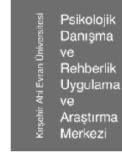




T. C.  
Cumhurbaşkanlığı  
Bağımlılıkla Mücadele Seferberliği  
Kampanyası



## BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, bireyin fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumu olarak tanımlanır. Bağımlılık biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir rahatsızlıktır. Bu noktada madde bağımlılığını ve davranış bağımlılığını ayrı ayrı açıklamak yerinde olacaktır.

### Madde Kullanımı mı Bağımlılığı mı?

Madde kullanımı bağımlılık söz konusu olmasa bile bireyin bedensel ve ruhsal sağlığı üzerinde önemli olumsuz sonuçlar içeren bir durumdur. Özellikle ergen ve genç yetişkinlik döneminde olan bireylerde sigara ve alkol kullanımı ile başlayan ve uyuşturucu madde kullanımı ile devam eden madde kullanımının ve sonrasında bağımlılığın her geçen gün dünyada ve Türkiye’de arttığına ilişkin araştırma sonuçları mevcuttur. Madde kullanımı açısından düşünüldüğünde bağımlılık yapıcı bir maddenin kullanımı diğerlerinin de kullanımını beraberinde getirmektedir. Özellikle sigara ve alkol kullanımının diğer bağımlılık yapıcı maddelere geçiş görevi gördüğü belirtilmektedir.

Madde kullanımında madde kötüye kullanımını ve madde bağımlılığını kavramlarını ayırt etmek önemlidir, çünkü kötüye kullanım ile bağımlılıktaki yaklaşım ve tedaviler birbirinden farklılık göstermektedir.

#### Madde Kötüye (zararlı) Kullanımı:

Kişinin doğrudan ya da dolaylı olarak zarar görmesine rağmen sigara, alkol ya da bağımlılık yapıcı başka bir maddeyi kullanmayı sürdürmesidir. Örneğin, sigara kullanımına dayalı kişinin tetiklenen bir fizyolojik rahatsızlığı söz konusudur; ancak bunu bilmesine rağmen kullanmayı sürdürmesi ya da evli bir bireyin alkol kullanımı ailevi ilişkilerinde bozulmalara neden olmasına rağmen bunu devam ettirmesi gibi. Ayrıca bu kişilerin bağımlı olma riskleri çok yüksektir. Dolayısıyla madde kötüye kullanımın önlenmesi ve buna erken müdahale edilmesi madde bağımlılığı ile mücadele açısından da son derece önemlidir.

#### Madde Bağımlılığı:

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevinin olumsuz yönde etkilenmesine, kişinin bundan dolayı zarar gördüğünü bilmesine rağmen bu maddeyi kullanmayı bırakamamasıdır. Bağımlı olan kişi her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir istek duyar. Maddeyi kullanmadığında yoksunluk belirtileri yaşar ve zamanla madde kullanım sıklığı ve dozu artar. Ayrıca bağımlı olan kişi zamanının önemli bir kısmını bu maddeyi elde etmeye ayırır. Madde kullanan bir bireyde aşağıda sıralanan belirtilerden üçü ve daha fazlası bulunduğu zaman bağımlılık tanısı konulabilir:

1. Tolerans gelişimi (Maddeyi kullandıkça kullanılan miktarın yetersiz gelmesi ve daha fazlasını kullanmayı isteme)
2. Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
3. Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için sürekli boşa çıkan çabaların varlığı
4. Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için fazlaca zaman harcaması
5. Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek
6. Maddenin kişinin tasarladığından daha uzun süreli ve yüksek miktarda alınması
7. Maddenin kullanımına bağlı olarak sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azalması ya da tamamen bırakılması.

Çoğunlukla ergenlik döneminde merak ve onu izleyen korku duygusu ile gelişen bağımlılık döngüsü aşağıdaki şekilde özetlenmektedir. Bağımlılık aniden gelişen bir rahatsızlık değildir. Belirli bir süreçte yavaş yavaş gelişir ve ne yazık ki birey bu sürecin farkına varmaz. Farkına vardığı zaman ise çoğunlukla bağımlılık gelişmiştir. Madde bağımlılığı ile mücadele en etkili yol madde bağımlılığının önlenmesidir.



**Prof. Dr. Dilek GENÇTANIRIM KURT**

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı