

# MADDE BAĞIMLILIĞININ SOSYAL BELİRTİLERİNİ TANIMLAMA KILAVUZU

REHBER KİTAP EDUMAP PROJESİ KAPSAMINDA HAZIRLANMIŞTIR



Referans el kitabı **EDU MAP**  
**projesi** kapsamında  
hazırlanmıştır  
[www.edu-map.eu](http://www.edu-map.eu)  
[info@edu-map.eu](mailto:info@edu-map.eu)

ZISPB liderliğinde - İnsan  
Kaynakları İzleme ve Geliştirme  
Bürosu, VŠĮ - Litvanya  
[www.zispb.lt](http://www.zispb.lt)  
[biuras@zispb.lt](mailto:biuras@zispb.lt)

**Rehber Kitap: Madde Kötüye Kullanımın Sosyal Belirtilerini Tanımlama – 1. Baskı**  
Edu Map Projesi Konsorsiyumu tarafından hazırlanmıştır.

EDU MAP projesi Avrupa Komisyonu tarafından finanse edilmektedir, ancak bu el kitabının içeriği sadece hazırlayan yazarların görüşlerini yansıtabilir. Belgeler, Avrupa Komisyonu veya Avrupa Birliği'nin herhangi bir kurumunun görüşlerini yansıttığı düşünülemez. Avrupa Komisyonu ve Ajans, belgenin kullanımı konusunda herhangi bir sorumluluk kabul etmez. **Proje No: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024288**

## **Teşekkürler**

Bu el kitabı, EDU MAP Projesi konsorsiyumu tarafından hazırlanmıştır ve projenin ortak kuruluşları ile ilgili uzmanlardan oluşmaktadır. Proje ortak kuruluşları şunlardır: Žmogiškujų Įstėklių Stebėsenos ir Plėtros Biuras, VŠĮ (Litvanya), Austrian Association of Inclusive Society (Avusturya), Mitropolitiko College Anoyimi Ekpaideytiki Etairia (Yunanistan), APEC Eğitim Danışmanlık Ltd. (Türkiye), STANDO Ltd (Kıbrıs), Institute of Sustainable Development (Finlandiya), University Rehabilitation Institute Republic of Slovenia (Slovenya), Kelmės "Kražantės" Progimnazija (Litvanya). Belgelerin yazarları şunlardır: Litvanya: Toma Burinskytė, Asta Trijonienė; Avusturya: Batuhan Alişođlu; Yunanistan: Konstantina Tsakalou; Türkiye: Aslı Sıcım; Kıbrıs: Katerina Antoniou; Finlandiya: Mounir Ould Setti; Slovenya: Zdenka Wltavsky.

El kitabı aşağıdaki uzmanlar tarafından gözden geçirilmiştir:

Raimonda Monstvilaitė - Rehberlik Psikolojisi Yüksek Lisansı

Rynata Alasker, Psikolog

Thomas Theodosiou, MSc Clin Neuropsychy (NKUA-McGill, mezun), BSc Psy (UoC), PG Dip Medical Psy (NKUA)

Konstantina-Argyroula Mavroudea, BSc (Hons) Psikoloji (University of East London) öğrencisi

Dr. Şenol Arslan, Acil Tıp (DEU, Dokuz Eylül Üniversitesi) ve Meryem Dilek, Sosyal Psikoloji ve Batman Üniversitesi'nde Araştırma Görevlisi

Kıbrıs:

Sofia Rönkkö, BE & MScS - Sosyal Pedagojide Araştırmacı

Tamara Filipaj, Özel ve Rehabilitasyon Pedagojisi Yüksek Lisansı – Özel Gelişim ve Öğrenme Güçlükleri



Co-funded by  
the European Union

# 1. İçindekiler

---

1. İçindekiler	2
1 Ev ve aile yaşamındaki sosyal sorunlar	4
1.1 Giriş	4
1.2 Aile, ocukları Sosyalleştirmek İçin Temel Bir Birimdir	4
1.3 Çocuğun değer ve tutumları ailenin etkisiyle şekillenir.	5
1.4. Adolesan Madde Kullanımı İçin Risk Oluşturan Sosyal Faktörler	9
1.5 Önlemede ebeveyn desteğinin önemi	12
1.6 Ebeveynlere çocuklarını psikoaktif madde kullanımından nasıl koruyacakları konusunda tavsiyeler	14
1.7 Ebeveynler, çocuklarının psikoaktif madde kullandığını öğrenirlerse ne yapabilirler ve yapmalıdırlar?	16
2 Okul atmosferindeki sosyal sorunlar	18
2.1 Öneriler	19
2.2. Sonuç	20
2.3 Gerçek bağımlılık hikayeleri	22
2.3.1 "Amanda'nın Bağımlılığa Dönüşü"	22
2.3.2. "Tobias'ın Düşüşü"	26
2.3.3. "Ruby'nin Aşağı Doğru Dönüşü"	30
2.3.4. "Lucas'ın Metamfetaminle Mücadelesi"	32
2.3.5 "Chloe'nin Düşüşü"	33

3	Kişilik ve ilişkilerdeki sosyal sorunlar	36
3.1.1	Madde bağımlılığı ve sosyal sorunlar	Kişilikteki sosyal sorunlar 36
3.1.2	Madde bağımlılığı ve ilişkilerde sosyal sorunlar	38
3.1.3	Ailedeki Sosyal Belirtiler	38
3.1.4	Okul ortamındaki sosyal belirtiler	39
3.2	Bağımlılığın Gerçek Hikayeleri	40
3.2.1	Jeremy B.'nin Gerçek Hikayesi	41
3.2.2	3.2.2. The Real Story of Abbey Zorzi	42
3.2.3	Mary DeBoer'in Gerçek Hikayesi (Matthew'un annesi)	43
3.3	Referanslar	44

# 1 Ev ve aile yaşamındaki sosyal sorunlar

---

## 1.1 Giriş

Madde kötüye kullanımı, toplumumuzu derinden etkileyen ciddi bir sorundur ve hiçbir demografik grubu etkilememiştir. Bu sorun, özellikle Avrupa'da giderek artan bir öneme sahiptir; özellikle gençler ve genç yetişkinler arasında yasadışı madde kullanımı olağanüstü yüksek bir yaygınlık göstermektedir ve bu durum, gelecekte vaat eden gençlerin umutlarını tehlikeye atmaktadır.

2021 yılında, gençler arasında yaygın olarak kötüye kullanılan psikoaktif bir madde örneği olan MDMA'yı şu anda kullanan 15-64 yaş arasındaki Avrupalı yetişkin sayısı 2.6 milyon kullanıcıydı. Bu kullanıcıların üçte ikisi, 15 ila 34 yaşları arasındaki genç yetişkinlerdi (1.9 milyon kullanıcı) (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction, 2022). Madde kötüye kullanımının bu yaş grupları arasında yoğunlaşması, sorunu okullarda ve eğitim ortamında ele almanın zorunluluğunu vurgular.

Ancak, madde kötüye kullanımı sadece öğrenciyi etkilemez; aynı zamanda etrafındaki herkesi, özellikle de yakın ailesini ve ev ortamını etkiler, aile biriminde sıkıntı, düzensizlik ve ayrılık yaratır, bu da öğrencinin iyilik halini daha da karmaşık hale getirir.

## 1.2 Aile, Çocukları Sosyalleştirmek İçin Temel Bir Birimdir

Aile, çocukları sosyalleştirmek için temel bir birimdir; bu birim aracılığıyla bir çocuk temel sosyal bilgiyi kazanır, beceri ve yeteneklerini geliştirir ve

etraflarındaki toplumda yaşamak için gerekli olan değerleri, idealleri, kuralları ve normları içselleştirir. Ailenin kişilik oluşumundaki önemi büyük ve tartışmasızdır. Aile ortamının etkisi, genel eğitimden, meslek okulundan veya hatta yüksek eğitimden çok daha geniş bir kapsama sahiptir. İyi bir aile ortamı, iyi ve sıcak ilişkileri garanti eder. Bu tür bir ailede büyüyen çocuklar genellikle şu özelliklere sahiptir: toplumsallık, neşe, iyimserlik, diğer insanlara duyulan şefkat ve ölçülülük duygusu. Sağlıksız bir aile ortamında büyüyen çocukların negatif özellikleri ise çok sayıda olumsuz özellik içerir - düşmanlık, kıskançlık ve saldırganlık.

Adolescence is defined as the physiological and psychological transition from childhood. During this period, the human body undergoes various biological changes that eventually transform the child into an adult. In this period, parents and children often go through a difficult and risky phase. Despite the many obstacles, the home is the most influential in a teenager's life.

Adolescents often object to various restrictions, treating them as limitations on their freedom, preventing them from making independent decisions. Adults are concerned about the reckless autonomy and independence of adolescents, the perceived disconnection from the family and the dangers of the adult world.

### **1.3 Çocuğun değer ve tutumları ailenin etkisiyle şekillenir.**

Aile içindeki ebeveyn-çocuk ilişkileri, çocuğun kişiliği üzerinde büyük bir etkiye sahiptir: özgüveni, başkalarına güveni, diğer çevrelere uyumu, kendini gerçekleştirme ve kişilik oluşumunun birçok önemli yönü. Eğer bir ailede ebeveynler ile çocuklar arasında sıcak, dostane ve destekleyici bir ilişki varsa, ebeveynler çocuklarına iyi bakar, onlara uygun bakım ve beslenme sağlar ve hoşgörü atmosferi yaratırlarsa, bu tür bir ailede büyüyen çocuklar kendilerini güvende hissederler ve değerli ve sevildiklerini hissedebilirler, bu da onlara yaşam için cesaret verir. Sevgi dolu ve karşılıklı saygı temelli bir ailede büyüyen çocuklar, kendilerini ve eylemlerini doğru bir şekilde değerlendirmeyi öğrenirler,

davranışlarının sonuçlarını ve diğerlerinin duygularını anlamaya başlarlar, cesurca kendi kararlarını vermeyi öğrenirler ve bağımsız hale gelirler ve aynı zamanda çevrelerinin negatif etkilerine karşı dirençli hale gelirler.

Ailelerde sosyal krizlerin hakim olduğu, çocukların ebeveynlerinin alkol tükettiğini, ev içi şiddeti veya diğer negatif sosyal risk faktörlerini gördüğü durumlarda, çocuklar etkilenmeye ve ebeveynlerinin ahlaki değerlerini ve normlarını benimsemeye yatkın hale gelirler; ayrıca ailelerinin durumuyla kısmen kendilerini suçlarlar. Bu tür ailelerde büyüyen çocukların duygusal ve davranışsal bozukluklar gibi sosyal uyum sorunları yaşama olasılığı daha yüksektir. Duygusal problemler, genellikle çocuğun dışa vurulabilir davranışlarından ziyade içsel deneyimleri aracılığıyla ortaya çıkan, özellikle kaygı, depresyon, çekingenlik, geri çekilme vb. gibi aşırı kontrollü davranışlarla ilişkili olan, öz yönelimli psikolojik problemlerdir.

Ergenlik döneminde madde kullanımı, en yaygın sosyal sorunlardan biridir. Ebeveynlerin bu sorunu öğrenmelerine karşı tepkileri iki türlüdür: başkalarına karşı utanç, birini suçlama arayışı ve çocuklarına yardım etme isteği. Ancak, ebeveynler genellikle önleyici bilgiye sahip değillerdir ve sorunu doğrudan ele almak konusunda isteksizdirler.

2020 yılında, Litvanya Madde, Tütün ve Alkol Kontrol Departmanı, ilkokuldan liseye kadar olan 18.000'den fazla çocuğun ebeveynini içeren bir ankete öncülük etti. Ankete göre ebeveynlerin %95'i çocuklarıyla psikoaktif maddelerin zararları ve riskleri hakkında konuşmuştur. Ebeveynlerin %66'sı bu konularda çocuklarıyla son bir ay içinde (ankete katılmadan önceki son 30 günde en az bir kez) konuşmuştur, %21'i son bir yıl içinde ve %8'i geçmişte konuşmuştur. Ebeveynlerin çocuklarıyla konuştukları en yaygın konular, alkol tüketmenin tehlikeleri (%85), sigara içme (%81), e-sigara (%71), enerji içecekleri (%67) veya uyuşturucu kullanma (%59) gibi konuları içerir.

**Okul çağındaki çocukların ebeveynlerinin %95'i çocuklarıyla psikoaktif madde kullanımının tehlikeleri hakkında konuştu**

Lithuania Madde, Tütün ve Alkol Kontrol Departmanı, 2020

Ebeveynlerinden psikoaktif maddelerin kullanımının tehlikelerini öğrenen çocukların, gelecekte bunları kullanma olasılığı daha düşüktür. Çocukların, akranları veya internet gibi yanıltıcı bilgiler sağlayabilecek kaynaklardan ziyade, ebeveynleri veya onlara yakın diğer yetişkinlerden psikoaktif madde kullanımının zararları hakkında daha fazla bilgi almaları son derece önemlidir. Ebeveynler, çocuklarının ilk eğitimcileridir ve bu

nedenle sürekli olarak çocuklarıyla bir dizi konuda konuşurlar, bunlar arasında madde kullanımının zararları da bulunmaktadır. Ebeveynler genellikle çocuklarına alkol, tütün ve diğer psikoaktif maddeler ve kullanımları hakkında konuşmaya başlarlar, çocuk zaten akranları, suçlular, medya ve diğer

**Çocuklarla psikoaktif madde kullanımının zararları hakkında konuşmaya çocukluk ve erken ergenlik döneminden itibaren başlanmalıdır.**

kaynaklardan birçok bilgiye sahip olduğunda. Ankete göre ebeveynlerin çoğu çocuklarıyla önleyici konularda konuşmaktadır: alkol tüketimi hakkında %85, sigara içme hakkında %81, e-sigara hakkında %71, enerji içecekleri hakkında %67, uyuşturucu kullanımının tehlikeleri hakkında %59.

Çocuğu, psikoaktif maddelerin uzun vadeli olumsuz sonuçları, sağlık sorunları veya ölüm gibi, vurgulayarak korkutmak gerekli değildir; ancak bu maddelerin neden kullanılmaması gerektiğini açıklamak gereklidir. Ankete göre,



ebeveynlerin %8'i, bilgi eksikliği nedeniyle çocuklarına psikoaktif madde kullanımının tehlikeleri hakkında konuşmaktan kaçınırlar ve çocuklarının daha fazla bilgi sahibi olacağından ve argümanlarının tükeneceğinden endişe ederler. Ebeveynlerin %11'i çocuklarının ilgisini uyandırmaktan korkar, %15'i ise çocuklarının bu tür konuşmalar için çok genç olduğunu düşünür.

Endişe verici bir şekilde, çocuklar genellikle evde farklı bir şey görürler - birçok ebeveynin sigara içtiğini ve alkol tükettiğini. Eğer ebeveynler çocuklarına psikoaktif maddelerin zararları hakkında açıklama yaparlar ve sonra bu maddeleri kendileri kullanırlarsa, çocuklar için doğru ile yanlış ayırt etmeyi zor olacaktır. Ayrıca, daha küçük çocuklar gözlem yaparak, gördüklerini tekrarlayarak ve test ederek veya ebeveynlerinin yaptıklarını taklit ederek öğrenirler. Bu nedenle ebeveynler sorumlu davranmalı ve çocukların önünde sigara içmemeli veya alkol tüketmemeli ve uygun olmayan davranışları sergilememelidir. Ailenin önleme sürecinde, çocuklar için önemli olan ebeveynler veya diğer yetişkinler tarafından belirlenen olumlu kişisel örnek, önemli bir unsurdur.

Çoğu durumda çocuk, ebeveynlerinin davranış kalıplarını benimseyerek yaşam tarzı seçimleri yapar ve belirli kararlar alır.

Yetişkinlerin içki içtiğini gören çocuklar daha genç yaşta içmeye başlayabilir. Bu gelecekte daha sık içmeye yol açabilir.

**Alkol kullanan ebeveynlerin  
%90,5'i çocuklarının yanında  
alkol kullanmış**

Litvanya Uyuşturucu, Tütün ve Alkol Kontrolü Dairesi, 2020

Sigara içen ebeveynlerin çoğunluğu (%73,5) çocuklarının önünde de sigara içmiştir. Sigara içen ebeveynlerin %29'u sigara içtiklerini çocuklarından asla saklamazken, %44'ü genellikle çocuklarının yanında sigara içmemeye çalışıyor.

Ankete katılan ebeveynlerin %8'i çocuklarının psikoaktif madde kullanımında sorunu yaşadıklarını söyledi. Bunlardan %59'u kimseden yardım almadan sorunu kendi başına çözmüştür. Ebeveynlerin %28'i okul uzmanlarından (psikolog, sosyal pedagog, halk sağlığı uzmanı vb.), %10'u Bağımlılık Tedavi Merkezi'nden, %9'u Ruh Sağlığı Merkezi'nden, %7'si Eğitim Psikolojisi'nden yardım almıştır. Hizmet ve %8 - başka yerden yardım almıştır.

## **1.4. Adolesan Madde Kullanımı İçin Risk Oluşturan Sosyal Faktörler**

Bir çocuk büyüdükçe, aile, okul ve arkadaşlarla ilişkileri değişir. Bir çocuğun yeni veya değişen bir sosyal ortama maruz kaldığında potansiyel risk faktörlerini önlemek için koruyucu faktörleri güçlendirmek önemlidir. Ailenin etkisi burada kritiktir. Örneğin, ebeveynler çocuğunun sosyal davranışlarını sürekli olarak izlemeli, çocuğunun zaman geçirdiği arkadaşlarını ve ortamını bilmeli ve

ilgilenmeli, çocuğunun eğitim başarılarını takip etmelidir. Ebeveynler, örnek oluşturarak psikoaktif maddelerin kullanımına karşı olumsuz bir tutum geliştirmeli ve aile içinde kabul edilebilir davranış normları ve uyulmaması durumunda alınacak sonuçlar kurmalıdır.

Aile tarafından belirlenen örnek, bir çocuğun gelişimi için çok önemlidir. Bir ergenin psikoaktif maddeleri kullanmasının nedenleri, onun doğrudan çevresinde aranmalıdır: ebeveynlerle çocuk arasındaki ilişki, çocuğun yetiştirilme şekli ve çocuğun sorumluluk duygusu ve karar verme becerileri.

Oldukça sık, ailedeki sosyal sorunlar gençleri psikoaktif maddeleri kullanmaya yatkın hale getirir:

1. Zayıf ebeveynlik. Bu, çocuğun her adımının izlendiği aşırı ebeveyn kontrolünü, çocuğun yeteneklerinin yanlış değerlendirilmesini ve küçümsenmesini, evde çok katı bir rutini, ebeveyn duygularının soğukluğunu, hoşgörüsüzlüğü, çocuğun yeteneklerinin küçümsenmesini veya kendi heveslerini tatmin etmek için çok fazla özgürlük verilmesini içerebilir.
2. Çocuk duygularını ifade etmeyi ve kendi başına sorunları nasıl yöneteceğini bilemiyor.
3. Yalnızca bir ebeveynin olduğu bir evde büyümek veya bir ebeveynin yeterince talepkar veya katı olmaması.
4. Ebeveynler her zaman meşgul. Bu tür ailelerde büyüyen çocuklar ilgi eksikliği yaşarlar ve sorunlar ortaya çıktığında genç kişinin negatif duyguları saldırgan patlamalarda veya tam tersine çekilmiş ve duyarsız davranışlarda ortaya çıkabilir.

5. Aile içinde alkol ve diğer madde kötüye kullanımı. Ağır içki içme veya diğer psikotrop madde kullanım geçmişine sahip ailelerin çocukları, alkol ve diğer uyuşturucuları kötüye kullanma ve ebeveynlerinin örneğini takip etme olasılığı daha yüksektir.
6. Alkol ve diğer psikotrop maddelere erken maruz kalma ve kötüye kullanma, fiziksel ve psikolojik bağımlılığa daha fazla eğilimli olabilir.
7. Çocuk duygusal ve fiziksel travma yaşamışsa, aile içinde fiziksel, psikolojik veya cinsel istismara uğramışsa veya zalim muameleye maruz kalmışsa. Bu tür ailelerde büyümek, bozulmuş bir onur, haysiyet ve güven duygusu, sürekli içsel çatışma ve ruhsal rahatsızlık ile karakterizedir.
8. Alkol ve diğer psikoaktif maddelerin bulunabilirliği. Evde alkol ve diğer uyuşturucuların kolayca bulunabilir olması, bunların kullanılma olasılığını artırır.

Risk faktörlerini zamanında tespit edip ele almak ve bunlara uygun şekilde tepki vermek çok önemlidir. Araştırmalar okulda başarılı olamayan ve uygunsuz davranışlar sergileyen çocukların madde bağımlılığına yakalanma riskinin daha yüksek olduğunu gösteriyor. Ayrıca, psikoaktif maddelerin kullanılmaya başlandığı yaş ne kadar küçükse, madde kötüye kullanma ve bağımlılık olasılığı da o kadar yüksektir. Bu nedenle ebeveynler, çocuklarına sağlıklı bir yaşam tarzı yaşamayı ve psikoaktif madde kullanmamayı öğretmek için erken yaşlardan itibaren iyi bir örnek oluşturmalarıdır.

<b>RİSK FAKTORLERİ</b>	<b>KORUYUCU FAKTORLER</b>
Çocuk ve ebeveynler arasındaki zayıf duygusal ve psikolojik bağlar	Ebeveynler ile çocuklar arasında güçlü duygusal bağlar

Evde alkol ve tütün bulunabilirliği	Evde alkol ve tütünün çocukların erişiminden uzak tutulması
Aile içi çatışmalar, ebeveyn boşanması	Ailenin içinde sorunlarla ve çatışmalarla uygun bir şekilde başa çıkabilme yeteneği
Çocuk ihmali, anlaşmalara uyulmaması	Çocuklara uygun bakım ve eğitim
Çocukların yetersiz bakımı ve yetiştirilmesi	Aile içinde sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etme
Ebeveynlerin tüketime yönelik tutumları	Çocukların psikoaktif maddelerin kullanımına karşı olumsuz tutumlarını geliştirme

## 1.5 Önlemede ebeveyn desteğinin önemi

Psikoaktif madde kullanımının okul temelli önlenmesinde ebeveynlerin katılımı genellikle oldukça pasif olarak tanımlanmaktadır. Bir çocuk okula başladığında bazı ebeveynler, psikoaktif madde kullanımının önlenmesi de dahil olmak üzere artık okul personelinin çocuklarının eğitiminin tüm sorumluluğunu üstlenmesini bekleyerek sorumluluğun bir kısmını kendilerinden alıyor. Öğrenciler önleme programları aracılığıyla psikoaktif maddelerin etkileri ve sonuçları hakkında pek çok bilgi sahibi olsalar da, ebeveynlerin rolü hala çok önemlidir.

Ergenlerin psikoaktif madde (ilaç) kullanımı günümüzde yeni ve oldukça popüler bir olgudur. Ebeveynler, maddelerin neye benzediği ve etkilerinin neler olduğu konusunda bilgi eksikliği yaşar. Çoğu, çocuklarının kullanımını öğrendiğinde ne yapacaklarını bilmez ve birçoğu temel ebeveynlik becerilerinden yoksundur.

Ebeveynleri önleme faaliyetlerine dahil etmek genellikle kolay değildir ve ebeveynlerin okulda hoş karşılanmadığı algısı vardır. Ebeveynler, okulu güvenli kılmak için okul personeli gibi kendi paylarına düşeni yapmalıdır.

