

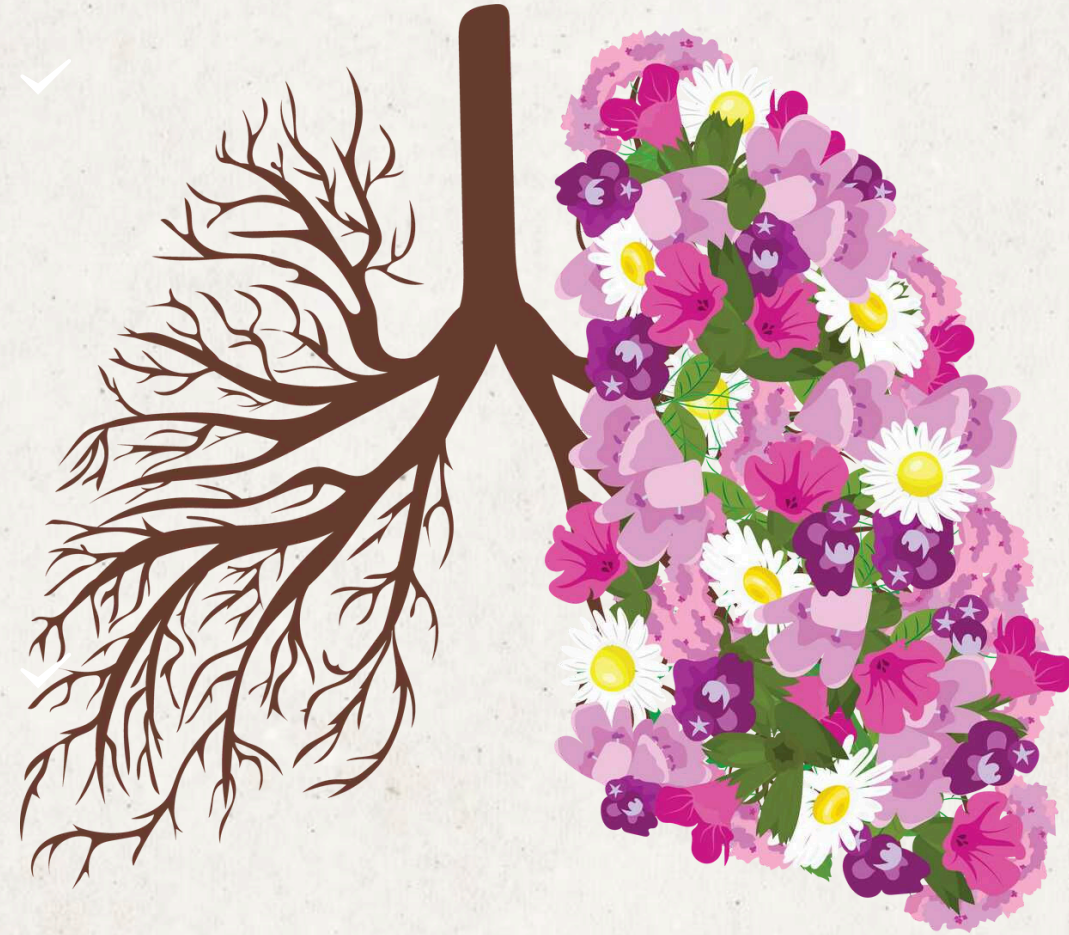


BAĞIMLILIKLA MÜCADELE

Öğrenci Sunumu



Bağımlılık Nedir?



Bağımlılık, bir maddeye ya da davranışa karşı duyulan yoğun istek ve bu isteği kontrol etmede yaşanan güçlük olarak tanımlanır. Kişi, bağımlı olduğu maddeyi ya da davranışı tekrarlamadan duramaz ve bunu yaptığında geçici bir rahatlama hisseder.

Ancak bağımlılık, kişinin sosyal yaşamını, akademik başarısını, sağlığını ve aile ilişkilerini olumsuz etkileyerek, zamanla ciddi bir sorun haline gelir. Bağımlılık, beynin ödül sistemini etkiler ve bu sistemde kalıcı değişikliklere yol açarak kişinin davranışlarını kontrol etmesini zorlaştırır.

