapabilir ve tekrar madde kullanımı olmayabilir ancak devam etmesi halinde bağımlılık başlayabilir.
- 3. *Bağımlılığı olan birey:* Bir kişinin bağımlılık tanısı alması için 12 aylık bir dönem içinde herhangi bir zaman ortaya çıkan, aşağıdaki belirtilerden en az üç tanesi ile kendini gösteren, klinik olarak belirgin bir bozulmaya ya da sıkıntıya yol açan uygunsuz bir madde kullanımı örüntüsünün olması gerekmektedir.
 - Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere tolerans gelişmiş olması:
 - a) İstenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artmış miktarlarda madde kullanma gereksinmesi.
 - b) Sürekli olarak aynı miktarda madde kullanılması ile belirgin olarak azalmış etki sağlanması.
 - Aşağıdakilerden biri ile tanımlandığı üzere yoksunluk gelişmiş olması:
 - a) Söz konusu maddeye özgü yoksunluk sendromu.
 - b) Yoksunluk semptomlarından kurtulmak ya da kaçınmak için aynı madde (ya da yakın benzeri) alınır.
 - Madde, çoğu kez tasarlandığından daha yüksek miktarlarda ya da daha uzun bir dönem süresince alınır.
 - Madde kullanımını bırakmak ya da denetim altına almak için sürekli bir istek ya da boşa çıkan çabalar vardır.
 - Maddeyi sağlamak, maddeyi kullanmak ya da maddenin etkilerinden kurtulmak için çok fazla zaman harcama.
 - Madde kullanımı yüzünden önemli toplumsal, mesleki etkinlikler ya da boş zamanları değerlendirme etkinlikleri bırakılır ya da azaltılır.

- Maddenin neden olmuş ya da alevlendirmiş olabileceği, sürekli olarak var olan ya da yineleyici bir biçimde ortaya çıkan fiziksel ya da psikolojik bir sorununun olduğu bilinmesine karşın madde kullanımının sürdürülmesi.

Madde Kullanımına İlişkin Kalıplaşmış İnançlar

Bir kez bile madde kullanırsam bağımlı olurum.

Çoğu madde için yanlış olarak bilinmekle birlikte eroin gibi bağımlılık potansiyeli yüksek olan maddeler için bu maddeye duyarlı genetiği olanlar için doğru olabilir. Bunun dışında bağımlılık, maddenin bir süre kullanımı ve bu davranışın pekiştirilmesi sürecinde oluşur.

- *Çocuğumu tedavi ettirsem asla bir daha kullanmaz.*

Deneme ve kötüye kullanım aşamasındaki gençler için kullanımı tetikleyen faktörleri tespit ve kontrol bu sonucu sağlayabilir. Ancak bağımlılık gelişen bireylerde, bağımlılığın tekrar edici bir hastalık olması sebebi ile her zaman bu sonuca ulaşmak mümkün olmamaktadır.

- *Çocuğum madde kullanıyorsa bu iradesiz olduğu anlamına gelir.*

Madde kullanımı irade ile ilişkisizdir, çoğu kez deneme ile başlar ve pekiştirilmiş bir davranış haline gelir. Hayatının birçok alanında iradeli davranabilen kişilerde de bağımlılık gelişebilir. Çoğu birey bu davranışı kontrol edebileceği inancı ile davrandığı için yardım almada gecikebilmektedir.

- *Gençlikte olur böyle şeyler, dener bırakır.*

Madde kullanımının çoğu kez genç bireylerde olduğu bir gerçektir, ancak madde kullanım yaşı tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de düşmeye devam etmektedir.

Deneme aşamasında yeterli desteği alan ve maddeye ilişkin zarar algısı geliştirebilen bireyler bağımlılık gelişmeden bu davranışı sonlandırabilir.

- *Madde kullanımını bir kişilik zafiyetidir.*

Madde kullanımını irade ile olduğu gibi kişilikteki zaafiyetle de ilişkisizdir. Kişiliğinde herhangi bir zaafiyet bulunmayan kişiler de maddeyi deneyebilmekte, kötüye kullanabilmekte ya da bağımlı olabilmektedir.

- *Kişi her gün madde kullanmıyorsa bağımlı değildir.*

Madde kullanımına ilişkin sınıflandırmalar gün bazındaki kullanıma ilişkin bir ifade içermemektedir. Deneme aşamasındaki bireyin her gün deneme yapmayacağı açıktır. Ancak her gün kullanan kişinin kötüye kullanım ya da bağımlılık tanısı alabileceği gibi bu tanıları için her gün kullanımını gerekmediği unutulmamalıdır.

“Kendi çocuğunuzu değerlendirdiğinizde hangi sınıflandırma içerisinde olduğunu düşünüyorsunuz?”



E T K İ N L İ K L E R

“Birbirinin benzeri üç tane saksı hayal ediniz. Renkleri, boyları, hacimleri aynı olsun. Şimdi de zihninizdeki üç saksının içerisinde eşit miktarda toprak olduğunu hayal edin. Bir tane saksı bu hali ile kalsın diğerinin içerisinde bir tane yabancı ot tohumu, kalan saksının içerisinde bir tane gül tohumu olduğunu hayal edin. Hepsine aynı miktarda su aynı miktarda bakım verildiğini varsayın. Aradan birkaç hafta geçtikten sonra ne olur?”

