

Psikolojik ve Fizyolojik Bağımlılıklar

Fatih Akseki
Ankara Hacı Bayram Veli
Üniversitesi
Psikoloji Bölümü 2. Sınıf



Bağımlılık Nedir

Bağımlılık” kelimesi Latince “adamak; kendini başkasına adamak” anlamlarına gelen “addicere” kelimesinden türemektedir. Bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya yada bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur. Bağımlılık (şiddetli madde kullanım bozukluğu) olan kişiler, alkol veya uyuşturucu gibi belirli bir maddeyi / maddeleri, hayatlarını devralacak noktaya kadar kullanmaya yoğun bir şekilde odaklanırlar. Hayatlarında sorun yaratacağını bilseler bile alkol ve madde kullanımına devam ederler.



Bağımlılık

Uyuşturucu madde kullanımı, tüm dünyada topluma zarar veren, en büyük tehdit unsurlarından biri hâline gelmiştir. Bu maddelerin yasadışı yollarla üretimi, dağıtımı ve tüketiminin önüne geçmek için büyük bir mücadele verilmektedir. Kullanımı, psikolojik ve fizyolojik olarak hızlıca bağımlılığa dönüşmektedir. Bağımlılık, bireylerin zarar gördüğünü bilerek kullanıma devam ettiği ve sürekli dozunu arttırmak zorunda kaldığı, karşılığında hukuki müeyyideler olan bir hastalık hâlidir(Bahar,2018).

DSM 5'e Göre Bağımlılık Kriterleri

01

Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma

02

Geçmişte başarısız bırakma girişimleri

03

Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme

04

Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)

05

Yoksunluk

06

Madde kullanım isteği

Fizyolojik Bağımlılıklar

1. Alkol Bağımlılığı
2. Uuşturucu Bağımlılığı
3. Tütün Bağımlılığı

Maddenin varlığına karşı duyulan fiziksel bir ihtiyaçtır. Madde vücuda alınmadığı takdirde bulantı, kusma, terleme, titreme ve üşüme gibi olumsuz belirtiler ortaya çıkabilir.

Alkol Bağımlılığı

Kişinin alkol tüketimi, sosyal içici düzeyindeyse ve bazen iş, aile ve sosyal çevresine zarar verecek boyutta olsa bile buna bağımlılık denemez. Bağımlılık oluşması için kişinin alkol tüketimini alması gereken dozun üstünde alması gerekir. Bağımlılık tanımı, hem düzenli olarak yüksek dozda alkol tüketimi, hem de dipsomani (belirli bir süre ara verdikten sonra tekrar yüksek dozda alkol tüketimine başlamak) için geçerlidir.



Uyuşturucu Bağımlılığı

Psikoaktif madde; merkezi sinir sistemini etkileyerek beynin fonksiyonlarını değiştiren algıda, duyularda, davranışlarda, bilinçte ve ruh halinde değişikliklere neden olan kimyasal maddelerdir. Aralarında belirli ilaçların da bulunduğu psikoaktif maddelerin, tek seferlik kullanımında dahi kullanıma bağlı çeşitli bozukluklar ortaya çıkmaktadır. Bağımlılık yapıcı maddeleri yalnızca psikoaktif maddelerle sınırlandırılmamalıdır. Kimyasal olmayan ancak bağımlılık riski olan ve tıbbi amaçlı olmayan ilaçların zararlı kullanımından kaynaklanan bozukluklar da bu sınıflandırmaya dâhildir. Madde kullanımına bağlı bozukluklar aralarında belirli ilaçların da yer aldığı psikoaktif özellikteki maddelerin, tek seferlik ya da tekrarlanan kullanımından kaynaklanan çeşitli bozuklukları içermektedir. Bununla birlikte psikoaktif olmayan maddelerin tıbbi amaçlı olmayan, zararlı kullanımından kaynaklanan bozukluklar da bu sınıflandırmaya dâhildir.



Tütün Bağımlılığı

Tütün, dünyada en çok suistimal edilen maddelerden biridir. Nikotin, tütündeki temel bağımlılık yapan kimyasaldır. Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Hastalık kontrol ve önleme merkezleri, tütünün yılda 6 milyon ölüme neden olduğunu tahmin ediyor. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir.



Psikojik Bağımlılıklar

1. Kumar Bağımlılığı
2. Teknoloji Bağımlılığı
3. Alışveriş Bağımlılığı
4. Yeme Bozuklukları

Bir kişinin bir davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Psikolojik bağımlılıkların oluşma sebebi fizyolojik nedenler olmasa bile fizyolojik sorunlar ortaya çıkartabilirler.

Fizyolojik (fiziksel) bağımlılık ve psikolojik bağımlılık kişide aynı anda görülebilir ve fizyolojik bağımlılığın tedavisi, psikolojik bağımlılığa oranla daha kolaydır çünkü psikolojik bağımlılıktan kurtulma kişinin isteğine bağlıdır ve uzun terapi süreci gerektirir.

Kumar Bağımlılığı

Farklı nedenlerle ortaya çıktığı düşünülen kumar bağımlılığı, psikolojik sorunlara neden olabilen vücut sistemi bozukluklarının yanı sıra, davranışsal etkenlerin de rol oynadığı bir rahatsızlıktır. Öğrenilmiş bir davranış olan kumar oynama, ilerleyen dönemlerde bilişsel çarpıtmalardan ve saptırmalardan da etkilenir. Kişiler olayı denetleyebileceklerini, sonuçları kontrol edebileceklerini düşünmeye başlarlar. Düzenli şekilde kumar oynayan kişilerde risk alma isteği ve davranışları yükseliş eğilimindedir.

Kaynak: <https://www.hipnoterapi.com/hipnozla-kumar-bagimliligi-tedavisi/>



Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı hakkında genel kabul görmüş tanıma göre, teknoloji bağımlısı bir kişi, **teknolojik ürünler** ve internet olmadan 1 gün bile geçiremeyen kişidir. Bunlardan uzak kaldığında ciddi sorunlar yaşayan bu kişiler, kendilerine bir “sanal gerçeklik” inşa etmişlerdir. Özellikle de internet ve **bilgisayar** oyunlarına gösterilen aşırı ilgi, ilerleyen süreçte teknoloji bağımlılığı yaratabiliyor. Akıllı telefonlar da yine, teknoloji bağımlılığının artışında en önemli nedenler arasında. Fakat, kişinin kendisini teknoloji bağımlısı olarak kabul etmesi pek kolay olmuyor.



Alışveriş Bağımlılığı

Onyomani olarak isimlendirilen alışveriş bağımlılığında; takıntılı, dürtüsel bir davranış örüntüsü söz konusudur. Genellikle ihtiyaç dışı ve kontrolsüz bir şekilde aşırı alışveriş yapma arzusu, para harcama, aşırı para harcama ile ilgili yoğun bir zihinsel meşguliyet şeklinde başlayan belirtiler ile kendini gösterir.



Yeme Bozuklukları

Anoreksiya nervoza

Anoreksiya nervoza, vücut ağırlığında anormal derecede düşüklük, hissedilen yoğun kilo alma korkusu, ve çarpık kilo algısı ile karakterize edilen bir beslenme bozukluğuna verilen isimdir.

Aynı zamanda anoreksi ya da iştahsızlık isimleriyle de bilinir.

Anoreksiya nervoza mağduru bireyler, kilolarını ve vücut şekillerini kontrol etmek için kendi yaşamlarında önemli ölçüde değişiklikler yapma eğilimi gösterirler.

Bulimia nervoza

Bulimia nervoza, ciddi ve potansiyel olarak hayati risklere yol açabilecek bir yeme bozukluğudur. Bulimia hastaları genellikle gizli bir şekilde, aşırı miktarlarda, kendilerini durduramadan ve kontrollerini yitirerek yemek yiyebilirler. Bu yeme ataklarının ardından da aldıkları fazla kalorilerden sağlıksız bir şekilde kurtulmaya çalışabilirler.

Bağımlılık biter mi?



İnsan Biyo
Psiko ve
Sosyal bir
varlıktır.

Tedavi nasıl mümkündür

Bağımlılıklar Nasıl Tedavi Edilir

Tıpkı diğer kronik hastalıklarda olduğu gibi bağımlılıkta da tamamen iyileşme yani hastalığın hiç olmamış gibi ortadan kalkması mümkün değildir. İyileşme yerine düzelme ya da değişim demek daha doğru olacaktır.

Pskolojik bağımlılıklar psikoterapi yöntemi ile normalleştirilelktedir fakar fizyolojik bağımlılıkta bile ilaç tedavisi kullanıldıktan sonra psikoterapi gerekli olabilmektedir fa terapi teknikleri denen bağımlılıklarda başarı sağlanabilmesi için en önemli ölçüt kişinin tedavi olmayı gerçekten istiyor olmasıdır.

Son zamanlarda alanda yapılan çalışmalar ile de birlikte etiketlemenin insanı kötü etkilediği ve toplumdand daha da soyutlandığı bulunmuştur bu yüzden artık bağımlılık değil davranış bozukluğu şeklinde adlandırmak tercih edilmektedir

Kaynakça

- **Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı. (2016). Öncelikle kendin için maddeden uzak dur. Retrieved from http://tbm.org.tr/media/1157/04_lise_madde.pdf**
- **Batem. (2018). Madde kullanımında bireysel etkenler. <http://www.batem.info.tr/madde-bagimlilik-tedavisi/madde-kullanimina-yol-acan-etkenler/madde-kullaniminda-bireysel-etkenler/>**
- **Ögel, K. (2001). İnsan yaşam ve bağımlılık. İstanbul, Turkey: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.**