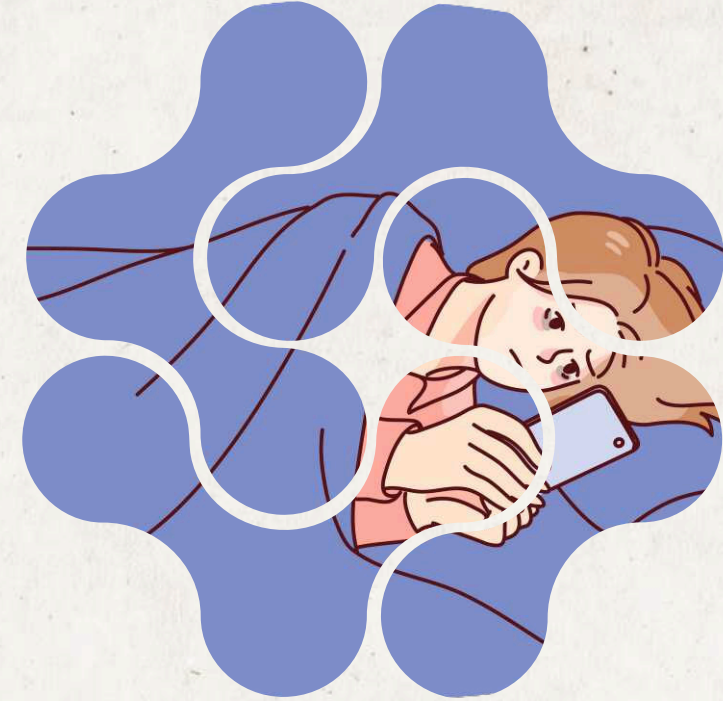


Bağımlılık Türleri Nelerdir?

Bağımlılık temelde madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılır. Bu iki tür, hem fiziksel hem de psikolojik olarak kişinin hayatını etkileyebilir.

✓ Madde bağımlılığı, kişinin belirli bir kimyasal maddeye karşı fiziksel ve psikolojik bir bağımlılık geliştirmesi durumudur. Madde bağımlılığında kişinin vücudu, maddeye alışır ve daha fazla ihtiyaç duymaya başlar. Madde bağımlılığının başlıca türleri şunlardır: Sigara/nikotin bağımlılığı, alkol bağımlılığı, uyuşturucu madde bağımlılığı, ilaç bağımlılığı.

✓ Davranışsal bağımlılıklar, fiziksel bir maddeye bağlı olmadan, belirli davranışlara karşı duyulan aşırı bağlılık durumudur. Davranışsal bağımlılıklar kişinin sosyal yaşamını, iş veya okul performansını ve ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Davranışsal bağımlılıklar şu şekilde sıralanabilir: Teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, kumar bağımlılığı, yeme bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı.





Bağımlılığın Göstergeleri

Kontrol Kaybı: Bağımlılık geliştiren kişi, maddeyi veya davranışı kontrol etme yeteneğini kaybedebilir. Kendini kontrol edememe, madde veya davranışın yaşamın merkezine yerleşmesi ve diğer önemli sorumlulukların ihmal edilmesi gibi durumlar ortaya çıkabilir.

Fiziksel ve Psikolojik Sağlık Sorunları: Bağımlılık, hem bedensel hem de ruhsal sağlığı ciddi şekilde tehdit edebilir. Fiziksel olarak bağışıklık sistemi zayıflayabilir, kronik yorgunluk, uyku bozuklukları, sindirim ve solunum sorunları, akciğer, karaciğer ve beyin gibi hayati organlarda kalıcı hasar yaratabilir. Psikolojik olarak ise bağımlılık, kaygı, depresyon, stres ve özgüven eksikliğine yol açarak, kişinin duygu durumunu olumsuz etkiler ve mental sağlığını kötüleştirebilir.

Zaman ve Enerji Kaybı: Bağımlılık, kişinin büyük miktarda zaman ve enerjisini tüketebilir. Bağımlı olduğu madde veya davranış sürekli aklında olduğundan, kişi dikkatini başka şeylere vermekte zorlanır. Günün önemli bir bölümünü bağımlılığına yönelik düşüncelerle veya bu davranışa zaman ayırarak geçirir. Bu durum, kişinin iş, okul veya sosyal ilişkilerine gereken önemi verememesine yol açar.





Bağımlılığın Göstergeleri

Sosyal İzolasyon: Bağımlılık geliştiren kişiler, bağımlılıkları nedeniyle arkadaşlarından ve ailelerinden uzaklaşarak yalnızlaşabilirler. Zamanlarını bağımlılıklarına ayırdıkça sosyal ilişkileri zayıflar, savunmacı hale gelir ve duygusal destekten mahrum kalırlar. Bu durum, yalnızlık, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunları artırarak, bağımlılığı daha da derinleştirir ve kişinin sosyal yaşamını olumsuz etkiler.

