



BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

Dr. Öğr. Üyesi Selva ÜLBE AĞIRBAŞARAP
PSİKOLOJİ BÖLÜMÜ

2026 – 2027 Akademik Yılı Oryantasyon Programı



Bağımlılık nedir?

Genel olarak bağımlılığın 3 bileşeni:

1. Düzenli, sürekli, alışkanlık halinde yapılan bir davranış
2. Kişinin kontrolünün dışında kalan kompulsif bir yönü olması
3. Sıklıkla madde ile ilişkilendirilse de illa ki madde içermesi gerekmez.



Neden?

- Ruh durumunu yükseltmek,
- Daha keyifli,
- Mutlu ve
- Daha üretken hissetmek için!

BAĞIMLILIĞIN 7 BOYUTU

1. Kullanım
2. Problemler
3. Fiziksel Adaptasyon
 - Tolerans ve yoksunluk
4. Davranışsal Bağımlılık
5. Bilişsel Bozulma
6. Medikal Zarar
7. Değişim için Motivasyon





MADDE İLE İLİŞKİLİ BOZUKLUKLAR VE BAĞIMLILIK BOZUKLARI DSM-5



(APA, 2013)

10 ayrı madde kümesi:

1- Alkol

2- Kafein

3- Kenevir (esrar)

4- Halüsinojenler (LSD, meskalin, fensiklidin vb.)

5- Uçucular (tiner, benzin, gazolin, bali vb.)

6- Opiyatlar (morfin, eroin, kodein, metadon vb.)

7- Dinginleştirici, uyutucu ve kaygı gidericiler (diazepam, klorazepat vb.)

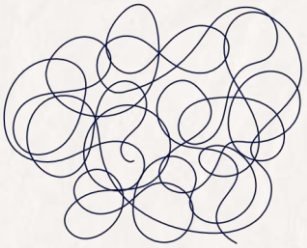
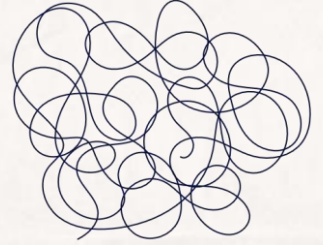
8- Uyarıcılar (amfetamin, ekstazi, kokain vb.)

9- Tütün

10- Diğer bilinmeyen maddeler



**Sadece alkol ve maddenin
kötüye kullanımı mı?**

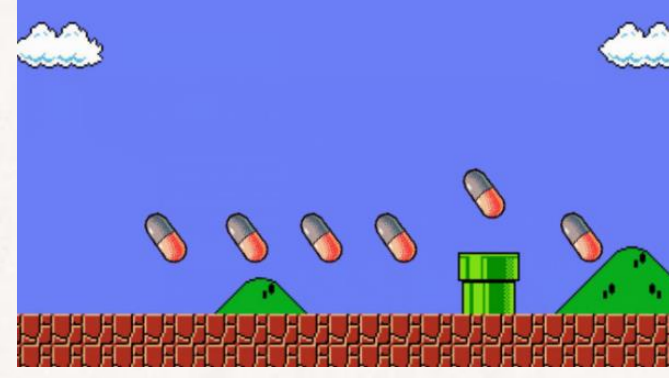
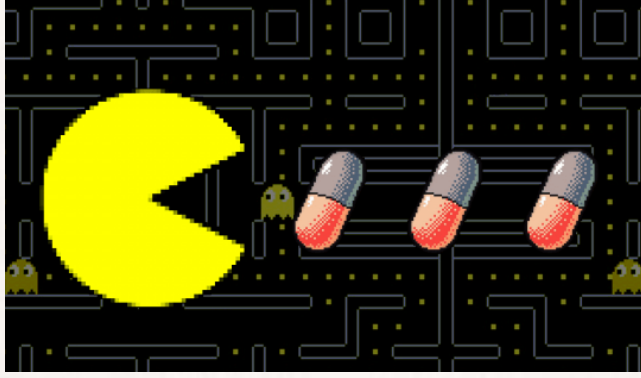


ÖDÜL !

Sonunda ödöl olan her şey bağımlılık yapabilir.