Ebeveynler, özellikle ilkököl düzeyinde, erken yaşlarda belirleyici bir etkiye sahiptir. Ebeveynlerin psikoaktif madde kullanımına karşı tutumları ve davranışları, çocuğun madde kötüye kullanımı alt konusuna yönelik olumlu veya olumsuz tutumlarını belirler.

Çoğu ebeveyn, çocuğunun psikoaktif madde kullanmaya başladığını öğrendiğinde utanmakta ve madde kullanımının sonuçlarıyla nasıl başa çıkacağını ve çocuğunu bağımlılıktan nasıl koruyacağını bilememektedir. Bu nedenle önleme faaliyetlerinde ebeveynlerin ve okulların işbirliği ve katılımı çok önemlidir.

Ebeveynler şunları yapmalıdır:

- Okullarda madde kullanımını önleyici faaliyetlerde bulunun, ortak etkinlikler düzenlemek.
- Tütün, alkol ve diğer psikoaktif maddeler gibi çeşitli zehirlenme türlerinin kullanımını önlemek.
- Okulun önleme faaliyetleri, öğrencilerin okulda psikoaktif madde kullanımına ilişkin eğitimi ve öğrencilerin eğitimi hakkında bilgi edinmek.
- Ebeveynlere yönelik düzenlenen uyuşturucu ve psikotrop madde kullanımının önlenmesine yönelik seminer ve tartışmalara aktif olarak katılmak.
- Okulda "Ebeveynlerden Ebeveynlere" karşılıklı destek gruplarının kurulması.

Ebeveyn katılımı, aile içinde anlayışı artırır, gerçekle bağlantı kurar ve ebeveynleri çocuklarıyla madde kullanımıyla ilgili konularda daha yakınlaştırır. Ebeveynler, soruna doğru tepki verme konusunda öğrenir, özgüvenleri artar ve çocukların uyuşturucu kullanma olasılığı azalır.

Araştırmalar, en etkili madde kullanımı önleme programlarının yalnızca bilgi sağlamakla kalmayıp aynı zamanda yaşam becerileri inşa ettiğini göstermektedir. Bu tür programlar, birkaç yıl boyunca sürdürüldüğünde ve ebeveynlerle diğer yetişkinleri içerdiiğinde daha etkili olmaktadır.

## **1.6 Ebeveynlere çocuklarını psikoaktif madde kullanımından nasıl koruyacakları konusunda tavsiyeler**

Çoğu çocuk ve ergen risk alan kişilerdir. Çocuğun risk alma istekliliğini fark eden ebeveynlerin, onların güvenliğini sağlama sorumluluğu vardır. Ebeveynlerin çocuklarıyla hangi risklerin uygun olduğunu ve hangi risklerin zararlı, hatta tehlikeli olabileceğini tartişması gerekir. Çocuğun belirli risk alma durumlarını tartişmak, basında veya yakın çevrede gerçek hayattan örneklere bakmak çok önemlidir. Çocuklara basit ve tehlikeli riskler arasındaki farkı anlamayı ve keşfetmeyi öğretmek önemlidir.

Anne-babasıyla yakın ilişkisi olan çocukların risk alma olasılıkları daha azdır. Ebeveynler çocuklarının hayatıyla ne kadar ilgilenirlerse kendilerini o kadar değerli ve sorumlu hissedeceklerdir.

Ebeveynlere çocuklarını psikoaktif madde kullanımından nasıl koruyacakları konusunda tavsiyeler::

- Çocuğunuzla zaman geçirmek için zaman bulun: birlikte boş zaman geçirin, sağlıklı aile gelenekleri oluşturun.
- Çocuğunuzun günlük rutini ve gün içindeki planlarını merak edin. Bunun bir kontrol gibi değil, güven veya çocuğunuzun ne yaptığını bilmek isteme arzusu gibi görünmesini sağlamaya çalışın.
- Çocuklarınıza nereye gittiklerini, kiminle gittiklerini ve hangi aktiviteleri yapacaklarını sormaktan çekinmeyin. Çocuklarınızın arkadaşlarıyla ve onların ebeveynleriyle tanışın.

- Günün olaylarını konuşmak ve taahhütleri tartışmak için aile içinde akşam sohbetleri geleneği oluşturun. Bu, ebeveynlerle çocuklar arasındaki bağı güçlendirecektir.
- Çocuğunuzla daha fazla iletişim kurun ve sadece dersleri değil, aynı zamanda hobileri, ilgi alanları ve hayalleri hakkında da ilgi gösterin. Çocuklarınızla daha fazla iletişim kurduğunuzda, örneğin uyuşturucu veya diğer özel konuları tartışırken, onlar da sizinle daha rahat hissederler.
- Tütün, alkol ve diğer psikoaktif maddeler konusunda net bir tutum alın. Çocuklarınızın uyuşturucu kullanmalarını istemediğınızı açıkça belirtin. Çocuklarınıza madde kullanımının sonuçları ve tehlikeleri hakkında konuşun. Bu konuya zaman zaman geri dönün.
- Çocuğunuza aktif bir dinleyici olun. Sorular sorun, konuşmalarını teşvik edin ve aile kararlarına katkıda bulunun. Çocuklara dinlemeye istekli olduğunuzu göstererek, onlara açıklık ve güven hissi verirsiniz.
- Çocuğunuzun sorunlarına gerçekten bakın ve birlikte çözmeye çalışın. Küçük bir şey olduğunu söylemeyin. Çocuklar size güvendiklerinde ve sorunlarını sizinle paylaştıklarında onlara yardımcı olabilirsiniz.
- Çocuğün kişiliğini asla eleştirmeyin. Uygunsuz, mantıksız, düşüncesiz davranıyorsa yalnızca yaptıklarını eleştirin, ahlak dersi vermeyin, tehdit etmeyin.
- Soruları dürüst, açık ve doğru bir şekilde yanıtlayın. Bir şey bilmiyorsanız, bunu kabul edin ve birlikte cevap aramaya teklif edin. Çocuklar uyuşturucu kullanıp kullanmadığınızı sorarsa, dürüst ve doğru bir şekilde cevaplayın. En önemlisi, çocuklarınızın bunları denemelerini ve kullanmalarını istemediğınızı tekrar vurgulayın.
- Çocuklarınıza davranışınızla örnek olun. Çocuklarınızın davranmasını istediğiniz gibi davranın. Çocuğunuzun sahip olmasını istediğiniz nitelikleri gösterin: dürüstlük, bütünlük, şefkat, merhamet, cömertlik, açıklık vb.



- Aile kuralları koyun ve bunları ihlal etmenin sonuçlarını önceden tartışın. Ebeveyn beklentileri net olmalıdır.
- Her zaman içgüdülerinizi dinleyin. İçgüdüleriniz size bir şeyin yanlış olduğunu söylüyorsa müdahale etmekten korkmayın.
- Çocuğunuzun doğru şeyleri yaptığında onu sık sık övün. Çocuğün neyi başarıyla yaptığına dikkat edin. Başarısız olduklarında eleştirmekten kaçının.
- Çocuğunuzun içki içtiğinden veya sigara içtiğinden şüpheleniyorsanız, sanki hiçbir şey olmamış gibi davranmayın. Çocuğü dikkatlice izleyin. Direnmeye hazırlıklı olun. Çocuk, ebeveynleri kendisine güvenmediği için onları suçlayabilir, manipüle edebilir veya suçlayabilir. Her iki ebeveyn de birleşik ve tutarlı olmalı, birbirlerini desteklemeli ve çocuğü korumak için çeşitli önlemler almalıdır.

## 1.7 Ebeveynler, çocuklarının psikoaktif madde kullandığını öğrenirlerse ne yapabilirler ve yapmalıdırlar?

EN ÖNEMLİ ŞEY ÇOCUĞUNUZLA SAKİN BİR ŞEKİLDE KONUŞMAK VE SONRA...			
1	Uzun ve sıkı çalışmaya hazırlanmak	5	Sorunu tek başınıza çözmeyin
2	Çocuğü kınamayın veya suçlamayın	6	Şiddete başvurmayın

3	Davranış standartlarını tartışın	7	Çocuğın direncine hazırlıklı olun
4	Çocuğunuzun hayatıyla ilgilenin	8	Nitelikli yardım arayın ve kabul edin

## 2 Okul atmosferindeki sosyal sorunlar

---

Madde kullanımı, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı öğrenciler arasında önemli sosyal sorunlara yol açabilir, bunlar arasında şunlar yer alabilir:

**Zorbaca davranış ve mağduriyet:** Madde kullanan öğrenciler, akranları tarafından zorbalığa uğrama veya mağduriyet riski altında olabilirler. Son bir araştırma, marihuana kullandıklarını bildiren lise öğrencilerinin, kullanmayan akranlarına göre daha fazla zorbalık ve mağduriyet yaşama eğiliminde olduklarını bulmuştur.

**Sosyal çekilme:** Madde kullanımı, sosyal çekilme ve akranlarıyla sosyal aktivitelere katılma isteğinde azalmaya yol açabilir. Bir üniversite öğrencileri üzerinde yapılan son bir araştırma, marihuana kullandıklarını bildirenlerin, kullanmayanlara göre daha fazla sosyal çekilme ve izolasyon yaşama eğiliminde olduklarını bulmuştur.

**Akademik katılımın azalması:** Madde kullanan öğrenciler, derslere katılma ve ödevleri tamamlama gibi akademik faaliyetlere katılma olasılıkları daha düşük olabilir. Orta ve lise öğrencileri üzerinde yapılan son bir araştırma, alkol kullandıklarını bildirenlerin, kullanmayanlara göre daha fazla akademik katılım azalması bildirme eğiliminde olduklarını bulmuştur.

**Düzensiz davranış:** Madde kullanımı, sınıfta düzensiz davranışa yol açabilir, bu da öğretmenlere karşı konuşma ve akranlarla tartışmalara karışma gibi davranışları içerebilir. Lise öğrencileri üzerinde yapılan son bir araştırma, alkol veya marihuana kullandıklarını bildirenlerin, kullanmayanlara göre daha fazla düzensiz davranış bildirme eğiliminde olduklarını bulmuştur.

Madde kullanımı, alkol ve uyuşturucu bağımlılığına bağlı olarak öğrencilerin karşılaştığı sosyal sorunlara ek olarak, başka sorunlar da ortaya çıkabilir.

**Ruh sağlığı endişeleri:** Madde kullanımı, önceden var olan ruh sağlığı sorunlarını kötüleştirebilir veya yeni sorunların ortaya çıkmasına katkıda bulunabilir.

Bağımlılıkla mücadele eden öğrenciler, depresyon, anksiyete ve diğer ruh sağlığı sorunları yaşama olasılıklarının artabileceği gibi, bu durum akademik ve sosyal işlevselliğini etkileyebilir.

**Akademik performans:** Madde kullanımının, öğrencinin akademik performansı üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir, bunlar arasında düşük notlar ve sınav skorları yer alır. Bağımlılıkla mücadele eden öğrenciler, okulu kaçırabilir veya ödevleri tamamlamakta zorluk yaşayabilir, bu da akademik başarılarını daha da etkileyebilir.

**Aile içi çatışma:** Madde kullanımı, aile üyeleriyle ilişkileri zorlayabilir, evde çatışma ve gerginliğe neden olabilir. Bu da öğrencinin okul işlerine odaklanma yeteneğini etkileyebilir ve akranlarıyla olumlu bir şekilde etkileşim kurma becerisini etkileyebilir.

**Hukuki sorunlar:** Madde kullanımının sosyal ve akademik sonuçlarına ek olarak, uyuşturucu veya alkol kullanan öğrenciler, yasa dışı maddelerin bulundurulması veya kullanılması ile ilgili hukuki sorunlarla karşılaşabilirler. Bu durum, bir öğrencinin gelecekteki fırsatları ve refahı üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir.