Kaçınma Davranışları: Bağımlılık geliştiren kişiler, stres veya sorunlardan kaçmak için bağımlılığa başvururlar. Bu, geçici rahatlama sağlasa da sorunları çözmez, aksine bağımlılığı derinleştirir. Kaçınma davranışları, kişinin gerçek sorunlarla yüzleşmesini engeller ve bağımlılıkla mücadeleyi daha da zorlaştırır.

Artan Tolerans: Bağımlılık geliştikçe, kişi aynı maddeyi veya davranışı aynı etkiyi elde etmek için daha fazla miktarda veya daha sık yapmaya ihtiyaç duyar. Tolerans, vücudun ve beynin sürekli maruz kaldığı maddeye karşı uyum sağlaması sonucu gelişir. Bu, kişinin başlangıçta aldığı zevkin azalmasına ve daha fazla madde kullanma veya davranışa yönelmesine neden olur. Artan tolerans, bağımlılığın şiddetini artırır ve sağlık sorunlarını daha hızlı kötüleştirir, tedavi sürecini zorlaştırır.



Bağımlılığın Göstergeleri

Okul Sorunları: Bağımlılık, öğrencilerin okul performansını olumsuz etkiler. Dikkat eksikliği, düşük konsantrasyon ve devamsızlık gibi sorunlara yol açarak derslere odaklanmayı zorlaştırır ve akademik başarısızlığa neden olabilir. Ayrıca, bağımlılık nedeniyle okulda arkadaşlık ilişkileri de bozulabilir.

İstenmeyen Yoksunluk Belirtileri:

Bağımlı kişi, maddeyi veya davranışı bırakmaya çalıştığında hem fiziksel hem de psikolojik yoksunluk belirtileri yaşar. Fiziksel belirtiler arasında kalp çarpıntısı, terleme, titreme ve baş ağrısı yer alırken; psikolojik olarak endişe, huzursuzluk, depresyon ve dikkat dağınıklığı görülür. Bu belirtiler, bağımlılığı bırakmayı zorlaştırır ve kişi tekrar eski alışkanlığına dönme eğilimi gösterebilir. Yoksunlukla başa çıkmada tıbbi ve psikolojik destek önemlidir.





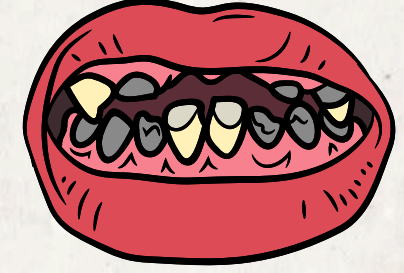
**"Özgürlüğün ilk adımı,
bağımlılıklarını fark
etmektir."**



FRIEDRICH NIETZSCHE



Bağımlılığın Zararları



- ✓Bağımlının kontrolü zayıflar.
- ✓Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- ✓Kullandığı maddeler bağımlının vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- ✓Bağımlının frengi, verem, AIDS, kanser, kangren, hepatit B ve hepatit C gibi birçok ölümcül hastalığa yakalanma riski artar.
- ✓Bağımlılık bireylerin yaşam kalitesini düşürebilir, mutsuzluk, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.
- ✓Bağımlılık, bireylerin uzun vadeli kariyer ve yaşam fırsatlarını olumsuz etkileyebilir. Okul ortamında akademik başarının düşmesine neden olabilir
- ✓Bağımlılıklar kalp hastalıkları, kanser, akciğer hastalıkları, karaciğer hastalıkları ve zihinsel sağlık sorunları gibi bir dizi sağlık sorununa yol açabilir
- ✓Dış görünüşte bozulma (Madde kullanıcılarında solgun bir cilt gözlenmektedir.)
Bazı maddelerin yoğun kullanımı iştahı azaltır. Kullanıcılar âdeta bir iskelet gibi çok ince ve zayıf görünürler.