Bu örnekte olduğu gibi tüm dış faktörler eşit olsa da bazı yatkınlıklar farklı sonuçların ortaya çıkmasını sağlar. Eğer sonucu kontrol etmek istiyorsak yatkınlıklara yol açan tohumların farkında olup bu tohumlara

müdahale etmemiz gerekir. Sizce madde kullanımının filizlenmesine yol açan tohumlar nelerdir?”

Madde kullanımına yatkınlık göstergeleri

- Aile içi çatışma
- DEHB, depresyon gibi bir psikiyatrik tanının olması
- Sosyal becerilerinin zayıf olması
- Kendisini ifade etme becerisinin zayıf olması
- Madde kullanımının kabul gördüğü sosyal çevrelerde olması
- Aile içerisinde madde bağımlısı bireyin olması
- Heyecan arama ve risk alma davranışlarının yüksek olması
- Okul başarısının düşük olması
- Mental kısıtlılıklar, çelinebilir olmak, vb...

Listedeki özellikler çocuklarımızı farklı tohumlar haline getirebilir ve bazı faktörler (mental kısıtlılıklar, psikiyatrik tanılar gibi) kontrol edilemez.

Hedef; çocuklarımızdaki riskli faktörleri belirleyebilmek ve değiştirilebilir olanlara ilişkin müdahale etmektir.



Ergenin Madde ve Alkol Deneyimi Karşısında Uygulaması Gereken Tutum ve İletişim Teknikleri Nelerdir?

1. Çocuğunuzun ilk madde ve alkol kullandığını öğrendiğinizde aklınıza neler geldi? Ne hissettiniz?
2. Çocuğunuz ilk madde ve alkol kullandıktan sonra nasıl tepki verdiniz? Bunları bir kağıda yazınız.
3. Çocuğunuzun madde ve alkol kullanmasını önlemek için başvurduğunuz yollardan hangileri işe yaradı, hangileri olumsuz sonuç verdi? Bunları olumlu sonuç veren başatma yöntemleri ve olumsuz sonuç veren baş etme yöntemleri diye iki ayrı liste yapın.

4. İşe yarayan baş etme şekilleri ile işe yaramayan baş etme şekilleri listelerini karşılaştırın, işe yarayan tekniklerin neden etkili olduğu ve olumsuz sonuç veren tekniklerin neden yetersiz kaldığını değerlendirin.
5. Empati, bir insanın, kendisini karşısındaki insanın yerine koyarak onun duygularını ve düşüncelerini doğru olarak anlamasıdır. Kişinin karşısındaki bireyin duygularını ve düşüncelerini anladıktan sonra bunu empati kurmaya çalıştığı kişiye iletmesi empati kurmanın bir parçasıdır.” Çocuklarının madde ve alkol kullanımına karşı empatik yaklaşımın etkili olup olamayacağını değerlendirin.

Serçenin Yürek Çarpıntısını Duymak

Göğsü kınalı bir serçe varmış. Gök gürelediği zamanlar tir tir titreyerek yere yatar, gök yıkılmasın diye de ayaklarını havaya kaldırmış. Bir yandan da “korkumdan kırk kantar yağın eriyor” dermiş. Bir gün birisi demiş ki, “sen kendin beş dirhem gelmezsin; nerden oluyor da kırk kantar yağın eriyor?” Bunun üzerine serçe şöyle cevap vermiş; “Herkesin kendine göre dirhemi, kantarı var; siz ne anlarsınız?”

Bu masalda verilmek istenen mesaj, her insanın olaylara kendine özgü bir bakış açısı olduğudur. Dışarıdan bakan biri bunu göremeyebilir. Kendimizi karşımızdakinin yerine koyup olaylara onun gözüyle bakabilirsek, ancak bu durumda onun duygularını ve düşüncelerini anlamamız ve davranışlarına anlam vermemiz mümkün olur.

6. Çocuğumuzun olumsuz davranışı (alkol ve madde kullanması) karşısında empati kurmamız, onların bu davranışını desteklemek, hoşgörmek ve aldırmmamak değildir. Her olumsuz davranışın ya da amacın arkasında bir ihtiyaç ve iyi niyet vardır. Çocuğumuzun olumsuz davranışı karşısında empati kurarken madde ve alkol kullanımının arkasındaki

Çocuklarınızla empati kurarken neye odaklanmanız gerektiğini düşünün.



duygusal ihtiyaç ve iyi niyeti görüp fark etmesine yardımcı olmaya çalışıyoruz.

7. Çocuğunuzun madde ve alkol deneyiminin arkasındaki gereksinim ve iyi niyetin neler olabileceğini düşünün?

