

## BAĞIMLILIKLARI ÖNLEMEDE ANNE BABALAR İÇİN BİLGİLER

Bağımlılık, zarar verici sonuçlar doğurmasına karşın, kişinin bağımlı olduğu nesne veya davranış üstünde kontrolünü kaybetmesi, onsu bir yaşam sürememeye başlayıp, gündelik hayata dair işlevselliğini yitirmesidir.

Günümüzde, çocuklar ve gençler, bağımlılık yapıcı maddelerle (tütün, alkol, madde, teknoloji vb.) ebeveynlerinin döneminde olmadığı kadar sık karşılaşılıyorlar. Hatta her geçen gün yeni bilgisayar oyunları, telefon uygulamaları, sigaraya hiç benzemeyen tütün maddeleri ortaya çıkıyor. Doğal olarak, anne ve babalar bilmedikleri, tanıdık gelmeyen bu maddeler karşısında nasıl bir tutum sergileyecekleri konusunda endişe duyuyorlar. Anne ve babaların bu konuda doğru bilgiler edinmeye ihtiyaçları olduğunu, çocuklarımızı ve gençlerimizi zararlı alışkanlıklardan korumanın uzun vadeli ve dikkat gerektiren bir süreç olduğunu biliyoruz. Bu düşünceden yola çıkarak hazırladığımız bültenimizin sizler için faydalı olmasını diliyoruz.

### Bağımlılık Süreci

Bağımlılık bir sürecin sonunda gelişir; bağımlılık gelişene kadar kişi bazı evrelerden geçer. Önce "kullansam ne olur acaba" diye maddeye karşı merak duyar; ama aynı zamanda maddenin etkilerinden de korkar. Merak korkunun önüne geçerse, kişi "bir kereden bir şey olmaz" diyerek kendisini ikna eder ve maddeyi dener. Bundan sonraki her kullanımında, bağımlı olmayacağına, davranışını kontrol edebileceğine, isterse bırakabileceğine inanır ve "bu son" der; ancak kullanmaya devam eder. Çünkü kendisini ikna etmek için kullandığı cümleler, onu her seferinde benzer kısır döngünün içine sokar. Ne var ki, kişi bir süre sonra madde kullanımının zararlı etkilerini yaşamaya başlar. Bu seferki cümlesi "bu meret bırakılmaz ki!" olur. Maddenin zararlı etkileri arttığında ve kişi gündelik hayata dair işlevselliğini tamamen yitirmeye başladığında artık bırakmak zorunda olduğunu anlar, bir an gelir ve bırakır. Ancak, kişi kendisine güven duymaya başladıkça maddeyle ilgili yaşadığı zorlukları unuttur ve "bir kere bıraktıysam yine bırakabilirim", "bir kereden bir şey olmaz" diyerek tekrar dener. Ne yazık ki, yine bir kere denemekle kalmaz ve eskisi gibi kullanmaya devam eder. Ortaya çıkan bu kısır döngü bağımlılığın geliştiğinin göstergesidir.



## Başlıca Bağımlılık Türleri

- **Tütün Bağımlılığı:** Sigara, nargile, puro içmek ve/veya dumanını solumak kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün, yüksek oranda nikotin içerdiğinden bağımlılık yapma potansiyeli yüksektir.
- **Alkol Bağımlılığı:** Alkol kullanan herkesin alkol bağımlısı olduğunu söylemek klinik olarak mümkün değildir. Fiziksel sağlığa ve kişiler arası ilişkilere önemli ölçüde zarar veren, uzun süreli, kontrol dışı, tekrarlayan ve aşırı miktarda alkol tüketimi bağımlılık göstergesidir.
- **Madde Bağımlılığı:** Vücudun işlevlerini olumsuz etkileyen maddelerin kullanılması ve neden olduğu zararlara rağmen maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı kişi, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar ve zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.
- **Teknoloji Bağımlılığı:** Aşırı kullanma isteğinin önüne geçilemeyen, kontrolün kaybedildiği, kullanım bırakıldığında kişide rahatsızlık verici duygu durumuna neden olan, sosyal hayatta problemler yaratan davranışsal bir bağımlılık türüdür. Aşırı teknoloji kullanımının bir süre sonra madde veya diğer bağımlılıklarda görülen özelliklere benzerlik gösterdiği yapılan araştırmalarca ispatlanmıştır.