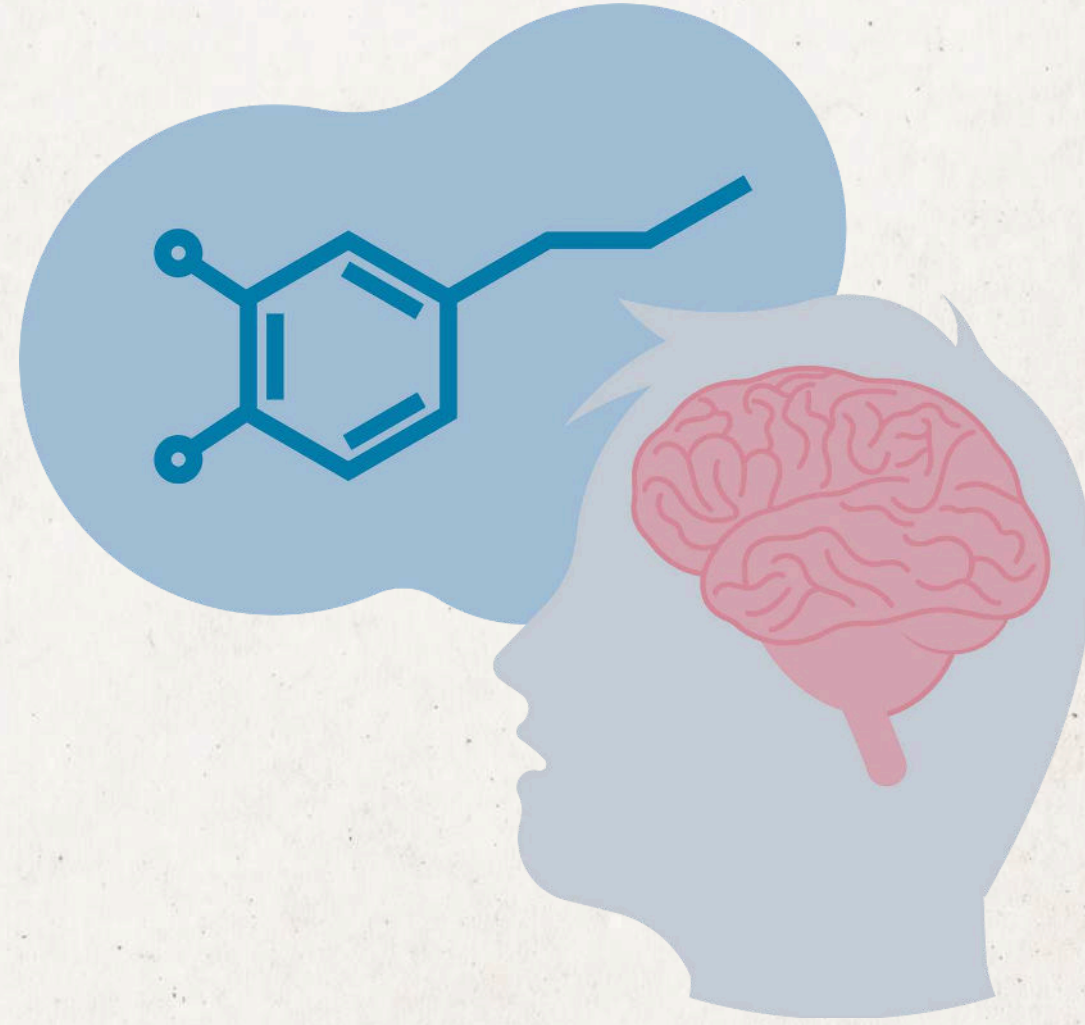
BAĞIMLILIK NASIL BAŞLAR?



Bağımlılık genellikle bir maddeyi veya davranışı **ilk kez denemekle** başlar. Bu deneyim, kişiye geçici bir rahatlama ve keyif hissi vererek, beyindeki mutluluk kimyasallarını uyarır ve kişiyi tekrar kullanmaya teşvik eder. Zamanla, tolerans gelişir ve kişi daha fazla madde kullanma ihtiyacı duyar. İlk kullanım, psikolojik bağımlılık oluşturabilir, böylece kişi maddeyi stres veya kaygıyı hafifletmek için bir çözüm olarak görmeye başlar. Bu süreç, madde kullanımının kontrolsüz bir şekilde artmasına ve bağımlılığın gelişmesine yol açar. Bu yüzden, ilk deneme bağımlılıkla mücadelede kritik bir dönüm noktasıdır.



**İLK DENEMEYLE BAĞIMLILIĞIN KAPISINI
AÇMA!"**



Bağımlı kişilerde, beyin dopamin seviyeleri normalden çok daha fazla yükselir ve bu yoğun haz hissi, kişiyi tekrar kullanmaya teşvik eder. Zamanla, beyinde dopamin reseptörleri azalarak kişinin günlük aktivitelerden keyif almasını zorlaştırır; kişi yalnızca maddeyle tatmin olur hale gelir. Buna karşın, madde kullanmayan kişilerde dopamin doğal yolla dengeli bir şekilde salgılanır, bu da günlük yaşamdan haz almayı ve sağlıklı bir ödül sistemi dengesini sağlar.



BAĞIMLILIKTAN NASIL KURTULURUZ?