Kumar,
Sanal ortamda bahis,
Şans oyunları
Bilgisayar Oyunları,
İnternet
Sosyal Medya
Sanal Alışveriş,
Yeme,
Spor,





Kimyasal Bağımlılıklar

- Alkol Bağımlılığı
- Madde Bağımlılığı
- Tütün Bağımlılığı

Davranışsal Bağımlılıklar

- Kumar bağımlılığı
- İnternet İle ilgili Davranışsal Bağımlılıklar

Davranışsal Bağımlılıkların ve Madde Bağımlılıklarının Ortak Özellikleri

- Negatif sonuçlarına rağmen tekrarlı ve kompulsif görülen davranış
- Yaşamın temel alanlarında işlevsellikte bozulma
- Problematik davranış üzerinde kontrol kaybı
- Problematik davranıştan önce aşırı istek/uyarılma hali
- Problematik davranış ile gelen öforik duyumsama

KUMAR BAĞIMLILIĞININ TANIMLANMASI



Genel bir tanım olarak kumar;

- Para veya maddi değeri olan başka bir şeyin bahse konulması,
- Bahse giren kişinin amacının, bahse konu olayın sonucunu doğru tahmin ederek ek para veya maddi değeri olan eşya kazanımı olması ve
- Olayın sonucunun belirsiz olması olarak tanımlanabilir.

KUMAR TÜRLERİ

- İskambil oyunları
- Tombala
- Piyango
- Sayısal Loto
- Şans Topu
- Horoz Yarışı
- 10 Numara
- Zar oyunları
- Borsa
- At yarışı
- İddaa
- Süper Loto
- Bingo
- Poker
- Rulet
- Kazı Kazan
- Beceri gerektiren parasına oyunlar
(*Bilardo, vb.*)
- Casino oyunları (*Slot makineleri, Poker, Rulet, Black Jack, vb.*)
- Çevrim içi (Online) Kumar (*Rulet, poker, spor bahisleri vb.*)



KUMAR BAĞIMLILIĞININ TANIMLANMASI

Problemli Kumar Oynama (PKO)

- Oynama davranışı üzerindeki kontrol azalmıştır.
- Kayıplar öngörülemez.
- Amaç kaçış, heyecan ve keyiftir.

Sosyal Kumar Oynama

- Oynama davranışı kontrollüdür.



Kumar Oynama Bozukluğu (KOB)

- Oynama davranışı üzerinde kontrol yoktur.
- Beklenmedik kayıplar gerçekleşir.
- Amaç kaçış, heyecan ve keyiftir.

- Amaç eğlencedir.



Neden bağımlı olunur?

Bağımlılık, öz denetim eksikliği mi ya da kötü seçimlerin bir sonucu mu?

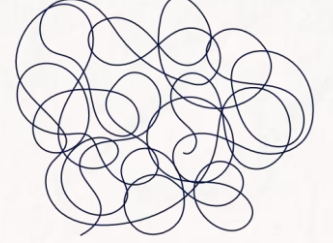
Herkes bağımlı olabilir mi?

Bağımlılığın nedeni, maddeye mi bağlanabilir?

Bağımlılığın sebebi genlerimizde veya kişilik yapımızda mı?

Bazı insanlar bağımlılığa, diyabet, hipertansiyon veya depresyon gibi, daha yatkın olabilir mi?

Bağımlılığın sebebini sosyal çevrede mi aramalıyız?



Bağımlılığınız Olup Olmadığını Nasıl Anlarsınız?

Hayatınızdaki diğer değer verdiğiniz şeylerin çoğunu geçmeye başladığı zamandır.





Bağımlılığınız Olup Olmadığını Nasıl Anlarsınız?

Tolerans

İstediğiniz etkiyi elde etmek için daha fazla kullanmanız gerekiyor.

Yoksunluk

Madde olmadığında, fiziksel veya duygusal olarak rahatsızlık hissediyorsunuz.

Kriz

Bir dürtüyle içki madde kullanmak için harekete geçene kadar bunu kafanızdan atmak çok zordur.

Kontrol Kaybı

Ne kadar içeceğinize veya kullanacağınıza dair kendinize kurallar koydunuz ancak bunlara uymakta başarısız oldunuz.

Hukuki Sorunlar





Bağımlılığınız Olup Olmadığını Nasıl Anlarsınız?

Sosyal veya Mesleki İşlevsellikte Sorunlar

Olumsuz Sonuçlara Rağmen Sürekli Kullanım

Hayatınızın bazı yönleri veya işlevselliğiniz üzerinde bir veya daha fazla olumsuz etkisini fark etmenize rağmen, madde kullanmaya devam ediyorsunuz.

Kullanımdan Kaynaklanan Bozulma veya Rahatsızlık

Madde kullanımınız nedeniyle kendinize iyi bakmadınız (örneğin, yeterince yemek yememek veya iyi hijyen uygulamamak), mevcut psikolojik veya tıbbi sorunları (örneğin, depresyon, kaygı veya kardiyovasküler hastalıklar) neden oldu veya kötüleştirdi.

KUMAR BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ NELERDİR? (DSM-5)



Zihin meşguliyeti: Kişinin aklında sürekli kumar oynama davranışlarının olması.