## Çocuğunuzun Sigara İçtiğini Fark Ederseniz...

- Onu sigara içerken görürseniz sigarasını alıp söndürün ve paketi de size vermesini isteyin. Her gördüğünüzde ısrarla aynı şeyi yapın.
- Onu sigara içmeye iten nedenleri sorun; verdiği cevapları küçümsemeden, öğüt vermeden, bağırmadan, tehdit algısı yaratmadan, ceza vermeden dinleyin.
- Sigara kullanımının risklerini sohbet ortamında onunla konuşun, bırakılması konusunda karşılıklı uzlaşmaya varmaya çalışın ve ona bırakma konusunda yol gösterin. Sadece sizin konuştuğunuz, ona ne yapması gerektiğini söylediğiniz bir konuşma şekli çocuğunuzun veya gencin yalana başvurmasına sebep olabilir.
- Kendi davranışlarınızla ona rol model olun. "Dediğimi yap, yaptığımı yapma" yaklaşımının çözümden uzak olduğunu unutmayın. Evde, arabada, çocukların yanında herhangi bir şekilde sigara içilmesine izin vermeyin.
- Onu spora ve/veya hobileriyle ilgili çeşitli aktivitelere yönlendirin. Uğraş alanı, tutkusu olan çocuklar genelde sigaradan uzak dururlar.

## Çocuğunuzda Alkol Problemi Olabilir mi?

- Aşağıdaki maddelerden birkaçının aynı anda ortaya çıkması, aniden belirmesi ve aşırı boyutta yaşanması çocuğunuzda alkol kullanımını akla getirmelidir. Yine de kesin sonuca varmadan dikkatli gözlemlenmeli, bu değişimlerin ergenliğe bağlı yaş dönemi özelliklerinden de kaynaklanabileceği unutulmamalıdır.
  - Normal haline göre enerjisinde, konsantrasyon ve okul başarısında düşüş
  - Yayvan konuşma
  - Sık baş ağrısı, kusma, özellikle sabahları seslere aşırı hassasiyet (akşamdan kalmalık)
  - Umutsuzluk, çabuk sinirlenme, tepkisellik gibi duygu durum değişiklikleri
  - Daha önce ilgi duyduğu konulara karşı boşvermişlik tutumu
  - Yalan söyleme, artan okul devamsızlıkları vb.
- Özellikle aile ve arkadaş çevresinde alkol kullanımı yoğun olan, saldırgan, sosyalleşmesi yetersiz yapıda olan, istismar ya da büyük travmalara maruz kalmış çocuklar öncelikli olarak risk grubunda değerlendirilmelidir.
- Ebeveyn olarak eğer alkol kullanıyorsanız ev ortamında az miktarda kullanmaya, her stresli ya da keyifli durumda alkol almamaya özen göstermelisiniz. Çocuk ve gençlerin katıldıkları sosyal etkinlikler, gittikleri mekanlar, arkadaş grupları alkol kullanımını açısından denetim altında olmalıdır.

## Çocuğunuzun Madde Kullanıp Kullanmadığını Nasıl Anlarsınız?

Direkt madde kullanımına özgü belirtiler çok az olduğundan ve belirtilerin çoğu ergenliğe bağlı özelliklerle benzerlik gösterdiğinden madde kullanımını anlamak kolay değildir. Özellikle erken dönemde bunu anlamak daha da zor olabilmektedir. Aşağıdaki değişikliklerden bir veya daha fazlasını gözlemliyorsanız, sebeplerinin madde kullanımına bağlı olup olmadığını, başka nedenleri de göz önüne alarak değerlendirmelisiniz.

- **Davranış Değişiklikleri**
  - Arkadaş çevresinin, gittiği mekanların farklılaşması
  - Agresif konuşmalar ve saldırganlık
  - İçer kapanıklık, gerginlik, alınganlık, ev içindeki ilişkilere katılım düzeyindeki değişiklik
  - Kişilik yapısında değişiklik
  - Okul başarısında ani düşüş, devamsızlık ve okuldan kaçma sorunları
  - Her zamankinden fazla para harcama
  - Kişisel görünümüne ilgisinin azalması
  - Okul sonrası ve/veya hafta sonu bulunduğu mekanlar hakkında yalan söyleme, kaçamak yapma
- **Madde Etkisine Bağlı Değişiklikler**
  - Konsantrasyon güçlüğü, hafıza problemleri, dalgınlık, uykulu hal veya aşırı hareketlilik
  - Belirgin bir halsizlik, yorgunluk
  - Konuşmada peltekleşme (alkoldekine benzer)
  - Ani ve beklenmedik kilo kaybı, beslenme alışkanlığında değişiklik
  - Uyku düzeninde değişiklik
  - Gözlerde kızarıklık, göz bebeklerinde büyüme, göz altı morlukları, sık akan burun, sık sık boğaz ağrısı
  - Hareketlerinde dengesizlik
  - Vücudunda nasıl olduğunu açıklayamadığı yara, zedelenme vb.
- **Laboratuvar Tetkikleri**
  - Madde kullanımını anlamanın en kesin yolu idrar testidir. Kullanılan maddeye göre değişiklik göstermekle birlikte, idrar testleri ortalama son üç gündeki madde kullanımına dair bilgi verir. Saç testleri de ortalama son üç aydaki madde kullanımını tespit edebilir. Ancak, çocuğunuzun madde kullanımına dair ilk şüphenede, ondan hemen test istemek doğru bir yaklaşım olmayacağından ve ilişkinizi zedeleyeceğinden, öncelikle yukarıdaki değişimlerin olup olmadığına odaklanılmalıdır.