## 2.1 Öneriler

**Eğitim ve Önleme:** Okullarda ve topluluklarda kapsamlı madde eğitim programları uygulayarak, madde bağımlılığının tehlikeleri konusunda farkındalığı artırmak ve stres ve acı yönetimi için sağlıklı başa çıkma mekanizmaları hakkında bilgi sağlamak önemlidir. Önleme çabaları, ruh sağlığı sorunları ve sosyal baskılar gibi risk faktörlerini ele alarak erken müdahaleye odaklanmalıdır.

**Ulaşılabilir Tedavi:** Bağımlılıkla mücadele eden bireyler için uygun fiyatlı ve ulaşılabilir tedavi seçeneklerinin bulunduğundan emin olunmalıdır. Bu, detoksifikasyon merkezlerinin, rehabilitasyon tesislerinin ve ayaktan tedavi programlarının erişilebilirliğini genişletmeyi içerir. Ayrıca, ruh sağlığı hizmetlerinin bağımlılık tedavisi ile entegrasyonunu teşvik etmek, temel sorunları ele alabilir ve kapsamlı bakım sağlayabilir.

Destek Sistemleri: Kurtarma sürecindeki bireyler için destek grupları, akran danışmanlığı ve sonraki bakım programları gibi destek sistemleri kurun ve güçlendirin. Bu kaynaklar, sürekli rehberlik, cesaretlendirme ve sorumluluk sağlayarak bireylerin ayıklıklarını sürdürmelerine ve hayatlarını yeniden inşa etmelerine yardımcı olabilir.

Damgalamayı Azaltma: Bağımlılığı çevreleyen damgalama ile mücadele ederek anlayışı, şefkati ve empatiyi teşvik edin. Toplum, bağımlılığı bir ahlaki başarısızlık değil, tedavi edilebilir bir tıbbi durum olarak tanımalı ve bireylere yargı veya ayrımcılık korkusu olmadan yardım aramalarına izin vermelidir.

İşbirliği ve Koordinasyon: Sağlık profesyonelleri, polis birimleri, topluluk örgütleri ve hükümet kurumları arasında işbirliğini teşvik edin ve bağımlılık krizine karşı uyumlu ve koordineli bir yanıt oluşturun. Bu paydaşlar bir araya gelerek kaynakları, uzmanlıkları ve en iyi uygulamaları paylaşabilir ve nihayetinde bağımlılıkla mücadele eden bireyler için sonuçları iyileştirebilir.

Sonuç olarak, sunulan vaka çalışmaları, bağımlılığın bireyler, aileler ve toplumlar üzerindeki yıkıcı etkilerini vurgulamaktadır. Bu, önleme, tedavi ve destek konularında kapsamlı yaklaşımlara acil ihtiyaç duyulduğunu vurgular. Önerilen stratejilerin uygulanmasıyla, bağımlılığın kök nedenlerini ele alabilir, etkili tedavi seçenekleri sunabilir, damgalamayı azaltabilir ve nihayetinde bireyleri kurtarma yolculuklarında destekleyebiliriz. Toplu çaba ile bağımlılıkla mücadelede önemli bir fark yaratabilir ve daha sağlıklı, madde kullanmayan yaşamları teşvik edebiliriz.

## 2.2. Sonuç

Sonuç olarak, sunulan vaka çalışmaları, bağımlılıkla mücadele etmiş bireylerin dehşet verici deneyimlerini açığa çıkarmaktadır. Bu hikayeler, madde kötüye kullanımının yıkıcı doğası ve yaşamın tüm yönlerine olan derin etkisinin güçlü hatırlatıcıları olarak hizmet eder. Her vaka çalışması benzersiz olsa da, bunlar

bağımlılığı ele almak için kapsamlı stratejilere acil ihtiyaç olduğunu birlikte vurgular.

Bu analizde sunulan vaka çalışmaları, bağımlılığın bireyler ve aileleri üzerindeki derin etkisinin kapsamlı bir görünümünü sağlamaktadır. Mark, Sarah, Ruby, Lucas ve Chloe gibi bireylerin deneyimlerini incelemek, ortak temaları ortaya çıkarmış ve bağımlılıkla başa çıkma konusunda bütünsel ve entegre bir yaklaşıma acil ihtiyaç olduğunu vurgulamıştır.

Bu vaka çalışmaları, öncelikle erken müdahale ve önleme stratejilerinin önemini vurgulamıştır. Mark'ın hikayesi, ilaçların aşırı şekilde reçetelenmesi ile ilişkilendirilebilecek potansiyel riskleri göstererek, sağlık profesyonellerinin opioidleri reçeteleme konusunda dikkatli olma ihtiyacını vurgulamıştır. Benzer şekilde, Sarah'ın ergenlik döneminde madde kötüye kullanımıyla mücadelesi, genç bireylere madde kullanımı konusunda bilgi ve beceri kazandırmak için hedeflenmiş önleme çabalarının ve eğitimin önemini vurgulamıştır.

Ayrıca, vaka çalışmaları, bağımlılığın bireyin hayatının çeşitli yönlerine olan zararlı etkilerini ortaya koymaktadır. Ruby'nin iniş dönemi, kokain bağımlılığının yıkıcı etkisini göstererek, kızının velayetini kaybetmesine ve sağlığına geri dönüşü olmayan zararlar vermesine neden olmuştur. Lucas'ın metamfetamin bağımlılığıyla mücadelesi, madde kötüye kullanımının kişisel ilişkiler ve mesleki yaşam üzerindeki derin sonuçlarını göstermiştir. Chloe'un düşüşü, ağır kesici bağımlılığının zararlı etkilerini, ciddi bir trafik kazasına ve kariyerinde düşüşe neden olarak göstermiştir.

Bu vaka çalışmaları, bağımlılığın hem fiziksel hem de psikolojik yönlerini ele alan kapsamlı bir tedavi yaklaşımının gerekliliğini vurgular. Etkili tedavi, tıbbi müdahaleyi, terapileri, destek gruplarını ve ruh sağlığı hizmetlerine erişimi içermelidir. Bu vaka çalışmaları, kurtarma sürecindeki bireyler için güçlü bir destek sistemini oluşturmanın önemini de vurgulamıştır. Aile, arkadaşlar ve sağlık profesyonellerinin desteği ve anlayışı, uzun vadeli kurtarma sürecini kolaylaştırmak ve nüksü önlemek adına kritik bir rol oynar.

Dahası, bağımlılığı etkili bir şekilde ele almanın önemli unsurları olarak, stigmatizasyonu azaltma ve kamusal farkındalık kampanyaları ortaya çıkmıştır. Bağımlılıkla ilgili açık tartışmaları teşvik eden, toplumsal yanılığarı zorlayan ve bireyleri yargı korkusu olmaksızın yardım aramaya teşvik eden bir ortam yaratmak esastır. Vaka çalışmaları, utanç ve stigmanın, bireylerin bağımlılıklarını kabul etme ve uygun tedavi arama konusundaki istekliliklerine olan olumsuz etkisini ortaya koymuştur.

Sonuç olarak, sunulan vaka çalışmaları, bağımlılığın bir halk sağlığı sorunu olarak karmaşıklığını ve ciddiyetini göstermektedir. Bulgular, bağımlılığı önleme, erken müdahale, kapsamlı tedavi seçenekleri, destek sistemleri ve damgalama çabalarını içeren çok yönlü bir yaklaşımın gerekliliğini vurgular. Bu yaklaşımı benimseyerek, bağımlılığın yaygınlığını azaltmaya, kurtarma sonuçlarını artırmaya ve bağımlılıktan etkilenen bireylerin, ailelerin ve toplulukların daha sağlıklı ve madde kullanmayan yaşamlarını desteklemeye çalışabiliriz. Özetle, bu vaka çalışmalarından çıkarılan sonuçlar, bağımlılığa çok yönlü bir yaklaşımın önemini vurgular. Bu yaklaşım, eğitim ve önleme çabalarını, erişilebilir tedavi seçeneklerini, güçlü destek sistemlerini, damgalama ve çeşitli paydaşlar arasında işbirliğini içermektedir. Bu önerileri uygulayarak, bağımlılığın yaygınlığını azaltma, etkilenenlere etkili destek sağlama ve bireyler, aileler ve topluluklar için daha sağlıklı ve madde kullanmayan bir yaşamı teşvik etme konusunda kolektif bir çaba sarf edebiliriz.

## 2.3 Gerçek bağımlılık hikayeleri

### 2.3.1 "Amanda'nın Bağımlılığa Dönüşü"

Amanda parlak ve hırslı bir genç kadındı ve yeni başladığı üniversite hayatıyla karşı karşıyaydı. Ancak, anksiyete ile başa çıkmak için reçeteli ilaçlara yöneliyordu. İlk başlarda ara sıra kullanım olarak başlayan şey hızla tam anlamıyla bir bağımlılığa dönüştü. Amanda'nın notları kötüye gitmeye başladı ve derslere hiç katılmamaya başladı. Bir zamanlar yakın olan arkadaşları uzaklaştı ve aile ilişkileri zorlanmaya başladı. Temizlenmeye yönelik sayısız girişime

rağmen Amanda'nın hastalığı nüksetmeye devam etti. Sonunda işini kaybetti ve evsiz kaldı ve acısını dindirmek için eroine yöneldi.

Röportajcı: Merhaba Amanda. Bize bağımlılık sürecinle ilgili biraz bilgi vermek ister misin? İlk kez ne zaman uyuşturucuyla tanıştın ve nasıl?

Amanda: Merhaba. Tabii ki. Tamam, düşünüyüm. Sanırım her şey üniversitedeyken başladı. Çok fazla ders ve deneme vardı ve hiçbirini idare edemiyordum. Notlarım kötüleşiyordu ve o dönemdeki erkek arkadaşım da sorunlarım vardı, bu yüzden çoğu zaman ciddi anksiyete atakları geçiriyordum ve nefes alamıyormuş gibi oluyordum. Bir gün arkadaşlarımdan biri bana rahatlamama yardımcı olması için bir hap teklif etti ve aldıktan sonra sanki süper sakin olmuşum gibi hissettim. Bu yüzden bir anksiyete atağı hissettiğimde uğraşmak istemiyordum ve bir hap alıyordum.

Röportajcı: Hayatına ne tür etkileri oldu? Yani, bağımlılığın olması.

Amanda: Sana dürüst olmam gerekirse, hayatımı tamamen ele geçirdi. Her şey birbirini takip etti. İlk önce derslere gitmeyi bıraktım, bu yüzden bursumu kaybettim. Sonra erkek arkadaşımı kaybettim, ardından arkadaşlarım ve ailem, çünkü bir süre sonra benimle başa çıkamayacaklarına karar verdiler ve çabalamayı bıraktılar. Sonunda işimi kaybettim ve sokaklarda evsiz kaldım. Her gittiğim yerde beni takip eden bir kabus gibi bir şeydi.

Röportajcı: Yardım almayı düşündün mü hiç?

Amanda: Elbette yaptım. Birkaç kez. Ailem uyuşturucu bağımlısı olduğumu anladıktan sonra beni rehabilitasyona koydular, aylarca bir terapistte gittim, hatta destek gruplarına bile gittim. Ama her seferinde tekrar nüksetmeye başladım ve bu bana sanki bir döngünün içindeymişim gibi hissettiriyordu. Duramıyordum, en ufak şeylerden tetikleniyordum ve kendimi tekrar kullanırken buluyordum.

Röportajcı: Peki senin için dönüm noktası neydi? Kararlarını tekrar gözden geçirmene neden olan hayatında ne yaşandı?



Amanda: Kesinlikle aşırı dozdan kaynaklandığını söyleyebilirim. Hastanede gözlerimi açtığımda ailemin gözleri açık ve perişan görüldüğünde değişmem gerektiğini biliyordum. Artık bu hayatı yaşamak istemediğimi biliyordum çünkü ölüme bu kadar yakındım ve bu bakış açımı tamamen değiştirdi.