Tolerans: Kişi istediği heyecanı sağlayabilmek için giderek artan miktarlarda parayla kumar oynaması



Kaçış: Kişinin sorunlarından kaçması veya kendisini rahatsız edici duygulardan uzaklaşması için kumar oynaması



KUMAR BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ NELERDİR? (DSM-5)



Peşine düşme: Kişinin para kaybettikten sonra kaybettiklerini kazanmak için tekrar kumar oynaması. Kaybettiklerinin peşine düşmesi patolojik kumar bağımlılığının en önemli belirtilerinden biridir.



Yalan söyleme: Kişinin kumar alışkanlığının seviyesini gizlemek için aile üyelerine, danışmanına ve diğer kişilere yalan söylemesi.



Yasa dışı eylemler: Kişinin kumar alışkanlığını finanse edebilmesi için yasal olmayan işlere girişmesi kumar oynamayı azaltma ya da bırakma girişimlerinde huzursuzluk veya irritabilite

KUMAR BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ NELERDİR? (DSM-5)



Zarar görmüş önemli ilişkiler: Kişinin kumar oynama davranışı yüzünden ilişkilerini, mesleğini ve eğitimsel olanaklarını tehlikeye atması veya kaybetmesi.



Bailout: Kişinin kumar sonucunda yaşadığı mali sıkıntılardan kurtulması için çevresindekilere güvenmesi.



Kontrol kaybı: Kişinin kumar alışkanlığını kaybetmesi kontrol edebilmesi ya da kesebilmesi için tekrar eden başarısız denemelerde bulunması.



Bağımlılığı Olan Birinin Kendisi Hakkında Nasıl Düşünmesi Gerektiği...

- Bağımlılığınızı kabul ettiğinizde, karşılaşmanız gereken ilk soru kendiniz hakkında nasıl hissettiğinizdir.
- Bağımlılığınızın üstesinden gelme sürecinde kararlılığınızı ve öz güveninizi engellememesi için önemlidir
- Çoğu insan bağımlılıkla ilgili yanlış anlamalara sahiptir



Bağımlılığı Olan Birinin Kendisi Hakkında Nasıl Düşünmesi Gerektiği...



- Bağımlılığın psikolojik mekanizmaları, zayıflık, aptallık ya da tembellikle ilgili değildir
- Bağımlı olmak sizi başkalarından farklı kılmaz.
- Bağımlılık tedavisi, diğer psikolojik semptomların tedavisinden farklı değildir.
- Bağımlılıktaki dürtüsellik normaldir





Profesyonel Yardım Nasıl ve Nereden Alınır?



Eğer daha önce bir uzmanla (psikiyatrist veya klinik psikolog) ile görüştüyseniz veya şu anda güvendiğiniz biriyle çalışıyorsanız endişelerinizi bu kişiyle paylaşmak iyi bir fikir olabilir:

(1) Bu kişiye bu tür bir sorunu değerlendirip tedavi edebilecek eğitim ve deneyime sahip olup olmadıklarını

(2) değilse, sizi değerlendirme için görebilecek bir bağımlılık uzmanı önerebilirler mi diye sorabilirsiniz.

Veya rahat hissettiğiniz bir birinci basamak doktorunuz varsa, doktorunuzdan bir bağımlılık uzmanına yönlendirme talep edebilirsiniz.





Profesyonel Yardım Nasıl ve Nereden Alınır?



- Türkiye'de AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri) davranışsal bağımlılıklar için de başvuru noktası olabilir.
- Yeşilay'ın bağımlılıkla mücadele danışma hattı (115) bilgi ve yönlendirme sağlar.





Profesyonel Yardım Nasıl ve Nereden Alınır?



Bir doktor veya uzmanla, bağımlılıkla ilgili bir probleminiz olabileceği endişesini ilk kez konuştuğunuzda, üç ana unsuru görüşmeye dahil edebilirsiniz:

- Bu konuda konuşmanın sizin için ne kadar zor olduğunu kişiye belirtebilirsiniz.
- Endişelerinizi net ve doğrudan ifade edin, detaylara girmeden önce kişinin soru sormasını bekleyin.
- Ne elde etmek istediğinizi doğrudan talep edin. Bir yönlendirme talep ediyorsanız, bunu doğrudan isteyin. Gizlilik ve mahremiyet konusunda endişeleriniz varsa, bunu doğrudan ifade edin ve bilgilerin gizli tutulmasını talep edin.





Tedavi nasıl çalışır?

Psikoterapi (CBT, Motivational techniques behavioral techniques

Mindfulness-based relapse prevention)

İlaçlar (e.g., Naltrexone, Acamprosate, Disulfiram, Methadone,

Buprenorphine)

Psikoterapi + İlaçlar





Kararsızlık: İyileşme Sürecinde Normaldir



Bu motivasyon değişimi, insanların hayatlarında birçok değişiklik yapmaya çalışırken yaşadıkları bir durumdur;

Bu, zararlı bir davranışı (örneğin aşırı yemek yemek veya aşırı harcama yapmak) ortadan kaldırmaya çalıştıklarında ya da sağlıklı bir şeye (örneğin egzersiz yapmak, düzenli ilaç almak veya doğru beslenmek) başlamaya çalıştıklarında ortaya çıkar.





Beyninizin Size Nasıl Davrandığını Unutmayın



Kısa Süreli Pozitif Etkiler: Kısa süreli olumlu etkilerini hatırlatarak sizi kullanmaya teşvik eder. Bu, genellikle anlık keyif, rahatlama veya kaçış duygularını içerir.

Negatif Etkiler Sonradan Ortaya Çıkar: Olumsuz ve zarar verici etkileri genellikle sonradan ortaya çıkar. Bu etkiler, sağlık sorunları, sosyal ve kişisel problemler gibi uzun vadeli sonuçları içerebilir.

Rasyonel Düşünmeyi Güçlendirin: Karar verme aşamasında, bu olumsuz etkileri önceden düşünmek, rasyonel düşünceyi güçlendirir ve bir özlem yaşadığınızda başarılı bir şekilde başa çıkma şansınızı artırır.





Değişim için motivasyon

Madde kullanımı, kumar, oyun vs sizin için bir sorun mu?

Madde kullanımı, kumar, oyun vs yapmak istediğiniz şeyleri nasıl etkiledi?

Madde kullanımı, kumar, oyun vs ile ilgili endişeleriniz neler?

Eğer azaltmazsanız veya bırakmazsanız gelecek hakkında kaygılarınız var mı?

Madde kullanımı, kumar, oyun vs değiştirdiğinizde hayatınız nasıl etkilenecek?

Başarılı bir şekilde değişim sağladığınızda hayatınızda neler farklı olacak?

Değişimin mümkün olduğuna inanmanızı sağlayan şeyler nelerdir?





«Yeterince güçlü olmalıyım.»



İrade gücünü kanıtlamaya
çalışarak kendini test etmenin,
geri dönüş riskini artır



Risk Faktörlerini Azaltın

Madde kullanımı ile ilgili güçlü bağlantılar
Örn., çakmaklar, kül tablaları, belirli sigara markaları veya paketler, sigara molası verilen yerler gibi nesneler ve durumlar

Bu nedenlerle, bağımlılığınızdan kurtulma sürecinin ilk adımlarından biri, bu tür eşyaları bulduğunuz çevreden (ev, çanta, cüzdan, araba veya sakladığınız diğer yerler) kaldırmaktır.

Maddelerin kendisinin erişilebilir olması, en güçlü tetikleyicilerden biridir.

Risk Faktörlerini Azaltın

- Tetikleyicileri keşfetme (Stres, sıkıntı, yalnızlık, arkadaş grubu, maç izleme, maaş günü vb.)
- Kumarla ilgili bilişsel çarpıtmalar («Bu maç kesin», «Kaybımı geri alacağım», «Şansım dönmek üzere»)
- Dürtü yönetimi (Bahis oynama isteği geldiğinde ne yapılabilir?)
- Para ve erişim kontrolü (Kolay para erişimini ve bahis erişimini azaltma)
- Nüks önleme (Bir kere oynarsam ne olur?)

'Görünüşte' Önemsiz Kararlar



En önemli psikolojik adımlarda biri



Artık birçok kararınızı bağımlılıktan uzak durma amacınızı göz önünde bulundurarak yapmanız gerektiğini fark etmektir

Görünüşte Önemsiz Kararlar

Nereye Gidileceği

Kimlerle Sosyalleşileceği

Hangi Aktivitelerin Yapılacağı



Sosyal Destek Ağı:

Sosyal Destek ve İyileşme

Destekleyici olan kaliteli ilişkiler kurmak

Destek Sistemini Oluşturma ve Düzenleme:

- Yeni Arkadaşlar Edinme
- Tetikleyici Kişilerle İletişimi Kesme veya Sınırlama
- Mevcut Destekleyici Aile ve Arkadaşlara Yönelme
- Desteklemek İsteyen Ama Nasıl Yapacağını Bilmeyenlerle Etkili İletişim

Duygu Düzenleme:

- Bağımlılık genellikle stres, kaygı, sıkıntı gibi olumsuz duygularla başa çıkmanın bir yolu olarak gelişir.
- Duygusal düzenleme becerileri (örneğin, derin nefes alma, meditasyon, problem çözme becerileri) bağımlılıkla mücadelede önemli olabilir.
- Yeni ve olumlu beceriler öğrenmek (örneğin, yaratıcı etkinlikler, yeni bir hobi geliştirme).

Teşekkürler!