## Çocuğunuzun Madde Kullanımına Neler Sebep Olur?

- **Tetikleyici Faktörler**
  - Ruhsal sorunları ya da bağımlılık süreci olan bir aile bireyi bulunması (genetik yatkınlık)
  - İlgisiz ya da aşırı koruyucu, baskıcı aile tutumları
  - Aile içi şiddet, ihmal ve istismar
  - Ebeveyn ve çocuk arasında iletişim ve anlayış eksikliği
  - Aşırı içer kapanık kişilik yapısı
  - Yetersiz sosyal uyum ve kabul

- **Maddeye başlama nedenleri**

- Merak
- Mevcut sorunlardan kaçış yolu olarak görme
- İlgı çekme ihtiyacı
- Arkadaş grubuna dahil olma ve kabul edilme ihtiyacı
- Akranları arasında yaygın kullanıldığına dair yanlış inanç
- Yüksek heyecan arayışı, dürtüsel hareket etme
- Bir eğlence aracı olarak görme
- Kullanmanın "az zararlı" olduğuna kendini inandırma
- Arkadaş baskısı

## **Çocuğunuzun Madde Bağımlılığından Korunması İçin Nasıl Yardım Edebilirsiniz?**

Sağlıklı aile içi iletişim, ebeveyn-çocuk arasındaki paylaşımın yüksek olması, aile içi kuralların netliği, çocuğın okul ve sosyal hayattaki başarısı madde kullanımını önleyici faktörlerdir. Anne, babaların bu başlıklarla ilgili önleyici adımlar atarken, çocuklarının yaşını ve o yaşın özelliklerini de dikkate almaları daha sağlıklı olacaktır.

- **Okul Öncesi Dönem:** Bu yaşta ki çocuklar madde kullanıcısı olmadığından, onlara bu konular hakkında spesifik bilgi vermek gerekli değildir. Sadece sigara ve alkol gibi maddelerin zararlarından, onların anlayacağı dilde, basitçe bahsedebilirsiniz. Bu yaş dönemiyle ilgili bilinmesi gereken en önemli nokta, çocukların anne-babaları rol model olarak algıladıkları ve onlardan öğrendikleri her şeyi sorgulamadan kabul ettikleridir. Dolayısıyla anne ve/veya babasının sigara ve alkol kullanması, onları bu maddeleri tüketirken görmek çocuklara bunu yapabilecekleri yönünde bir mesaj verebilir. Buna ek olarak, sağlıklı yaşamın önemini vurgulayacak gündemler yaratmak (diş fırçalamak, düzenli uyku/beslenme vb), bu yöndeki çabalarını takdir etmek önemlidir. Benzer şekilde, kendileri adına doğru karar verme becerilerini geliştirmek adına fırsatlar (ne giyeceğine ne oynayacağına karar vermek gibi) yaratmak da kişisel gelişimlerine katkıda bulunacaktır.
- **Okul Çağı:** Bu yaşta ki çocukların öğrenmeleri deneme-yanılma metoduna dayanmaktadır ve öğrenmenin temelini oluşturan merak ortaya çıktığında farklı şeylerin ne olduğunu, nasıl işlediğini, ne işe yaradığını bilmek isteyip deneyebilirler. Bu yüzden, bu dönem çocuğın olan anne-babaların zararlı alışkanlıklarla ilgili bilgi vermeleri faydalı olacaktır. Böylece, arkadaşları ve/veya teknoloji yoluyla edinebilecekleri yanlış bilgilerin de önüne geçilir. Bu dönem, okul arkadaşlıklarının, arkadaş gruplarının edinilmeye başladığı bir dönem olduğu için, arkadaş çevresini tanımak, karşılaşabileceği akran baskısıyla baş edebilmesini sağlayacak "hayır deme" becerisini öğretmek de son derece önemlidir. Aile içi sohbetlerde "sağlıklı yaşam" konusu çeşitli zamanlarda gündem yapılabilir.
- **Ergenlik Dönemi:** Dalgalı bir denize benzeyen bu dönemde gencin duyguları çok hızlı değişebilmektedir. Kimlik bulma çabaları onları kimi zaman gergin, öfkeli, endişeli yapabilmektedir. Bununla birlikte, bu dönemde ailenin yerini arkadaş grupları almakta, arkadaşları tarafından onaylanmak ve kabul görmek birçok şeyden önemli hale gelmektedir. Zararlı alışkanlıklarla ilgili genci bilgilendirirken, ebeveynlerin kaygılarını vurgulamaktan çok, gerçeklere dayalı konuşmaları önemlidir. Bu dönemde, nasıl göründükleri çok önemli olduğu için, maddelerin görünüşleri üzerindeki etkilerini çarpıcı bir şekilde gözler önüne sermek etkileyici olacaktır. Aile içi kurallar net olmalı, bu şekilde gence de "hayır" demenin önemi gösterilmelidir. Anne-babaların gencin adına, onun kendisini ifade etmesine fırsat tanımadan, sorumluluk