Görüşmeci: Keşke farklı yapsaydım dediğiniz bir şey var mı?

Amanda: Keşke arkadaşımın zihnimi sakinleştirmem için önerdiği o ilk hapi almasaydım. Keşke hap alıp kolay yolu seçmek yerine kaygıyla baş etmenin daha sağlıklı bir yolunu seçseydim.

Görüşmeci: Bağımlılığın önlenmesinin yolları olduğunu düşünüyor musunuz, eğer öyleyse bunlar nelerdir?

Amanda: Bence buradaki en büyük anahtarlardan biri eğitim. Gençlere uyuşturucunun tehlikeleri ve yardım istemenin sorun olmadığı öğretilmeli. Ruh sağlığı kültürümüzde bir tabudur ve yapılması gereken ilk şeyin insanların ruh sağlığına bakış açısını değiştirmek olduğunu düşünüyorum. Zayıf görünme veya herhangi bir şekilde etiketlenme korkusu olmadan daha fazla ele alınması gereken bir konudur.

Görüşmeci: Bağımlılıkla mücadele eden insanlara tavsiyeleriniz var mı?

Amanda: İmkansız görüldüğünü biliyorum ama her zaman bir yol vardır. İyileşmenin bir yolu, hayata sağlıklı bir bakış açısı. Kendinden vazgeçemezsin, bu yapabileceğin en kötü şeydir. Bu yüzden lütfen etrafınızdaki her şeyin karanlık ve ağır görüldüğünü hissettiğinizde yardım isteyin. Ruh sağlığınız konusunda ailenize veya arkadaşlarınıza gitmekten çekinmeyin. Ve yalnız olmadığını bil.

Görüşmeci: Bağımlılığın aileniz ve arkadaşlarınızla ilişkileriniz üzerinde herhangi bir etkisi oldu mu?

Amanda: Gerçekten zor oldu. İnsanlara karşı hiç sabrım yoktu bu yüzden onlara sebepsiz yere bağırırdım. Bir zamanlar hap almak istediğim için en yakın arkadaşımın çantasından para çalmıştım ve o beni yakalayınca kontrolümü kaybetmiştim. Bağımlılık, sahip olduğum her ilişkiyi artık beni görmek

istemeyecekleri noktaya kadar getirdi. Ama şükürler olsun ki ayıldıktan sonra her biriyle ilişkimizi yeniden kurmayı başardık.

Görüşmeci: Sizin için iyileşmenin en zor kısmı neydi?

Amanda: Sanırım en zor kısım kendime yeniden güvenmekti. Bunca yıl bağımlılıkla mücadele ettikten sonra kararlarımın en ufak bir güvenim kalmadı çünkü aldığım kararlar beni çok kötü bir duruma soktu. Ancak zamanla bu değişti ve yavaş yavaş yeniden kararımın güvenmeye başladım.

Görüşmeci: Bağımlılıkla ilgili en büyük yanlıgı sizce nedir?

Amanda: Pek çok insan bağımlılığı bir seçim ya da ahlaki bir başarısızlık olarak düşünüyor. Ancak insanların bunun kanser veya diyabet kadar bir hastalık olduğunu anlaması gerektiğini düşünüyorum. Bu bir seçim ya da insanların hak ettiği bir şey değil.

Görüşmeci: Bağımlılıkla ilgili damgalamanın azaltılabileceğini düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse, nasıl?

Amanda: Elbette olabilir. Hikayelerimizi ve mücadelelerimizi ne kadar gizlemeye çalışırsak, bu konuda o kadar az insan eğitilecek. Bu konuyu daha çok konuşmamız ve gündeme geldiğinde bu konunun dışına çıkmamamız gerektiğini düşünüyorum. İnsanların, kim olduğuna veya geçmişine bakılmaksızın bağımlılığın herkesin başına gelebileceğini bilmeleri gerekir.

Muhabir: Ayrılmayacağını düşünen birine ne derdiniz?

Amanda: Birkaç dakika önce söylediğim gibi hiçbir şey imkansız değildir. İyileşmenin her zaman bir yolu vardır. Kolay olmadığını biliyorum ama kurtuluş kolay gelmiyor. Sadece ayağa kalkıp o ilk adımı atmanız gerekiyor. Bundan sonra her şey yavaş yavaş ve zamanla yerine oturur.

Görüşmeci: Stres ve kaygıyla başa çıkmanın yararlı yollarını buldunuz mu?

Amanda: Bence bu herkese göre değişir. Benim için egzersiz ve meditasyon gerçekten faydalı oldu. Ben de birkaç hafta önce yogaya başladım ve bu beni daha ayakları yere basan ve mevcut hale getiren bir şey oldu. Bu yolculukta

kişinin gerçekten kişisel bakımına ve yeme alışkanlıklarına odaklanması gerekiyor çünkü rutinelere sahip olmak kontrolü elinizde tutan şeydir.

Görüşmeci: Peki son olarak insanların bağımlılık hakkında ne bilmesini istiyorsunuz?

Amanda: Bağımlılığın karmaşık ve çok yönlü bir konu olduğunu bilmelerini istiyorum. Çoğu insan bunun sadece uyuşturucularla ilgili olduğunu düşünüyor ama asıl mesele öncelikle bağımlılığa neyin sebep olduğu. Çoğu zaman insanların zayıf ya da deli olarak etiketlenmekten korktukları için konuşamadıkları travma ve akıl sağlığı sorunlarıyla ilgilidir. Bunu başarmak zor ve imkansız gibi görünse de, eğer yeterince çabalarsanız iyileşme mümkündür, bu sadece zaman ve çaba gerektirir. Bu nedenle siz veya tanıdığınız biri bağımlılıkla mücadele ediyorsa lütfen sabırlı olun ve pes etmeyin. Her zaman umut vardır.

### 2.3.2. "Tobias'ın Düşüşü"

Tobias, sevgi dolu bir eşi ve iki çocuğu olan başarılı bir işadımıydı. Ancak, kronik ağrıyla başa çıkmakta zorlanıyor ve rahatlama için ağrı kesicilere yöneliyordu. İlk başta meşru bir reçete ile başlayan şey, hızla bağımlılığa dönüştü. Tobias, doktor gezme pratiğine başladı ve yeterince hap elde edemediğinde sonunda eroine yönelerek derinleşen bir bağımlılıkla karşı karşıya kaldı. Eşi ona yardım etmesi için yalvardı, ancak Tobias sorunu olduğunu itiraf etmekten çok utanç duyuyordu. Sonunda, bağımlılığı ciddi bir araba kazasına neden oldu ve neredeyse ölüyordu. Aylarca hastanede geçirdikten sonra Tobias nihayet tedavi arayışına girdi ve temizlenmeyi başardı. Ancak, ilişkilerine ve kariyerine verdiği zarar çoktan gerçekleşmişti.

Röportajcı: Merhaba Tobias, hoş geldin. Bize bağımlılıkla ilgili deneyimin hakkında biraz bilgi verebilir misin?

Tobias: Merhaba, teşekkür ederim. Evet, tabii ki. Nereden başlamalıyım? Birkaç yıl önce çalıştığım firma iflasın eşiğindedeydi, bu yüzden ofisteki herkes stres altındaydı ve bunun olmasını engellemek için çok çalışıyordu. Sürekli olarak

uykusuzdum ve yeterince sağlıklı kalmak için yeterince yemiyordum, bu yüzden bir süre sonra stres ve anksiyete nedeniyle vücudumun her yerinde ağrılar hissetmeye başladım. Bir doktora gittim ve rahatlama için bir reçeteli ağrı kesici aldım. İlk başta doktorun önerisine uygun kullanıyordum ama bir noktada kontrolü kaybettim. Sonunda daha fazla hap bulamayınca eroin kullanmaya başladım ve işte buradayım.

Röportajcı: Sonunda tedavi aramaya ne sebep oldu?

Tobias: Ciddi bir araba kazasına karıştım ve neredeyse ölüyordum. İşte o zaman tedaviye ihtiyacım olduğunu anladım çünkü ölmek istemiyordum.

Röportajcı: Bağımlılığın ilişkilerine herhangi bir etkisi oldu mu?

Tobias: Elbette etkisi oldu. Topluluktaki etkinliklere katılır, kızımın konserlerine giderdim ama kullanmaya başladıktan sonra çok pasif ve antisosyal hale geldim. Herkesle kavga ederdim, karıma dikkat etmeyi bıraktım. Bağımlılığım, ilişkilerimin her birini etkiledi ve onlarla tekrar güven kurmam uzun zaman aldı.

Röportajcı: Merak ettiğim konulardan biri de bağımlılığınızın kariyerinize olan etkisi oldu. Biraz bahsedebilir misiniz?

Tobias: Büyük bir gerileme yaşadım. Uyuşturucu kullanmaya başlamadan önce uluslararası bir teknoloji şirketinin müdürüydüm ve işimde çok iyiydim. Ancak maalesef çok önemli bir toplantının ortasında büyük bir çekilme krizi geçirdiğim için ertesi gün işten çıkarıldım. O günden beri herhangi bir iş bulmak gerçekten zor oldu.

Röportajcı: Bağımlılıkla mücadele eden insanlara herhangi bir öneriniz var mı?

Tobias: Onlara yardım almanın sorun olmadığını bilmelerini istiyorum. Çok geç olmadan, hayatınızı tamamen mahvetmeden ve kim olduğunuzu kontrol etmeden önce yardım istemeniz gerekiyor. Bağımlılık ciddi bir sorundur ve beklemek bir seçenek değildir.

Röportajcı: Bağımlılığınız sırasında yaptığınız şeyler için pişmanlık duyuyor musunuz?

Tobias: Kesinlikle. Derinden sevdiğim ve önemseydiğim insanlara zarar verdim ve zamanı geri döndürme şansım olmadığı için yapabileceğim tek şey telafi etmeye ve ileriye gitmeye çalışmaktır.

Röportajcı: Tedavi size nasıl yardımcı oldu? Biraz açıkla mısınız?

Tobias: Şunu söyleyebilirim ki tedavi, gerçekten hayat kurtarıcı oldu. Eğer tedavi olmasaydım hâlâ etki altında olabilirdim, belki de ölmüş olabilirdim. Bana inanılmaz derecede yardımcı oldu ve çok minnettarım. Tedavi sayesinde ağrıyla başa çıkmanın yeni ve sağlıklı yollarını buldum.

Röportajcı: Opioid salgını ele almak için ne yapılması gerektiğini düşünüyorsunuz?

Tobias: Benim görüşüme göre, eğitim burada anahtar rol oynuyor. Eğitim olmadan insanlar asla uyuşturucu almanın ne kadar tehlikeli olduğunu ve hayatlarının her yönünü nasıl etkilediğini anlamayacak. İnsanlara bağımlılığı önlemenin yollarını öğretmeye odaklanmamız gerekiyor, böylece durumun daha fazla farkında olacaklar.

Röportajcı: Ayık kalmak için günlük rutinleriniz nelerdir?

Tobias: Size dürüst olmam gerekirse, her şeyi bir gün bir gün ele alıyorum. Ailem ve arkadaşarımla harika bir destek sistemim olduğu için şanslıyım. Düzenli olarak toplantılara katılıyorum ve son zamanlarda koşuya çıkıyorum. Bu tür şeyler beni doğru yolda tutuyor, herhangi bir rutinin olması çok yardımcı oluyor.

Röportajcı: Gelecek için herhangi bir hedefiniz var mı?

Tobias: İlk olarak, kariyerimi yeniden inşa etmek istiyorum çünkü kariyerim beni ayakta tutan şey. Bundan sonra ailemle ilişkilerimi düzeltmek istiyorum. Kızlarımla benim için burada olduklarını ve güvenlerini yeniden kazanmak için

gerekeni yapacağımı bilmelerini istiyorum. Ayrıca 'bağımlılık kurtulma' için bir savunucu olma fikrim var, böylece mücadele eden insanlara yardımcı olabilirim.

Röportajcı: Peki, tüm bunlardan sonra uyuşturucuların kötü olduğunu söyler misiniz?

Tobias: Oh, şüphesiz. Keşke hiç kullanmaya başlamış olmasaydım. Aileleri parçalıyor ve sizi tamamen yok ediyor. Zamanla hayata bakışınız tamamen değişiyor ve gerçeklikle bağlantınızı kaybediyorsunuz.

Röportajcı: Bağımlılık hayata bakışınızı nasıl değiştirdi?

Tobias: Şey, uyuşturucu kullanırken hiçbir amacım yoktu. Hayattan tamamen vazgeçmiştim, tek istediğim tüm acıdan kurtulmaktı ve bu sorumluluklarımdan kaçmak için bir bahane olarak kullandım. Ancak temizlendikten sonra, hayatımın ne kadar harika olduğunu ve muhteşem bir aileye sahip olduğum için ne kadar şanslı olduğumu fark ettim. O durumdayken, hayattaki küçük şeylere değer vermeme sağladı. Her şeyi hep bir şey gibi kabul ettiğimi fark ettim, ama şimdi ailemle zaman geçirebilmek için çok minnettarım.

Röportajcı: Bağımlılık hakkında insanların anlaması gereken en önemli şey nedir?

Tobias: Bence insanların anlaması gereken şey, bağımlılığın bir seçenek olmadığı, bir hastalık olduğudur. Bağımlılık yaşamış ve hâlâ yaşayan insanlar şefkat ve destek, yargı ve utanma değil.

Röportajcı: Uzun vadede ayık kalmanın anahtarının ne olduğunu düşünüyorsunuz?

Tobias: Bunun herkes için farklı olduğunu düşünüyorum. Ama benim için rutinelere sahip olmak ve hedeflerime odaklanmak beni ayakta tutan şey. Bazen en ufak şeylerden tetikleniyorum ama hemen zihnimdeki güvenli yere gidiyorum ve doğru yolda kalmanın neden önemli olduğunu hatırlıyorum.

### 2.3.3. "Ruby'nin Aşağı Doğru Dönüşü"

Ruby, canlı ve dışa dönük bir bekar anne idi ve arkadaşlarıyla takılmayı ve parti yapmayı seven biriydi. Ancak, parti yapma alışkanlığı zamanla kokain bağımlılığına dönüştü. Derslere devam etmeyi bıraktı, zamanını ve parasını tümüyle uyuşturuculara harcamaya başladı. Ailesi ona yardım etmek için yalvardı, ancak Ruby bir sorunu olmadığına ikna olmuştu. Bir gece aşırı dozda uyuşturucu aldı ve hastaneye yetiştirildi. Kurtuldu ancak kalp ve akciğerlerinde kalıcı hasar meydana geldi. Ruby'nin bağımlılığı kontrolden çıkmaya devam etti ve sonunda kızının velayetini kaybetti. Ruby ancak dibe vurunca yardım aradı ve hayatını tersine çevirebildi.

Röportajcı: Merhaba Ruby, bize katıldığın için teşekkür ederiz. Kokain bağımlılığı deneyimin hakkında biraz konuşabilir misin?

Ruby: Evet, tabii ki. Ben bekar bir anneyim ve son birkaç yıldır gerçekten mücadele ediyordum. Zaman zaman kira ödemek için yeterli parayı bulamadığım dönemler oldu, bu yüzden gerçekten stresli bir zaman geçiriyordum. Arkadaşarımla her hafta kızlar günü etkinliğimiz vardı ve hayatımızı konuşup rahatlamak için bir araya gelirdik. Ancak bir noktadan sonra kontrolü kaybettim. Zorlandığım zamanlarda rahatlamak için kokain kullanıyordum ve maalesef hayatımı cehenneme çevirdi.

Röportajcı: Bağımlılığın ailenle ve çocuğunla olan ilişkilerini nasıl etkiledi?

Ruby: Ailem bana kelimenin tam anlamıyla yardım etmek için yalvardığında, başımı çevirip duruyordum çünkü bir sorunum olmadığına inanmışım. Kızıma uygun şekilde bakamıyordum, bu yüzden bir süre sonra beni gördüğünde ağlamaya başladılar. Ailem beni görmek istemiyordu ve tüm arkadaşlarımla kaybettim.

Röportajcı: Aşırı doz aldığın ve hastaneye yetiştirildiğin geceyi bize anlatabilir misin?

Ruby: Hastanede gözlerimi açtığımda her şeyi berbat ettiğimi fark ettiğimde çok utandım. Bırakın kimseye ya da herhangi bir şeye bakmayı, kendime bakacak durumda bile değildim. Uyuşturucu kullanmayı başarabileceğimi, kontrol edebileceğimi sanıyordum ama uzun zaman önce kontrolümü kaybettiğimin farkına varmamıştım. Doktorlar bana kalbimde ve ciğerlerimde kalıcı hasar oluştuğunu söylediğinde dibe vurduğumu anladım. Kesinlikle benim için bir uyandırma çağırısıydı.

Görüşmeci: Sizi tedaviye yönlendiren dönüm noktası neydi?

Ruby: Sonunda kızımı kaybettiğimde yardıma ihtiyacım olduğunu söyledim. Benim için önemli olan her şeyi kaybetmişim ve hayatımı uyuşturucu dumanının içinde yaşamaya devam edemezdim. Kendi hayatımın kontrolünü geri almam gerekiyordu, bu yüzden büyük bir adım attım ve yardım istedim.

Röportajcı: Kokain bağımlılığı mental ve fiziksel sağlığını nasıl etkiledi?

Ruby: Kokain kullanmaya başladıktan sonra sürekli şiddetli anksiyete atakları yaşamaya başladım. Paranoya zihnimde hakim oldu ve insanları görmeyi bıraktım çünkü onların beni sevmediklerinden emindim. Sürekli depresiftim ve akciğerlerimdeki hasardan dolayı bile nefes almam zordu. Kilo kaybettim ve diş sorunları yaşadım. Bu sadece içinden çıkmam gereken bir dönüşümdü.

Röportajcı: Bağımlılıkla mücadele eden birine ne tavsiye edersin?

Ruby: Yardım istemekten korkma. Bağımlılık bir hastalıktır ve herhangi bir hastalık gibi tek başına başa çıkamazsın, yardım alman gerekir. Destek grupları, terapistler veya bir tedavi merkezi bul. Bundan utanılacak bir şey yok. Hepimiz insanız ve hepimiz hata yaparız, saklanacak bir şey yok. Mutlu ve sağlıklı bir yaşamı hak ediyorsun.

Röportajcı: Hikayeni bizimle paylaştığın için teşekkür ederiz, Ruby. İyileşme yolculuğunda sana en iyisini dileriz.



### 2.3.4. "Lucas'ın Metamfetaminle Mücadelesi"

Lucas, bir eşi ve iki çocuğu olan çalışkan bir inşaat işçisiydi. Ancak, anksiyete ile mücadele etti ve başa çıkmak için metamfetamine yönelmeye başladı. İlk başlarda ara sıra kullanım olan şey, hızla tam anlamıyla bir bağımlılığa dönüştü. Lucas'ın davranışları giderek dengesizleşti ve işte ve evde sorumluluklarını ihmal etmeye başladı. Eşi ona yardım etmesi için yalvardı, ancak Lucas kendi başına bırakabileceğine inanmıştı. Sonunda, bağımlılığı işte ciddi bir yaralanmaya yol açtı ve neredeyse onun hayatına mal oldu. Hastanede aylarca geçirdikten ve işini kaybettikten sonra, Lucas nihayet tedavi aramaya karar verdi ve temizlenmeyi başardı. Ancak, ilişkilerine ve sağlığına verdiği zarar çoktan gerçekleşmişti.

Röportajcı: Merhaba Lucas, bize katıldığın için teşekkür ederiz. Uyuşturucu bağımlılığıyla yaşadığın deneyim hakkında biraz konuşabilir misin?

Lucas: Merhaba. Elbette. Çok fazla anksiyete yaşadım ve nasıl başa çıkacağımı bilmiyordum. Bir şekilde yolda metamfetaminle tanıştım ve hemen bağımlılık yapıcı etkisine kapıldım. İlk başta sadece anksiyetemi hafifletmek için kullanıyordum, ancak zamanla ondan vazgeçemediğim bir şey haline geldi.

Röportajcı: Bağımlılığın iş ve aile hayatını nasıl etkiledi?

Lucas: Sorumluluklarımı ihmal etmeye başladım. Çevreme dikkat etmeyi bıraktım ve biri bana konuştuğunda dinlemez oldum. Davranışlarım tamamen değişti, daha dengesiz hale geldim. İşten kaçınıyordum ve eşimin bana ne dediğini hiç dinlemiyordum.

Röportajcı: Tedavi aramana neden olan dönüm noktasından bahsedebilir misin?

Lucas: Bir gün çalışırken ciddi bir şekilde yaralandım, tabii ki bağımlılığım yüzünden. Hastaneye kaldırıldım ve orada aylarca kaldım. Ayrıca işimi kaybettim. Sanırım o zaman, korkunç bir durumda olduğumu ve bundan kurtulamayacağımı fark ettim.

Röportajcı: Uyuşturucu bağımlılığı sağlığını nasıl etkiledi?

Lucas: Metamfetamin kullanmak tüm görünümümü değiştirdi. Kilo kaybettim, kronik yorgunluk yaşadım, diş problemleri ve solunum sorunları yaşadım. Aynaya baktığımda kendimi beğenmez oldum. Bir yüz gördüğümde yüzümü çevirirdim. Kendi görüntümden hoşlanmamaya başladım ve bu da ruhsal sağlığımda büyük bir etki yaptı. Bu benim için bir uyanış çağrısı gibiydi.

Röportajcı: Uyuşturucu bağımlılığıyla mücadele eden birine ne söylemek istersin?

Lucas: Bir kişi bağımlılığı bir hastalık gibi görmeli. Bir kanser hastasına nasıl davranıyorsanız öyle davranın çünkü bağımlılığı olan insanlar, iyileşmek için şefkat ve destek gerektirir. Tek başına atmanız aslında çok tehlikeli olabilir. Bir terapist veya bir tedavi merkezinden yardım almalısınız.

Röportajcı: Şeffaflığınız ve bize olan güveniniz için teşekkür ederiz.

Lucas: Beni ağırladığınız için teşekkür ederim.

### 2.3.5 "Chloe'nin Düşüşü"

Chloe, sevgi dolu bir eşi ve iki çocuğu olan başarılı bir avukattı. Ancak, kronik ağrı ile mücadele ediyordu ve rahatlama için ağrı kesicilere yöneliyordu. İlk başta meşru bir reçeteye başlayan şey hızla bir bağımlılığa dönüştü. Chloe, doktor gezintisine başladı ve sonunda yeterince hap alamaz hale geldiğinde eroine yönelmeye başladı. Eşi ona yardım etmesi için yalvardı, ancak Chloe'nin bir sorunu olduğunu itiraf etmekten utanıyordu. Sonunda, bağımlılığı ciddi bir trafik kazasına yol açtı ve neredeyse kendisi ve çocukları ölüyordu. Chloe, aylarca hastanede geçirdikten sonra nihayet tedavi aramaya ve temizlenmeye karar verdi. Ancak, ilişkilerine ve kariyerine verdiği zarar çoktan gerçeleşmişti.

Röportajcı: Merhaba Chloe, bize katıldığın için teşekkür ederiz. Ağrı kesici bağımlılığı ile ilgili deneyimin hakkında biraz konuşabilir misin?

Chloe: Tabii ki. Sırtımla ilgili küçük bir ameliyatım olduğundan sonra kronik ağrı yaşamaya başladım. Bu yüzden bir doktora gittim ve doktorum tarafından bir ağrı kesici reçete edildi. Ancak bunu çok sık kullanmaya başladıkça, ona karşı

tolerans geliştirdim, bu yüzden aynı rahatlamayı elde etmek için daha fazla almaya devam ettim. Sonunda doktor dolaşmaya başladım ve daha fazla hap alamayınca eroin kullanmaya başladım. Durmayı çok zor buluyordum ve kontrolüm dışında gibiydi.

Röportajcı: Bağımlılığın ailenle ve kariyerinle ilişkilerini nasıl etkiledi?

Chloe: Hayatımın her yönünü etkiledi. Bir gün eşim bana yardım etmek için yalvardı ve onun ağlayıp yalvardığını görmek beni kötü hissettirdi, ama sorunum olduğunu itiraf etmek için çok inatçıydım. Her sorumluluğumu ihmal ettim. Çocuklarımla zaman geçirmeyi bıraktım, kocama bakmayı bıraktım ve kendime bakım yapmayı bıraktım. Son damla, çocuklarımı futbol antrenmanından aldığım gün oldu ve korkunç bir durumdaydım ve o şekilde sürmemem gerektiği halde iyi olduğumu ve kontrolümde olduğumu kanıtlamak istedim. Ancak planlandığı gibi gitmedi ve büyük bir trafik kazası geçirdik ve neredeyse çocuklarımı kaybediyordum. Bunu düşünmek bile korkunç. Bu benim için bir uyanış çağrısıydı. O zaman, sahip olduğum bağımlılığın sadece beni değil, etrafımdaki herkesi de nasıl etkilediğini fark ettim.

Röportajcı: Tedavi sürecinizle ilgili bize biraz anlatır mısınız?

Chloe: Nereden başlasam. Tamam, tedavi kolay değildi. Profesyonel yardıma ihtiyacım olduğunu biliyordum, bu yüzden yatarak tedavi merkezi buldum ve çok zorlu bir iyileşme programından geçtim. Sonrasında bağımlılığımın kök nedenlerini anlamama yardımcı olacak yoğun terapi sürecine girdim. Sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmek istiyordum.

Röportajcı: Bağımlılığın zihinsel ve fiziksel sağlığınıza nasıl etki ettiğini anlatabilir misiniz?

Chloe: Dürüst olmak gerekirse pes etmeye bu kadar yaklaşmıştım. Her türlü kurtuluşa olan tüm inancımı kaybettim. şiddetli depresyon ve anksiyeteden acı çekiyordum ve bir noktada kontrolü kaybetme noktasına kadar kaybetme korkusu yaşadığımı hatırlıyorum. Ağrılarımı dindirmek için hap kullanmaya başladım ama bağımlılığımınla birlikte ağrılarım daha da kötüleşti. Ben de

kullanmayı bırakmaya çalıştığımda yoksunluk belirtileri yaşadım ve bu, içinden çıkamadığım bir kısır döngüydü.

Röportajcı: Bağımlılıkla mücadele edenlere ne tavsiye edersiniz?

Chloe: Lütfen yardım isteyin. İyileşmenin imkansız göründüğünü biliyorum ama sana söz veriyorum ki öyle değil. Yardım istemek için dibe vurmayı beklemeyin, kontrolü kaybedeceğiniz bir durumla karşı karşıya olduğunuzu anladığınız anda, durumunuzu dile getirmekten çekinmeyin. Ayrıca etrafınızı güvенеbileceđiniz insanlarla çevreleyin. Güçlü bir destek sistemine ihtiyacınız var çünkü iyileşme kolay değil, sabır, zaman ve çaba gerektiriyor.

Röportajcı: Sizinle konuşmak bir zevkti. Sizi burada ağırlamaktan gerçekten keyif aldık. Teşekkür ederiz ve geçmiş olsun.

## 3 Kişilik ve ilişkilerdeki sosyal sorunlar

### 3.1.1 Madde bağımlılığı ve sosyal sorunlar Kişilikteki sosyal sorunlar

Çiftin ilişkisinin yakınlığı ve çiftin arkadaşları ve aileleri arasındaki ilişkiler de dahil olmak üzere kişilerarası ilişkilerde madde bağımlılığıyla ilişkili ciddi sonuçlar vardır (Wilson ve ark., 2018). Madde bağımlılığı öncelikle bireyi etkilemekte ve sonuçta bağımlı kişinin çevreyle olan ilişkisini etkileyen bir dizi değişikliğe yol açmaktadır. Bağımlılık sırasında kişinin davranışı ve kişiliği önemli ölçüde değişebilir ve bu da onun daha önce olduğundan tamamen farklı görünmesine neden olabilir. Bunun nedeni, temel işlevlerimizi kontrol eden ve davranışlarımızı birçok yönden şekillendiren beyin değişimleridir (Tree, 2023; Foundation, 2023). İstismarın araba kazaları, kavgalar ve okulu kaçırma gibi kısa vadeli sonuçlar doğurduğu açıktır. Uzun vadeli etkilerin değerlendirilmesi, gençleri ergenlikten yetişkinliğe kadar takip eden boylamsal çalışmalarını gerektirir ve bu çalışmalar şimdilerde anlamlı bulgular ortaya çıkarmaya başlıyor.

Çeşitli haber bültenleri ve makaleler, madde bağımlılığı nedeniyle farklı bir kişiliğe işaret edebilecek davranış değişikliklerine değinmektedir. Gateway Foundation (2023) hakkındaki bir makale, bağımlılığın kişiliğinizi değiştirebileceği on yolu açıklıyor. Başlangıçta, madde bağımlısı kişilerin, insanlar onlara soru sorduğunda daha mahrem ve şüpheli hale geldiklerini açıklıyorlar. Birinin kendilerinden bilgi almaya çalıştığına inandıklarında başkalarından çekilirler. Bağımlıların kendilerine ve onlara yardım etmek isteyebilecek diğer kişilere yalan söyleyerek bağımlılıklarının ciddiyetini küçümsemeleri de yaygın bir uygulamadır.

Aynı makaleye göre, sözlü ve fiziksel saldırganlıkta da bir artış ve sigarayı bırakma konusunda kendilerine yardımcı olmaya çalışan kişilere karşı daha fazla şiddet eğilimi görülüyor. Yoksunluk belirtileri genellikle öfke, kronik stres ve bırakmanın getirdiği zorluklar nedeniyle kendine yönelik öfke ile ilişkilendirilir.

Uyuşturucu bağımlılığı bireyin manipölatif olmasına ve akılcıca kararlar verme kapasitesini kaybetmesine neden olabilir. Aynı makale, bağımlılığın aynı zamanda zayıf muhakeme, risk alma ve unutkanlığa da yol açabileceğini belirtiyor. Uyuşturucu bağımlısı bireylerin, uyuşturucuya ve bağımlı oldukları sürenin uzunluğuna bağlı olarak sık sık ruh hali değişimleri sergilemeleri, ayrıca anksiyete, depresyon ve birisinin kendilerine saldırdığına dair ısrarcı bir duygunun onların mantıksız tepki vermesine neden olması yaygındır. . Madde bağımlılığının paranoyaya ve ciddi nitelikteki diğer akıl hastalıklarına yol aması da mümkündür. Yukarıdakilerin tümü işığında, bağımlı bir öğrenci izole hale gelir ve eskiden ilgilerini çeken faaliyetlere katılma konusunda daha az ilgi gösterir, okuldaki performansları etkilenir ve kendilerini yalnız hissederler.

Yukarıdakilerin yanı sıra, alışmalar (Tree, 2023) uyuşturucu bağımlılarının bağımlılıkları nedeniyle riskli davranışlarda bulduklarını bildirmiştir (How Does Addiction Change Your Personality?, 2020; Behavior Changes Associated With a Drug Addiction, n.d), özellikle de maddelere ulaşmaya çalışırken. King'endo (2015) zorbalığın daha yaygın hale geldiğini, uyuşturucu kullanan öğrenciler arasında hırsızlık ve cinsel davranış bozuklukları vakalarının da göröldüğünü gözlemlemiştir. Akhter'in (2013) araştırması uyuşturucu kullanımının öz saygıyı, sağlığı ve akademik performansı olumsuz etkilediğini göstermektedir.

Uyuşturucu bağımlılarının hikayeleri, uyuşturucunun onları nasıl farklı bir insana dönüştürdüğünü gösteriyor. "Bir Eroin Bağımlısıyla Röportaj"da (2020) bir eroin bağımlısı, kişilerarası ilişkilerinin nasıl çöktüğünü ve yoksunluk belirtileri yaşayarak psikiyatri servislerinde sık sık nasıl vakit geçirdiğini anlattı. Bir diğeri ise uyuşturucu kullanımının kendisini fiziksel ve zihinsel olarak yorgun düşürdüğünü, çok fazla zaman harcadığını, ailesini ve kendisini hayal kırıklığına uğrattığını ifade etti.(Daniels, 2020)

### 3.1.2 Madde bağımlılığı ve ilişkilerde sosyal sorunlar

Madde bağımlılığı, kullanıcıların sosyal çevreleriyle ilişkilerini etkileyen çeşitli davranışsal belirtilerden tespit edilebilmektedir. Madde bağımlılığı kullanıcılarının bazı belirti ve semptomları şunlardır:

- Arkadaşlıkların veya hobilerin aniden değişmesi
- İş yerinde veya okulda performans zorlukları
- Finansal konular
- Şüpheli davranış
- Saldırgan davranış
- Ruh hali değişimi

### 3.1.3 Ailedeki Sosyal Belirtiler

Aile içinde, madde kötüye kullanımının belirtileri şunlar olabilir ve kolayca tanımlanabilir:

- İhmal etmek
- Ruh hali değişiklikleri
- Kızgınlık
- Cinsel istismar
- Travmatik davranış

Aile içi şiddet, aile içinde ortaya çıkabilecek en sık görülen sosyal belirtilerden biridir. Madde kullanımı, kullanımının başkalarına karşı saldırgan olma eğiliminde olması nedeniyle aile üyeleri arasındaki ilişkilere zarar verebilir.

Kullanıcının, okulu bırakma veya diğer yükümlülükler olasılığını göz ardı etmeden, aile içindeki sorumlulukları ihmal edebileceğini belirtmekte fayda var. Madde bağımlısı kullanıcılar, sıradan aktivite ve zorunluluklara uyum sağlamakta zorluk çekerken, ekonomik kaynakları da günlük yaşamın temel ihtiyaçlarını karşılamaya yetmemektedir. Dahası, kullanıcı, akrabalarından para

çalmak veya evden eşyalar çalmak gibi suçlu davranışlara geçebilir ve makul bir açıklama olmaksızın para isteme olasılığı da yok değildir.

Ergenlik dönemine gelindiğinde, davranışlardaki değişiklikler gizemli ve iletişimsiz özelliklerle ilişkilendirilebilir. Örneğin, odalarına girmek yasak olabilir veya arkadaşları veya yaşlıları hakkında sessiz kalabilirler, bunlar önceki belirtilerden bazılarıdır. Genel olarak, ergenlerin duygu, davranış veya aile üyelerine karşı tutumlarında ani ve ciddi değişiklikler, madde kullanımının erken tespitinin bazı belirtileri olabilir.

### **3.1.4 Okul ortamındaki sosyal belirtiler**

Ergenler veya öğrenciler arasındaki madde bağımlılığı, okulu bırakmak veya okuldan kaçma davranışı sergilemek gibi çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir. Bu işaretler genellikle madde bağımlılığının meydana geldiğini gösterir. Ergenlerin madde bağımlılığına başvurması okuldaki performanslarını zayıflatabilir, devamsızlığın artmasına ve okuldan ayrılma olasılığının artmasına neden olabilir. Madde bağımlılığı akademik başarıyı olumsuz etkilediğinden ve öğrencilerin eğitimden kopma riskinin artmasına katkıda bulunduğundan, bu sorunlar birbiriyle bağlantılıdır.