Güneş'in Hikayesi

Güneş, ortaokulun 7. sınıfında okuyan, zeki ve meraklı bir çocuktur. Arkadaşlarıyla vakit geçirmeyi severdi, ama son zamanlarda neredeyse tüm vaktini tabletinde oyun oynayarak ve sosyal medya videoları izleyerek geçiriyordu. Sabah uyanır uyanmaz ilk yaptığı şey, tabletini eline alıp gece boyunca gelen bildirimleri kontrol etmektir.

Ailesi, Güneş'in teknolojiye olan düşkünlüğünü fark etmişti, ama başta bunun normal bir ilgi olduğunu düşünerek kaygılanmamışlardı. Bir süre sonra, Güneş'in okul notları düşmeye başladı. Derslerde dikkati çabuk dağılıyor, öğretmenlerinin verdiği ödevleri unutuyordu. Yemek masasında bile elinden bırakmadığı tablet, annesini üzmeğe başlamıştı. Annesi bir gün Güneş ile konuşmaya karar verdi.

"Güneş, farkında mısın bilmiyorum ama son zamanlarda çok fazla tablet kullanıyorsun," dedi.
"Derslerine eskisi kadar vakit ayırmıyorsun. Biz senin için endişeleniyoruz."



Güneş, annesinin bu sözlerine içerledi. Ona göre bu sadece bir eğlenceydi, hem arkadaşları da sürekli internetten oyun oynuyordu. Ancak bu konuşmadan sonra ailesi, Güneş'in günlük tablet kullanım süresini sınırlandırmaya karar verdi. Güneş başta çok kızdı ve bu karara direndi, ama kısa sürede ailesinin kararlı olduğunu anladı. Kendini eve kapatıp saatlerce tablet başında oturamıyordu artık. Bu yeni düzen, onu huzursuz ediyordu.

Ailesi, Güneş'e tablet dışında vakit geçirebileceği alternatifler sunmaya başladı. Hafta sonları parkta yürüyüşe çıktılar, birlikte sinemaya gitmeye başladılar. Babası, ona küçük bir model uçak alarak onu bu hobiyeye yönlendirmeye çalıştı. Güneş başlarda ilgisiz davrandı, ancak bir gün parkta uçurduğu model uçağın kontrolünü sağlamayı başardığında gözleri parladı. Kendisini uzun süredir böyle mutlu hissetmediğini fark etti.

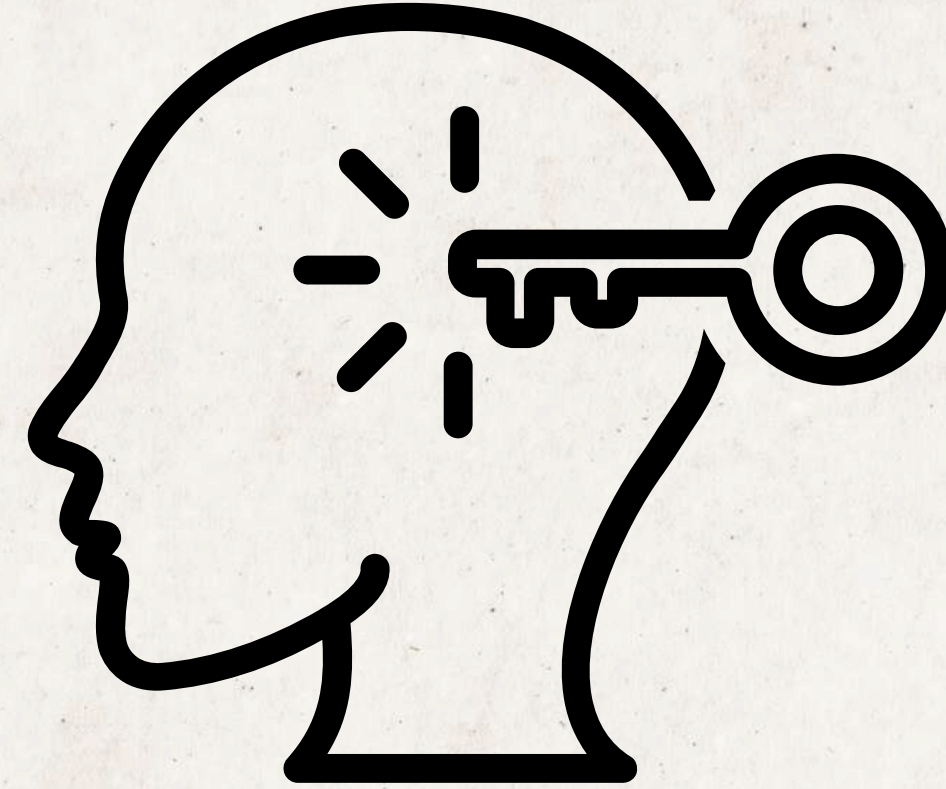
Tabletini hâlâ kullanıyor, ancak artık kendini ona kaptırmıyordu. Daha dengeli bir kullanım alışkanlığı edinmişti. Okulda derslere olan ilgisi arttı, arkadaşlarıyla daha çok vakit geçirmeye başladı. Artık bağımlılık değil, bilinçli bir kullanıcı olmuştu. Ailesi de bu değişimi mutlulukla izledi.