Madde ve alkol deneyiminin arkasındaki gereksinim ve iyi niyetler:

- Ait olduğunu hissetmek.
 - Sevildiğini hissetmek.
 - Eğlenmek.
 - Sosyalleşmek.
 - Bireyleşmek/Bağımsızlaşmak.
 - Rahatlamak.
 - Kaygıyı gidermek.
 - Kontrol elde etmek./Güçlü olduğunu hissetmek.
8. Eric Erikson kişilerin psikosyal gelişimini sekiz dönem olarak tanımlamakta ve bu etkili dönemlerin kişinin sağlıklı gelişimde önemli olduğuna inanmaktadır. Her dönemde de atlatılması gereken bir kriz, bir çatışma bulunmaktadır. İnsanların sağlıklı bir kişilik kazanmalarında bu dönemlerin başarılı olarak atlanması gerekmektedir. Eğer bir dönemdeki kriz tam olarak çözümlenemezse bireyin yaşamının daha sonraki dönemlerinde de bu kriz devam eder, çözümleninceye kadar problem yaratır. Bu dönemler:
1. Umut - Güven ya da Güvensizlik (0-1 yaş)
 2. Özerklik ya da Utanç ve Kararsızlık (2-3 yaş)
 3. Girişim ya da Suçluluk (3-5 yaş)
 4. Beceri ya da Aşağılık Duygusu (6-11 yaş)
 5. Ego kimliği ya da Rol Karmaşası (11-20 yaş)
 6. Yakın ilişkiler ya da Soyutlanma (Genç yetişkinlik dönemi)
 7. Üretkenlik ya da Kısırlık (Yetişkinlik dönemi)
 8. Ego Bütünleşimi ya da Umutsuzluk (Yaşlılık dönemi)

Glasser (1981)'e göre genetik yapımızda bulunan ve doyumak zorunda olduğumuz beş temel ihtiyacımız vardır. Bu temel ihtiyaçlarımız birbirleriyle ilişkilidir, birbirleriyle yer değiştirebilir ya da birbirlerini desteklerler. Bu ihtiyaçlar evrenseldir, herkes için geçerlidir. Bu ihtiyaçlar:

1. Hayatta Kalmak
2. Sevilmek ve ait olmak
3. Güç
4. Özgürlük
5. Eğlence



Piramitteki temel ihtiyaçlar karşılanmadığında ya da kişinin uzun bir süre bu ihtiyaçları karşılaması engellendiğinde, kişide olumsuz davranışlar kendini gösterebiliyor. Ergenlik dönemi, ego kimliği ve rol arayışının olduğu bir dönem. Ergenlerin olumsuz davranışlarının altında bu bahsedilen gereksinimleri karşılama niyeti vardır.

“Ebeveynler olarak çocuklarımızın alkol ve maddeden uzak durmalarını sağlamanın ilk yolu, onların alkol ve madde kullanım davranışının arkasındaki temel duygusal ihtiyacın ve iyi niyetin ne olduğunu empati yoluyla anlamaya çalışmaktır.”

9. Aşağıdaki resimdeki karakteri hatırladınız mı?



Uzay yolu dizisinden bildiğimiz Kaptan Spock. Kaptan Spock'ın, bazı özel güçleri vardı. Zihne angaje olabilmek gibi bir yeteneği vardır. Birisinin zihnine angaje olurken, o kişinin düşüncelerini, anılarını görebiliyor hatta bu düşünce ve anıların yarattığı duyguları aynen kendisi deneyimleyebiliyordu. Hatta bir keresinde kayadan oluşan bir yaratığın zihinsel ve duygusal deneyimini yaşantılayabilmişti. Bizim Kaptan Spock gibi bir yeteneğimiz yok ama ona yakın olan empati kurabilme yeteneğimiz var.

10. Çocuğumuzla nasıl empati kurmalıyız?

“Çocuğunuzla empati kurarak temel ihtiyaç ve iyi niyeti görmek zaman ve pratik isteyen bir beceridir. Bunun için bazı adımların izlenmesi gerekmektedir. Empati kurarken ilk olarak onun duygu ve düşüncelerini anlamaya çalışın. İkinci aşamada onun duygu ve düşüncelerini ona sözel olarak iletin.”

1. Adım-Rahat ve sakin olun, güvenli bir ortam yaratın:

Çocuğunuzun anlatıkları karşısında cezalandırılmayacağından ve tehdit edilmeyeceğinden emin olmalı. Çocuk ve ergenler rahat hissettiklerinde, duygu ve düşüncelerini paylaşabilirler. Sizin ebeveyn olarak rahat ve sakin tavırlarınız, çocuğunuza güven verecek ve yaşanan krizle ilgili olarak çocuğunuzun sizinle diyalog kurabilmesini sağlayacaktır.

2. Adım-Göz teması kurmak ve alan bırakmak:

Çocuğunuza ilgilenildiğini ve umursandığını hissettirin ancak bunu yaparken ona yutulduğu duygusu yaşatmayın. Siz ve çocuğunuz arasında en az 1 metre mesafe olsun. Bu çocuğa rahatlık verecektir. Göz teması çocuğunuza ilgilenildiği ve dinlendiğini hissettirir ancak gereğinden fazla göz teması tehdit edildiği duygusu yaratır.