almaları, karara varmaları çatışma yaratmaktan başka bir işe yaramayacaktır. Gencin, ailesi tarafından her zaman dinleneceğini bilmesi iletişimi kolaylaştıracaktır.

Unutulmaması gereken, hangi yaş döneminde olursa olsun anne-babaların çocuklarıyla kurdukları “sağlıklı iletişim” birçok kapıyı açan altın bir anahtardır. Emir vermeden, yargılamadan, konferans vermeden, tehdit etmeden, teşhis koymadan, öğüt vermeden, çocukların da birer birey olduğunu unutmadan, onların düşüncelerine saygı duyarak ve onları “gerçekten” dinleyerek yürütülen diyalogların başarısız sonuçlandığı pek görülmemiştir.

### **Çocuğunuz Teknolojiyi Doğru Kullanıyor mu?**

Teknolojinin hayatımızdaki yeri günümüzde yadsınamayacak düzeylere gelmiş bulunuyor. Bu durumda amaçlanan, teknoloji kullanımının hayatımızı kolaylaştıran, çocukların gelişimini destekleyen bir süreç olmasını sağlamak olmalıdır.

### **Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar**

- Teknoloji kullanımının tüm aile için geçerli kurallara bağlanması
- Ekran başında geçirilen sürenin yaş düzeyine göre uygun seviyelerde tutulması (3 yaşından itibaren günde 20 dakikadan başlayarak, 2 yaştan sonrası için en fazla günde 120 dakika)
- Aile ile geçirilecek zamanların belirlenmesi, teknolojinin bu zamanların önüne geçmesinin engellenmesi (yemekler, oyun zamanları vb)
- Teknolojinin çocukları oyalama aracına dönüşmemesine dikkat edilmesi
- Televizyonda izleyecekleri programların özenli seçilmesi
- Teknolojik araçların ödül olarak kullanılmaması
- Ebeveynlerin teknolojik araçları araba kullanırken, yürürken, bisiklet sürerken riskli olabilecek şekilde kullanmamaya özen göstermesi
- Sanal ortamda çocukların tanımadıkları kişilerle iletişime geçmelerinin önlenmesi
- Kendilerine ya da başkalarına ait fotoğraf ya da videoların paylaşımının önlenmesi

### **KAYNAKÇA**

Alkol-Madde Bağımlılığı Araştırma, Tedavi ve Eğitim Merkezi, “Bağımlılık Döngüsü,” [www.amatem.org](http://www.amatem.org)

Aydın, Rukiye. “Alkol Bağımlılığı Nedir? Alkol Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir Ve Nasıl Tedavi Edilir?” [www.guncelpsikoloji.net](http://www.guncelpsikoloji.net)

Davranış Bilimleri Enstitüsü, (t.y.) [www.dbe.com.tr](http://www.dbe.com.tr)

Gürol, Defne Tamar. “Bağımlılık” [www.bagimlilik.info.tr/bagimlilik.html](http://www.bagimlilik.info.tr/bagimlilik.html)

Yeşilay, “Madde Bağımlılığı,” [www.yesilay.org.tr](http://www.yesilay.org.tr)

Yeşilay, “Türkiye Bağımlılıklarla Mücadele İçin Anne Baba Rehberi, [http://tbm.org.tr/media/1963/TBM\\_BagimliliklaMucadeleIcin\\_AnneBaba\\_Rehberi\\_web-2018.pdf](http://tbm.org.tr/media/1963/TBM_BagimliliklaMucadeleIcin_AnneBaba_Rehberi_web-2018.pdf)