Farkındalık ve Kabul: Bağımlılıkla Mücadelede İlk Adım

Bağımlılıkla başa çıkmada ilk adım, kişinin bağımlılığını fark etmesi ve kabul etmesidir. Bu aşamada kişi, bağımlılığın kişisel ve sosyal hayatı üzerindeki etkilerini gözlemleyerek bağımlılığın ilişkiler, iş veya okul başarısı ve duygusal duruma olan olumsuz etkilerini analiz eder. Kabul aşamasına geçildiğinde, kişi sorumluluk alarak bağımlılığın üstesinden gelme kararı verir ve bu süreçte destek aramayı düşünebilir. Farkındalık ve kabul, bağımlılığı kontrol altına alma veya bırakma yolunda atılan temel adımdır.

Ortaokul öğrencisi Berk, oyun bağımlılığı yüzünden derslerinde ve arkadaşlık ilişkilerinde sorun yaşamaya başlamıştı. Annesiyle yaptığı bir konuşmada, sürekli oyun oynadığı için yaşadığı olumsuz etkileri fark etti. Bu farkındalık, Berk'in bağımlılığını kabul etmesine ve oyun süresini sınırlamak için ailesinden destek alarak bir değişim sürecine başlamasını sağladı.





Bağımlılığın Kişisel Hayata Etkilerini Keşfetme

Bağımlılığın kişisel hayat üzerindeki etkilerini keşfetmek, değişim sürecinin önemli bir parçasıdır. Bağımlılıklar, yalnızca davranışlar üzerinde değil, yaşam kalitesinin birçok farklı alanında da ciddi etkiler yaratır. Örneğin, teknoloji bağımlılığı yüzünden bir kişi ailesiyle yeterince vakit geçiremez veya derslerine odaklanmakta zorlanabilir. Bu durum, hem sosyal ilişkilerini hem de akademik başarısını olumsuz etkiler. Kişi, bu eksiklikleri fark ettiğinde, bağımlılığının hayatındaki olumsuz yansımalarını daha net bir şekilde görür.

Aynı zamanda, bağımlılık sadece fiziksel değil, ruhsal açıdan da kişiyi yıpratır. Suçluluk duygusu, öfke veya çaresizlik gibi duygular sıkça baş gösterir. Bu olumsuz hislerin farkına varmak, bağımlılıkla mücadele sürecinde kişiye güç verebilir. Kişi, bağımlılığının duygusal ve ruhsal etkilerini anladığında, değişim için daha güçlü bir motivasyon hisseder. Bu farkındalık, iyileşme yolunda atılacak adımların önemini kavratır ve kişiyi harekete geçirir.

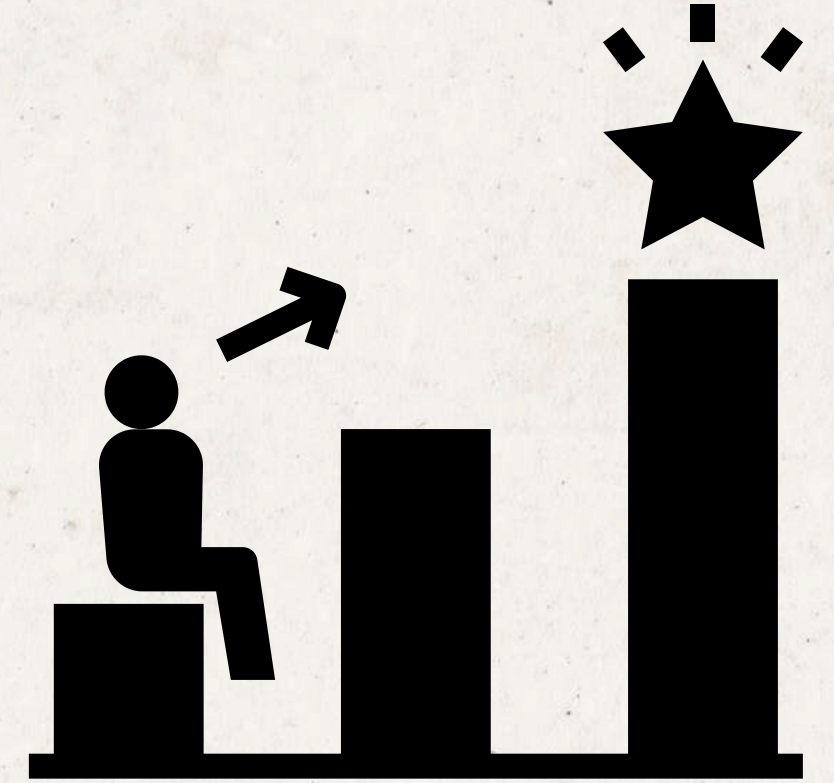




Gerçekçi Hedefler Belirlemek ve Destek Aramak

Bağımlılıkla başa çıkmada, gerçekçi hedefler belirlemek ve destek aramak önemlidir. Farkındalık ve kabul aşamalarından sonra, kişi sorunun üstesinden gelmek için harekete geçmeye başlar. Gerçekçi hedefler, küçük ve ulaşılabilir adımlar olmalıdır.

Örneğin, Asaf oyun süresini günde iki saatle sınırlayarak başlayıp zamanla bu süreyi daha da kısaltır. Ayrıca, yalnız başına bu süreci yönetmenin zor olduğunu fark eder ve ailesinden destek alır. Destek aramak, kişiye güç verir ve süreci hızlandırır.





Alternatif Aktiviteler Bulmak

Bağımlılıkla mücadelede, eski alışkanlıkları kırmak ve bu alışkanlıkların yerine sağlıklı aktiviteler koymak oldukça önemlidir. Bağımlılığın yerine geçecek olumlu aktiviteler, kişinin zamanını daha verimli kullanmasına ve enerjisini olumlu yönde harcamasına yardımcı olur.

Spor yapmak, kitap okumak, yürüyüş yapmak veya yeni hobiler edinmek, bağımlılıkla başa çıkma sürecini kolaylaştırabilir. Bu tür aktiviteler yalnızca fiziksel sağlığı iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda zihinsel rahatlama sağlar.





Bağımlılığı Tetikleyen Faktörleri Ortadan Kaldırmak

Bağımlılıkla mücadelede, kişiyi tetikleyen faktörleri ortadan kaldırmak oldukça etkilidir. Bağımlılık, genellikle belirli ortamlar, nesnelere veya kişilerle bağlantılı hale gelir. Bu nedenle, bu tetikleyici unsurları sınırlamak veya ortadan kaldırmak, bağımlılığı kontrol altına almak için önemli bir adımdır. Örneğin, sosyal medya bağımlılığıyla mücadele eden bir kişi, bildirimleri kapatarak veya sosyal medya uygulamalarını telefonundan silerek bu platformlardan uzak durmayı tercih edebilir. Bu, kişinin sürekli olarak bu platformlara yönelmesini engeller.

Ayrıca, bağımlılığı tetikleyen insanlardan veya ortamlardan uzak durmak da faydalı olabilir. Eğer bir kişi, belirli bir grup arkadaşıyla oyun oynama alışkanlığına sahipse, bu gruptan uzak durmak, başlangıçta zor olabilir, ancak kişinin iyileşme sürecine katkı sağlar. Aynı şekilde, kişinin bağımlılığına neden olan belirli bir ortamda vakit geçirmek yerine, daha sağlıklı ve destekleyici bir ortamda bulunmak, değişimi kolaylaştırabilir. Bu tür çevresel ve sosyal değişiklikler, bağımlılıkla başa çıkma sürecinde büyük bir fark yaratır.





Hayır Diyebilmenin Önemi

Bağımlılıkla mücadelede "hayır" diyebilmek, kişinin sınırlarını koyabilmesi ve sağlıklı bir yaşam sürmesi için çok önemlidir. Bu, başkalarının etkilerine karşı direnç göstermek ve bağımlılıkla başa çıkma sürecinde güçlü bir adım atmak anlamına gelir. "Hayır" demek, kişinin kendi kararlarını alabilmesini ve dışsal baskılara karşı durabilmesini sağlar. Ayrıca, sağlıklı sınırlar koyarak, hem bağımlılıkla mücadelede hem de genel yaşamda kişisel alanı korumayı ve duygusal iyileşmeyi destekler. Bu beceri, kişinin kendine güvenini artırır ve iyileşme sürecini hızlandırır.

Örneğin, bir kişi sosyal medya bağımlılığına sahipse, arkadaşlarının "Birlikte oyun oynayalım" teklifine karşı durabilmek ve nazikçe "hayır" diyebilmek, bağımlılığını kontrol etme sürecinde önemli bir adımdır. Bu, kişinin kendi kararlarını alabilmesi ve başkalarının etkisinden bağımsız bir şekilde hareket edebilmesi için gereklidir.





Zaman Yönetiminin Önemi

Zaman yönetimi, bağımlılıkla mücadelede etkili bir araçtır. Günlük rutin oluşturmak, zamanı dengeli kullanmayı ve bağımlılığa harcanan süreyi azaltmayı sağlar.

Örneğin, bağımlılıkla mücadele eden bir kişi, oyun veya başka bir bağımlılığa ayrılan zamanı, spor, kitap okuma gibi sağlıklı aktivitelere yönlendirebilir. Zamanı planlayarak, kişi daha kontrollü bir yaşam sürer ve alışkanlıklarını değiştirmekte daha başarılı olur. Bu yöntem, bağımlılıkla mücadelede kişiye düzen, denge ve kişisel gelişim sağlar.

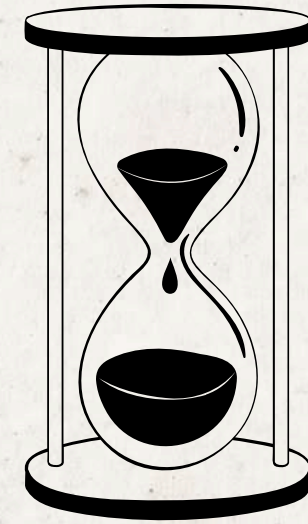




Sabırlı ve Kararlı Olmak

Bağımlılıkla başa çıkmak, sabır ve kararlılık gerektiren bir süreçtir. Bu yolculukta, zaman zaman gerilemeler yaşanabilir; kişi eski alışkanlıklarına dönme isteği duyabilir. Ancak bu tür gerilemeler, iyileşme sürecinin doğal bir parçasıdır ve pes etmek yerine, bunları öğrenme fırsatı olarak görmek önemlidir. Sabırlı olmak, ilerlemenin zaman alacağını kabul etmek demektir. Küçük ama sürekli adımlarla ilerlemek, uzun vadede büyük başarılar getirir.

Örneğin, Yağmur oyun süresini kısıtlama sürecinde bir gün aşırıya kaçsa bile, bir sonraki gün yine kararlılıkla planına sadık kalmalı ve ilerlemeye devam etmelidir. Kararlılık, hedeflere ulaşmak için engelleri aşma gücü verir. Başarı, her zaman bir anda gelmez; ama sabır ve istikrarla, kişi bağımlılığını aşarak sağlıklı bir yaşam sürmeye başlayabilir.

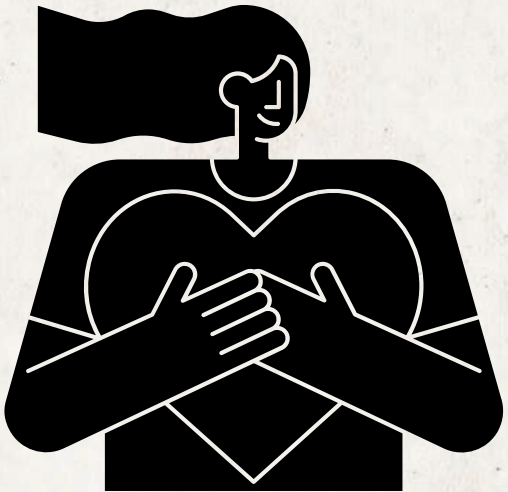




Kendini Ödüllendirmek

Bağımlılıkla mücadelede küçük başarılar için kendini ödüllendirmek, motivasyonu artırır ve süreci daha sürdürülebilir kılar. Kendinize ulaşılabilir hedefler koyarak bu hedeflere ulaştığınızda sevdiğiniz bir şey yapmak veya bir etkinliğe katılmak, başarıyı kutlamanızı sağlar.

Örneğin, oyun süresini kısıtlamak gibi bir hedefe ulaştığınızda, kendinizi dışarıda vakit geçirme veya hoşlandığınız bir şeyle ödüllendirmek, süreci daha keyifli hale getirir ve değişime olan bağlılığınızı güçlendirir. Bu ödüller, kişiye motivasyon verir ve ilerleme duygusunu pekiştirir.





TEŞEKKÜRLER