3. Adım-Konuya başlamadan önce atıştırarak ve içecek birşeyler hazırlayın.

Konuşmaya başlamadan önce birlikte çay, gazoz ya da kurabiye hazırlamayı teklif edin.

4. Adım- Çocuğunuzla konuşurken, onun ne düşündüğü, ne hissettiğini bulmaya çalışın ve empatik yaklaşın.

Örnek:

Anne: “Alp, senin şu an biraz gergin olduğunu görüyorum. Sanırım bu son zamanlarda olanlar senin canını sıktı ve bu çok doğal. Seni şu an tam olarak neyin gergin hissettirdiğini anlatmak

ister misin? Benim, senin rahat hissetmen için yapabileceğim bir şey var mı?”

5. Adım-Çocuğunuz olumsuz davranışı anlatırken sözünü kesmeyin.

6. Adım-Çocuğunuz olumsuz davranışı hakkında bilgi verirken ara ara onun size dediklerini ona geribildirim olarak iletin: Bu ergenin umursandığı, dinlenildiği ve saygı duyulduğu hissini yaratacaktır.

Örnek:

Ergen: “ Son zamanlarda bazı şeyler benim için daha zor olmaya başladı”

Baba: “Selinciğim, son dönemlerde bazı konularda zorluk yaşadığını söylüyorsun, seni doğru anlamış mıyım?”

7. Adım-Çocuğunuzu düzeltmek ve eleştirmekten kaçın.

Bu durum ergenin size karşı daha mesafeli olması ve olumsuz davranışını (alkol ve madde kullanımı) sürdürmesinden başka hiçbir şeye yaramayacaktır.

Örnek:

Ergen: “ Son zamanlarda bazı şeyler benim için daha zor olmaya başladı”

Baba: “Hadi canım, zorlandığın falan yok, sen abartıyorsun.”

Örnek:

Ergen: “Son zamanlarda bazı şeyler benim için daha zor olmaya başladı”

Anne: “Ne yani her zorlandığımızda gidip madde mi kullanalım, sorunları çözmek için hiç başka yöntem kalmadı mı yani?”

“Bu eleştireysel davranışlar çocuğunuzun size karşı daha mesafeli olması ve olumsuz davranışını (alkol ve madde kullanımı) sürdürmesinden başka hiçbir şeye yaramayacaktır.”

11. Alkol ve madde kullanımı ile ilgili konuşurken empati kurarak temel ihtiyacını bulmaya çalışın.

“Hiçbir ergen alkol ve madde kullanmayı öncelik olarak tercih etmez. Gereksinimlerin karşılanmaması karşısındaki çaresizlik ve hayal kırıklığından madde ve alkolün dışında alternatifleri göremez. Ergenlere madde ve alkol kullanımı hakkında eleştirel ve suçlayıcı davranmak, ergenlerin daha savunmaya geçmesine ve duygularını bastırmasına neden olur. Bu da sonuçta madde ve alkol kullanımını daha arttırır. Ergene olumsuz davranışına karşı empatik yaklaşmak, ergene kendisinin kabul edildiğini ve güvende olduğunu hissettirir. Ancak o zaman ergen kendini araştırma sürecine girebilir. Madde –alkol kullanımının arkasındaki temel duygusal ihtiyacı görür, alkol ve maddenin ihtiyacını karşılamadığını fark eder.”

12. Çocuğunuza madde ve alkol kullanımına ilişkin şu sorularla yaklaşabilirsiniz;

- Alkol ve madde kullandığında ne hissettin?
- Alkol ve madde kullanmadan önce ne düşündün ve kendini nasıl hissediyordun?

Bu soruyla çocuğunuza duygularının önemsendiğini ve davranışları tetikleyen bazı düşünce ve duyguların önemli olduğu mesajını vermiş oluyorsunuz.

13. Çocuğumuzun madde ve alkol kullanımının arkasındaki temel duygusal ihtiyacı ve iyi niyeti nasıl bulabiliriz?

Örnek:

Ergen: “Hafta sonları sınıftaki arkadaşlarla esrar içiyoruz.”

Ebeveyn: “Sanırım bir süredir, senin kankalarla bir araya gelip esrar içtiğini söylüyorsun.”

Ergen: “Evet aynen öyle ve esrar kullanmak oldukça güzel bir şey.”

Ebeveyn: “Esrar kullanıyor olmanın hoşuna gittiğini söylüyorsun. Merak ettim, esrar kullanımı hangi konuda sana güzel geliyor.”

Ergen: “Hımmm. Dur bi bakıyım. Öncelikle beni rahatlatıyor (Rahatlamak= Temel Duygusal İhtiyaç)”

Ebeveyn: “Esrar kullandıktan sonra kendini rahat hissediyorsun.”

Ergen: “Evet, ayrıca son zamanlarda sen ve annem hep işten konuşuyorsunuz, bu çok sıkıcı. Esrar kullanınca eğleniyorum (Eğlence=Temel İhtiyaç), evdeki yalnızlığımı unutuyorum (Temel ihtiyaç=Ait olduğunu ve sevildiğini hissetmek) hem sonra bütün çocuklar kullanıyor, ben kullanmazsam yakışık almaz



(İyi Niyet: Sosyalleşebilmek)”

Ebeveyn: “Son zamanlarda dediğin gibi ben ve annen işe çok odaklandık ve bu durum senin kendini yalnız hissetmene neden oldu.”

Ergen: “Tam dediğin gibi.”

Ebeveyn: “Öncelikle son zamanlarda seninle ilgilenemediğimiz için özür dileriz. Seni yalnız hissettirmemeye daha özen göstereceğiz. Şunu bilmelisin ki ben ve annen seni çok seviyoruz. Eğer seni fark ettirmeden üzersek lütfen bunu bizimle konuş”.

Ebeveyn: “Merak ediyorum, esrar kullanmadan önce sana ne rahatlık ve kabul edildiğini hissettiriyordu?”

Ergen: “Sen ve annem birlikte pikniğe giderdik. Orada çok eğlenirdim ayrıca annem bana piknikte sevdiğim yemeği sorar ve onu yapardı, bu benim çok hoşuma giderdi.”

Ebeveyn: “Anladığım kadarıyla ailecek daha birlikte olmaya ve hoşuna giden şeyleri sana sorup yapmamıza ihtiyacın var.”

14. Çocuğunuzun madde ve alkol kullanımına devam etmesi sonucunda çocuğun karakterini eleştirmeyin.

Ergenlik kişiliğın oluşmaya başladığı bir süreçtir. “Sen ne düşüncesiz bir adamsın”, “Madde kullanarak esrarkeş ve serseri mi olacaksın sen?” gibi sözler, ergeni daha çaresiz hissettirir. Sizden destek alamayacağını düşünür ve uygun olmayan kişileri (çete liderleri, uyuşturucu satıcıları) kendisine model almaya başlayabilir. Eğer davranışı eleştirirseniz “Madde kullandığını gördüğümde çok üzülüyorum ve bu davranışını takdir etmiyorum”, Ergen uygun görülmemenin kendisi değil davranışı olduğunu öğrenecektir. Kişiliğimizi değiştiremeyiz ama davranışlarımızı değiştirebiliriz.

S A Ğ L I K



ünite 8

Madde Bağımlılığında Müdahale

Daha önceden madde kullanmış ergenlerin ailelerinin, uygun ebeveyn tutumlarını ve müdahale yöntemlerini uygulayacak yetkinliği kazanmaları önemlidir. Bu bölümde;

- Sağlıklı ebeveyn tutumları
- Müdahale yöntemleri

üzerine bilgi verilmektedir.



Madde Bağımlılığında Müdahale

Ebeveyn için çocuğunun madde kullandığını öğrenmek çok korkutucu bir süreç olabilir ve birçok aile böyle durumlarda suçluluk ve utanç duyabilirler. İlk adım kendinizi suçlamamak ve aksine çözüm için kilit bir role sahip olduğunu bilmektir.

Daha önce madde deneyimi olmuş ergenlerin ebeveynlerinin ideal tutum ve müdahaleleri uygulayabilecek yetkinliği kazanmaları oldukça önem arz etmektedir.

Madde deneyimi olan ergene yaklaşımda, sağlıklı ve yararlı olabilecek ebeveyn tutumları:

Adım 1: *Eşiniz ile konuşun ve mutlak bir fikir birliğine varın.*

Çocuğun yönlendirilmesinde ebeveynler ve bakım verenler arasında fikir birliği olmadığı sürece, çocuk kendisini sıkışmış, bunalmış, baskı altında hissedecektir. Bu durum da madde kullanımı ile ilgili olumlu yönde yol almanızı engelleyecektir. Dolayısıyla ilk adım öncelikle ebeveynlerin ve bakım verenlerin kendi içlerinde fikir birliğine ulaşmaları ve belli başlıklar üzerinde uzlaşma sağlamalarıdır.

Müdahale ile ilgili olarak en önce yapılması gerekenler;

- Bir suçlunun olmadığını kabullenmek ve en önemlisi eşlerin birbirlerini ve çocuklarını suçlamamak.
- Kararları ortak almak ve ortak uygulamak
- Aynı fikirde olunmadığı durumlarda bile bir takım olduğunuzu unutmamak ve çocuğunuzun yanında birbirinizin ifadelerini her daim desteklemek

Adım 2: *Aile olarak birbirinizle iletişim halinde olun.*

İletişiminizde temel slogan “Polis değil aileyiz” olmalıdır. Destek vermek ve sorgulamak arasındaki ayrım odak noktasıdır. İnkara hazırlıklı olmak gerekir. Çünkü karşınızda bağımlılık nedeni ile normal düşünemeyen bir ergen/yetişkin bulunmaktadır. Ebeveyn olarak asıl amacın ona destek vermek ve yardımcı olmak olduğu unutulmamalıdır. Sizin ebeveyn olarak tavırlarınız kolaylıkla doğruyu söyletmek, korkutmak ve suçlamak gibi yalnızca savunmaya yol açacak noktalara gelebilir. Her fırsatta çocuğunuzu ve madde kullanım davranışını ayrı odak noktaları olarak düşünün ve bunu sık sık kendinize hatırlatın. Zaman içerisinde siz maddeyi reddederken çocuğunuz da kendisini reddedilmiş hissedebilir. Şimdi basamak basamak etkili iletişime doğru ilerleyelim.

