

MADDE BAĞIMLILIĞI

BAĞIMLILIK NEDİR?

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

Bağımlılık yapıcı maddeler nelerdir?

• Uyuşturucular • Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler • Sigara • Alkollü içecekler • Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar • Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

Bir kişi ne zaman bağımlı sayılır?

Aşağıda sayılan durumlardan üçünün bir arada görüldüğü kişiler bağımlıdır:

- Kullanılan madde miktarının giderek artırılması
- Bırakma çabalarının boşa çıkması
- Bırakmak için çok fazla zaman harcanması ve çabaların boşa çıkması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- Sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması
- Yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Sosyal çevre ve akran baskısı: Madde kullanım süreci, gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Kişinin bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

Merak ve ilk deneme: Kişi, “Bir kereden bir şey olmaz” diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. İlk teklif çoğu zaman yakın bir arkadaştan gelir. Sigara ve alkol kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür.

Alışma ve bağımlı olmaya doğru ilerleme: Kişi her seferinde bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir ancak çoğu zaman bu mümkün olmaz. Öte yandan bağımlı olduğunu asla kabullenmez.

Bağımlılığa teslim olma: Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde düzelemeyeceğini düşünerek tedaviye başvurmaz. Kendini bir madde bağımlısı kabul ederek madde odaklı bir yaşama başlar. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın zayıflaması
- Solgun cilt ve ciltte kırılganlık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma
- Ölüm

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

YANLIŞ “BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.” Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR.” Toplumun büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.” Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu zamanla bağımlı hâle gelir.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.” Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR.” Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir.

“BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.” İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Kandırıcı cümlelerden uzak durmalısın.

- “Bir kereden bir şey olmaz” gibi söylemler doğru değildir.
- Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Ancak uyuşturucu sigaradan farklıdır.
- “Al, bu maddeyi kullan, kız/erkek arkadaşına kendini daha kolay ifade edeceksin” gibi sözlerle kişi ikna edilmeye çalışılır. Madde insanı daha cesur yapmaz.
- “Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçır.”, “Gidersen bir daha yüzüne bakmam.”, “Ne olur, hatırım için bir kez...”, “Hadi süt çocuğu sen de!”. Bu gibi cümlelere prim vermemelisin.

Riskli ortamlardan kaçınmalısın.

- Riskli ortamlardan uzak durabilirsin.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” diyerek ortamı terk edebilirsin.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrını net olarak gösterebilirsin.

Hayır demelisin.

- İstenilen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisin.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştirebilirsin.
- Mizahı kullanabilirsin. “Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” gibi bir cevap verebilirsin. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır. “Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.

Bağımlılık tedavi edilebilir.

- Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır.
- Bıraktıktan sonra bir kez bile kullanması yıkıcı sonuçlara sebep olabilir.

KAYNAK: tbm.org.tr