Basamak 1: Dinlemek

Kişi ancak anlaşıldığını hissettiği durumlarda karşı tarafın ifadelerine önem verir. Siz madde kullanan çocuğunuza “Madde kullanmanın mantıklı bir yanı yok” dedikten sonra eğer çocuğunuz madde etkisinde daha rahat iletişim kurabildiğine inanıyorsa sonrasında ona söylediğiniz hiçbir şeyi ciddiye almaz.

Kişinin anlaşılmış olduğunu hissetmesi için karşı tarafın mutlaka iyi bir dinleyici olması gerekir.

Karşılıklı olarak konuşma sırasında çocuğunuzla göz teması kurun, çocuğunuzun sözünü kesmeyin ve telefon gibi dış etkenlerle uğraşmayın. Çocuğunuzun dinlerken beden duruşunuzla da onunla ilgilendiğinizi hissettirin ve çocuğunuzun söylediklerini kendisine objektif ve tarafsız bir şekilde geri yansıtın. Bu durum onu, kendisinin anlaşıldığını hissetmesinden dolayı rahatlatacaktır.

Basamak 2: Duygularını Anlamak

Çocuğunuzun sizinle iletişimde ne hissetmiş olduğunu tahmin etmeye çalışın ve bunu çocuğunuza geri yansıtın. Örneğin:

Ergen: “Son zamanlarda bazı şeyler benim için daha zor olmaya başladı.”

Baba: “Selinciğim, son dönemlerde bazı konularda zorluk yaşadığını söylüyorsun, seni doğru anlamış mıyım?”

Basamak 3: Olumluyu Yok Saymamak

Herkesin olduğu gibi çocuklarımızın da olumlu geribildirime ihtiyacı vardır. Davranış değişikliğinin sağlanmaya çalışıldığı bir dönemde yalnızca o davranışa odaklanmak, zamanla çocuğunuzun kendisini bu davranış üzerinden tanımlamasına neden olacaktır. Bu davranışın onun üzerinde yerleşmesini sağlayacaktır.

Bu dönemde siz hangi konularda çocuğunuza olumlu geribildirim verebilirsiniz?

Spor, eğitim, aile ve arkadaşlık ilişkileri vb. konularda Örneğin madde kullandığı halde okula devam eden çocuğunuza “Bu kadar sıkıntılı bir süreç yaşamana karşın halen okula devam ediyor olman bizi mutlu ediyor.”

Basamak 4: Açık ve Net Olmak

Duygularınızı ve düşüncelerinizi dürüstçe, ancak belli sınırlar içerisinde ifade etmekten çekinmeyiniz. Kendinizi sıkışmış hissettiğiniz durumlarda dürüstçe



ne hissettiğinizi o an da eşinize ve çocuğunuza ifade edebilirsiniz. Aksi takdirde dürüst ifadelerden kaçınmak iletişiminizde güveni zedeleyecektir.

Basamak 5: Gerçekçi Olmak

Uygulanamayacak kural ya da yerine getirilemeyecek vaadlerden kaçının. “Bir daha madde kullanırsan seni eve almam” şeklinde bir ifadeden sonra bunu uygulamamak yalnızca sizin çocuğunuzun gözündeki otoritenizi zedeleyecektir.

Basamak 6: Sorumluluğu Paylaşın

Madde kullanımına yönelik davranış değişikliği ancak çocuğunuzun madde kullanımı ile mücadelenizde aktif rol alması ile başarıya ulaşılabilir. Her fırsatı, sorumluluğu paylaşmak adına değerlendirin. Örneğin çocuğunuzun “Galiba benim desteğe ihtiyacım var.” şeklindeki ifadesine “Ben bir doktor ismi biliyorum, gel beraber kim olduğunu araştıralım, senin bu konuda ne düşündüğün önemli.” şeklinde karşılık verin.

Asansörle İniş

Ebeveyn olarak madde bağımlılığı ile mücadelede adım adım çıktığımız basamaklardan hızla düşmek de mümkündür.

Sizce bu duruma neden olabilecek başlıca yanlış tutum ve davranışlar neler olabilir?

Örneğin:

- Suçlayıcı ifadelerde bulunmak
- Reddedici davranmak
- Yok saymak
- Boğucu şekilde kısıtlamaya çalışmak
- Sürekli öğüt verircesine konuşmak
- Çocuğunuz madde etkisindeyken onunla konuşmaya çalışmak

Adım 3: *Çocuğunuzu Destek Alması İçin Yönlendirin.*

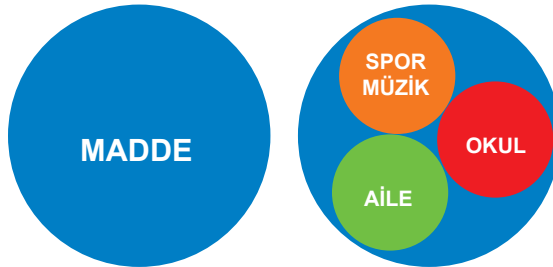
Bir ergenin madde kullanımının olması, mutlaka destek gerektiren bir durumdur. Genellikle madde denemeleri ikincil sorun olarak karşımıza çıkar. Altta yatan neden dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, depresyon, kaygı gibi ek dinamikler olabilir. Madde kullanım davranışını sonlandırmak için bireyin mutlaka bu alanlarda destek alması gerekir.

Adım 4: *Maddeye Karşı Halatlar Örü*

Madde kullanımı ile mücadelede çocuğunuzu hayata bağlayan ne kadar çok destekleyici unsurlar olursa çocuğunuz madde kullanımı ile mücadele ederken o kadar güçlü olur. Bu unsurları kurtarıcı bir halat olarak değerlendirirsek çocuğunuzun hayatında aile bir halat, okul bir halat, sosyal faaliyetler, hobiler hatta tüm keyif alanları birer halat olabilir. Ailece çocuğunuzun madde dışı faaliyetlerine yatırım yapmak ve bu faaliyetler konusunda destekleyici olmak önemlidir.

**E T K İ N L İ K L E R**

Bir kağıt üzerine bir daire çizin ve dairenin ortasına madde yazın. Dairedeki tüm alanı maddenin kapladığını düşünün. Maddenin alanını daraltmak için neler yapılabilir?



Dairenin içine (alanları ile çizili olarak) ne kadar çok ek faaliyet koyarsak maddeye ait alanın daralması hatta zamanla silik hale gelip yok olması mümkün olacaktır.

Adım 5: Ulaşılabilir Hedefler



ETKİNLİKLER

Bulduğunuz odayı kaplayacak sayıda tuğla olduğunu hayal edin ve size bu tuğlaların bir saat içerisinde yan odaya taşınması gerektiği söylense;

Kendinizi nasıl hissedersiniz?

Tuğlaları taşıma konusundaki motivasyonunuz nasıl olur?

Peki hiç zaman ve hedef koymadan böyle bir görev verilseydi?

Bu işi her gün sadece 10 tuğla taşıyarak yapabileceğiniz ifade edilseydi?

Ne düşünürdünüz?

Bu tuğlaları bir saat içerisinde yan odaya taşımanız istendiğinde, **umutsuzluk, korku, kaygı, motivasyon düşüklüğü ve başarısızlık** yaşayabilirsiniz. Bu işi her gün sadece 10 tuğla taşıyarak yapabileceğiniz ifade edildiğinde ise işi erteleme sözkonusu olabilir.

Kişinin değişime yönelik yolculuğunda önemli olan hızı değildir. Çocuğumuzun madde ile mücadele ederken ilerlediği yolda beklentilerimiz gerçekçi olmalıdır. Önce küçük hedefler konmalı, küçük hedeflerde başarı sağlayarak yavaş yavaş ilerlenmelidir.



DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN...

Başka Ne Okuyabilirim, Hangi Eğitimlere Katılabilirim?

Bu kitaptan faydalandıysanız ve bu konuda daha fazla bilgiye ulaşmak istiyorsanız AEP (Aile Eğitim Programı)'in diğer kitaplarını da okuyabilirsiniz ve bu kitapların içeriklerinin daha kapsamlı bir şekilde ele alındığı AEP eğitimlerine katılabilirsiniz.

- Sağlık Okuryazarlığı
- Çocuk ve Ergen Sağlığı
- Sağlıklı Yaşama ve Hastalıklardan Korunma
- Aile ve Yaşam Becerileri
- Hayatın İlk Çeyreği
- Evlilik ve Aile Hayatı
- Okul ve Aile
- İlk Yardım

Yazar Tarafından Önerilen Okumalar

Adler, A. (1964). The Individual Psychology of Alfred Adler. H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher (Eds.). New York: Harper Torchbooks

Aksoy, A. ve Ögel K. (2006). Tutuklu ve Hükümlü Ergenler İçin Psikososyal Destek Programı. Ardıç Projesi.

Aksoy, A., Mordağ, O., ve Ögel K. (2006). İyiye Doğru Öfke Kontrol Programı. Ardıç Projesi.

Apaydın, K. (2010). Genel Lise Öğrencilerinin Kural Dışı Davranış Gösterme Eğilimleri ile Müzik Eğitimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi.

Capuzzi, D. ve Gross, D. (2003). Counseling and Psychotherapy: Theories and Interventions (3rd Edition) Prentice Hall

Dreikurs, R. ve Soltz, V. (1964): Children the Challenge. New York: Hawthorn Books

Glasser, W. (1998). Choice Theory: A New Psychology of Personal Freedom. New York: Harper Collins

Gordon, T (1996). Etkili Ana Baba Eğitiminde Uygulamalar: Sistem Yayıncılık.



- Greenwald, R. (2005). Child Trauma Handbook. New York: The Haworth Press.
- Greenwald, R. (2007). Treating Problem Behaviors. New York: Haworth Press.
- Hendrix, H (2008). Hakettiğiniz Aşk Yaşayın: Sistem Yayıncılık.
- Klosko, J., Young, J. ve Weishaar, M (2003) Schema Therapy: A Practitioner's Guide: The Guilford Press.
- Maslow, A (1954). Motivation and Personality. New York, NY: Harper. p. 236.
- Miller, W & Rollnick, S (2002). Motivational Interviewing: Preparing People for Change. The Guilford Press.
- Murdock, N. (2012). Teorires of Counselling and Psychotherapy: A Case Approach. Pearson.
- Rogers, Carl. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered
- Sklare, G (2004). Brief Counseling That Works: A Solution-Focused Approach for School Counselors and Administrators, 2nd
- Washton, A. ve Zweben, J (2006) Treating Alchol and Drug Problems in Psychotherapy Practice. The Guilford Press.
- Yavuzer, H (1999). Çocuk ve Suç: Remzi Kitapevi

Hangi Kuruma Başvurabilirim, Kimlere Danışabilirim?

Aşağıda isimleri listelenen kurumlar bu kitabın konusuyla ilgili alanlarda faaliyet göstermektedir. Yardım almak istediğinizde bu kurumlarla bağlantıya geçip yetkililere danışabilirsiniz:

- Sağlık Bakanlığı
- Sağlık Bakanlığına bağlı sağlık hizmet birimleri (Kadın ve Aile Sağlığı Merkezi, poliklinik vb.)
- Meslek odaları ve birlikleri
- Sağlık odaklı çalışan sivil toplum kuruluşları
- Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezleri
- Alo 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı

Kitaplar ve AEP Hakkındaki Sorularınız İçin...





Prof. Dr. Nesrin DILBAZ

İzmir Bornova Anadolu lisesinde başladığı orta öğrenimini AFS bursu ile gittiği New York Somers High School'dan tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi'de başlamış olduğu Tıp Eğitimini 1984 yılında tamamladıktan sonra 1991 yılında psikiyatri uzmanı, 1994 yılında Doçent olan Dr.Dilbaz 1999-2012 yılları arasında Ankara Numune Hastanesi 2.Psikiyatri Kliniğinde şef olarak görev yapmıştır. 2000 yılından itibaren Ülkemizde Alkol ve Madde kullanımı yaygınlığı ve tedavisi ile ilgili olarak yaptığı çalışmalar ile birlikte 2004 yılında Ankara AMATEM'in kurucu başkanı olan Dilbaz 2012 şubat ayında Ankara Numune Psikiyatri Kliniği ve AMATEM şefliğinden emekli olan Dilbaz o tarihten itibaren Üsküdar Üniversitesi Psikoloji bölümüne Psikiyatri Profesörü olarak atanmış ve halen bu görevini devam ettirmektedir.

2005 yılında Dr.Cem Şengül ile birlikte yapmış oldukları Alkol Yoksunluğunda Memantinin etkisi adlı çalışma ile ECNP poster ödülünü kazanmıştır. Ülkemizde gençlerin madde kullanımından korunması konusunda yapmış olduğu çalışmalar ile Sosyal Sorumluk Konusunda 2007 yılı En İyileri ödülünü kazanan Dr.Dilbaz halen Birleşmiş Milletler, Avrupa Birliği ve Avrupa Konseyi Pompediu Grubu ile Madde Bağımlılığı Tedavi Platformunda çalışmaktadır. 2003 yılında Sağlık Bakanlığı ve BM birlikte yapmış oldukları "Türkiyede 16 yaş Lise Gençlerinde Madde Kullanım Profili" çalışmasının ülke kooordinatörlüğünden sonra 2006 yılında Avrupa ESPAD grubu tarafından Türkiye ESPAD çalışması Koordinatörü olarak atanmıştır. Global Fon ve Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülen Ulusal HIV-AIDS projesi Ulusal Koordinasyon Kurulu, Ulusal Tütün Kurulu ve 2005 yılından bu yana Sağlık Bakanlığı Madde Bağımlılığı Bilim Komisyonu üyesi olarak da çalışan Dr.Dilbaz Amerikan Psikiyatri Birliği, Dünya Biyolojik Psikiyatri Birliği, Dünya Şizofreni Derneği, Türk Psikiyatri Derneği, Türk Nöropsikiyatri Derneği, Türk Bağımlılık Derneği, Kızılay Derneği Merkez Kurul Üyesi (2004-2006) başta olmak üzere birçok dernekte aktif olarak çalışmalarını sürdürmektedir.

Yurtiçinde yayınlanan psikiyatri dergilerinin yayın veya danışman kurulunda yer alan, 100'ün üzerinde yayını, ulusal ve uluslararası kitap bölümü yazarlığı ve editörlüğünü yapmış olduğu kitapları olan Dr. Nesrin Dilbaz evli ve bir çocuk annesidir.