### 3.2 Bağımlılığın Gerçek Hikayeleri



Bu bölüm, madde kullanımının dünyasına inerek, bu konuda ilk elden deneyimlemiş gerçek insanların anlatılarından yararlanmaktadır. Bu hikayeleri keşfetmek suretiyle, bu bölüm, bağımlılığın çeşitli boyutlarını inceleyecek, bireyler, ilişkiler ve toplum üzerindeki etkilerini ele alacaktır. Bu kişisel deneyimleri aydınlatarak, madde kötüye kullanımının nedenleri, sonuçları ve potansiyel çözümleri etrafında empati oluşturmayı ve eleştirel tartışmaları teşvik etmeyi amaçlamaktadır.

Madde kötüye kullanımından doğrudan etkilenenlerin sesini merkeze koyarak, bu önemli bir kamu sağlığı sorununa daha şefkatli ve etkili bir yanıt geliştirilebilir. Bağımlılık ve kişisel hikayeler arasındaki etkileşimi keşfetme yoluyla, bu makale, önleme, tedavi ve iyileşme konularında kanıta dayalı yaklaşımları bilgilendiren değerli içgörülerini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

### 3.2.1 Jeremy B.'nin Gerçek Hikayesi



*Jeremy B. gerçek bağımlılık hikayesini paylaşıyor; başlangıçta arkadaşları ve grup arkadaşlarıyla uyuşturucu denemeleri, yavaşça yaratıcılık ve eğlenceden en fazla sarhoş olma takıntısına dönüştü. Tehlikelerin farkında olmayan Jeremy, bunu sadece iyi vakit geçirme bir yolu olarak düşünüyordu. Sonunda, Jeremy'nin durumu detoksa gönderilme noktasına geldi ve ardından beklentisiz bir şekilde Recovery Unplugged'a götürüldü. Başlangıçta sürecin tamamına karşı şüpheli olan Jeremy, kısa sürede diğer insanlarla bağlar kurduğunu, müziğe olan sevgisini yeniden keşettiğini ve hatta gitarını tekrar eline aldığını gördü. Kurtarma yolculuğu boyunca yaşadığı duygular başta tanıdık gelmese de, sonunda olumlu değişikliklere neden oldu.*

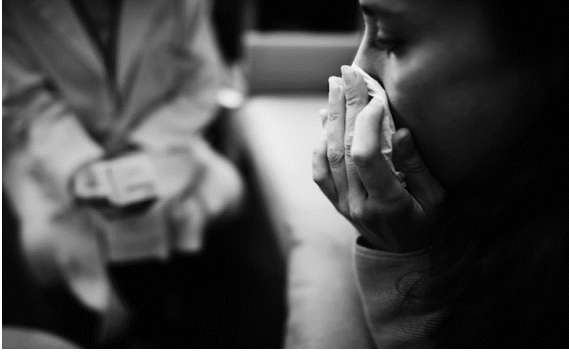
*"Arkadaşarımla ve grup arkadaşarımla farklı uyuşturucuları denemeye devam ettiğimde, yavaş yavaş yaratıcılıktan ve eğlenmekten uzaklaşıp, bir gecede ne kadar berbat olabileceğimden başka hiçbir şeye odaklanmamaya doğru kaydı. Ne tür bir ateşle oynadığım hakkında hiçbir fikrim yoktu; gerçekten sadece eğlenen bir çocuk olduğumu düşünüyordum. Detoksa gönderildim ve ardından beklentisiz bir şekilde ne bekleyeceğimi bilmeden Recovery Unplugged'a götürüldüm. Açıkçası, başlangıçta bütün şeyin biraz şaka gibi geldiğini düşündüm. Birkaç hafta orada olduktan sonra insanlarla bağlantı kurduğumu,*

*müzik dinlemenin keyfini çıkardığımı ve hatta gitarımı tekrar elime aldığımı buldum. O anki duygularım karşısında gerçekten şaşırmıştım”.*

**Kaynak.**

Jeremy B. (2021, September 7). True Story: Jeremy B. Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/true-story-jeremy-b>

### 3.2.2 3.2.2. The Real Story of Abbey Zorzi



Abbey Zorzi, akranlarıyla uyum sağlama isteğinin onu tehlikeli bir yola sürüklediği gerçek bağımlılık hikayesini paylaşıyor. Lise yıllarında, partilere katılmak ve alkol içmek normal gibi görünüyordu ve Abbey dışlanmış hissetmek istemiyordu. Ancak, maddelerle deneme kullanımları onu karanlık bir döneme soktu ve eroinle ilişkilendiği noktada tehlikeli bir döneme girdi. Uyum sağlamanın bir yolu olarak başlayan şey hızla toksik ve istismarcı bir ilişkiye dönüştü. Sadece bir hafta veya iki kullanımdan sonra tuzağa düşmüş ve korkmuş hissetmesine rağmen, bağımlılığın pençesinden kurtulmak zor geldi Abbey'ye. Geri dönüşü olmayan bir noktaya geldiği hayati bir an yaşadı ve bu farkındalık, hayatında önemli bir dönemeç noktasını işaret etti.

*"Herhangi bir genç gibi, yaşitlarımla uyum sağlamak istiyordum. Lisede partilere gitmek ve alkol içmek normal gibiydi. Herkes yapıyordu. Neden ben*

*yapmayayım? Eroin benim en iyi arkadaşım, sevgilim ve nihayetinde istismarcı ev ortağım oldu. Bir aşk-nefret ilişkimiz vardı. Bir veya iki haftalık kullanımdan sonra kendimi kapana kısılmış ve korkmuş hissettim. Kalbimde bir dönüşün olmadığını bildiğim bir an yaşadım."*

**Kaynak:**

Zorzi, A. (2021, November 24). Abbey Zorzi, 22. Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/abbey-zorzi-22>

**3.2.3 Mary DeBoer'in Gerçek Hikayesi (Matthew'un annesi)**



Matthew'un annesi Mary DeBoer, oğlu büyüdükçe gözlemlediği rahatsız edici değişiklikleri vurgulayan gerçek bir hikayeyi paylaşıyor. 14 yaşındayken Matthew'un akademik performansı düşmeye başladı ve bir zamanlar neşeli olan tavrı yerini öfkeye ve ara sıra şiddet patlamalarına bıraktı. Ailede onun aşırı davranışlarının fiziksel hatırlatıcıları bile var; kontrolsüz nöbetleri nedeniyle duvarlarda delikler açılmış. Mary ayrıca alkol ve reçetesiz ilaçların Matthew'un günlük yaşamının düzenli bileşenleri haline geldiğini de ortaya koyuyor. Hikaye, madde bağımlılığının Matthew'un davranışları üzerindeki üzücü etkisini ve bunun hem akademik performansı hem de aile içi ilişkileri üzerindeki etkilerini vurguluyor.

*"Matt 14 yaşına geldiğinde okuldaki notları düşüyordu ve davranışlarının mutludan öfkeliye, hatta bazen şiddete dönüştüğünü fark ettik. Kontrolde*

*çıkıtığında duvarlarda yumrukladığı delikler hâlâ mevcut. Alkol ve reçetesiz ilaçlar artık neredeyse her gün hayatındaydı”.*

**Kaynak:**

DeBoer, M. (2021, September 7). Matthew McKinney, 17, Heroin Retrieved from <https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/matthew-mckinney-17-heroin>

### 3.3 Referanslar

"Alcohol consumption in the family: about society and for society. In the shadow of childhood". Lithuanian Department of Tobacco and Alcohol Control and Association "Mentor Lietuva", 2018.

Brinkman, W. B., Huerta, T. R., & Lynaugh, J. E. (2021). Co-occurring mental health and substance use disorders among adolescents. *JAMA Pediatrics*, 175(4), 333-334.

Bullock, S. M., Jacobus, J., Meruelo, A. D., & Tapert, S. F. (2021). Parenting and family functioning moderate the association between adolescent substance use and gray matter volume. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 82(2), 250-259.

Chapter 2: 2. Social issues in school atmosphere

Cheng,H. L., Liu, J., Zhang, Y., & Yang, X. (2021). Alcohol use and marijuana use in adolescents: Links with disruptive behavior. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 79-91.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2022). *European Drug Report: Trends and Developments 2022*.

[https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001E\\_NN.pdf](https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001E_NN.pdf)

Furr-Holden, D. M., Goplerud, E., & Johnson, R. M. (2021). Substance use, mental health, and academic engagement among US youth: Results from the National Survey on Drug Use and Health. *Prevention Science*, 22(1), 16-26.

Identifying Behavioral Signs and Symptoms of Substance Abuse. Retrieved from <https://healthy.iu.edu/doc/worklife/Identifying-Behavioral-Signs-and-Symptoms.pdf>

Information publication for parents on prevention of psychoactive substance use and gambling "Children follow their parents' example". Lithuanian Department of Drug, Tobacco and Alcohol Control, 2017.

Kim-Spoon, J., Shin, S., & Baek, J. Y. (2021). Longitudinal association between substance use and peer victimization in adolescence. *Journal of Adolescence*, 90, 32-41.

Lithuanian Department of Drug Tobacco and Alcohol Control and Mentor Lithuania Association website "What do children do?" <https://kaveikiavaikai.lt/>

Mayo Clinic Staff. (2022, October 04). Drug addiction (substance use disorder). Retrieved from <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112>

Merrill, J. E., Chung, T., Lopez-Quintero, C., & Saha, T. D. (2021). Cannabis use and social withdrawal among college students. *Substance Use & Misuse*, 56(7), 1043-1051.

National Drug and Alcohol Research Centre. (2011). Personality + substance use [PDF file]. Retrieved from [https://ndarc.med.unsw.edu.au/sites/default/files/ndarc/resources/NDARC\\_PERSONALITY\\_FINAL.pdf](https://ndarc.med.unsw.edu.au/sites/default/files/ndarc/resources/NDARC_PERSONALITY_FINAL.pdf)

National Mental Health website "Help yourself" <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/itariu-kad-mano-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas-ka-daryti-toliau/>.

Pettersen H, Landheim A, Skeie I, et al. How Social Relationships Influence Substance Use Disorder Recovery: A Collaborative Narrative Study. *Substance Abuse: Research and Treatment*. 2019;13. doi:10.1177/1178221819833379

Prevention information publications for parents. <https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-reabilitacija-gydymas/informacija/tevams>

Prevention publication "For parents about drugs. How to protect children?", A. G. Davidavičienė, Ministry of Education and Science of Lithuania, NGO "Parents Against Drugs", 2001. [http://www.vilties.vilnius.lm.lt/tevams\\_apie\\_narkotikus.pdf](http://www.vilties.vilnius.lm.lt/tevams_apie_narkotikus.pdf)

Psychoactive Substance Use Prevention Programme for Parents of Pupils: methodological guidelines for school and care facility managers, educators and professionals. file:///C:/Users/Asus/Downloads/33125550%20(4).pdf Vilnius, 2018.

Sahu, Kamlesh & Sahu, Soma. (2012). Substance Abuse Causes and Consequences. *Bangabasi Academic Journal*. 9. 52 - 61.

Schulte, M. T., Ramo, D., & Brown, S. A. (2021). Peer victimization among adolescents with substance use disorders: A longitudinal examination of the roles of gender and substance use frequency. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 30(2), 129-139.

SOCIAL WORK 2007, No 6(2) . Research paper "Parental and Family Influence on Adolescent Drug Use", D. Jurgaitienė, A. Stankuviene, 2007. <https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/13002/2051-4339-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Steigerwald, S., Brager, A., Penick, E. C., & Knapp, A. A. (2021). Social withdrawal and psychological distress among college students: The moderating role of marijuana use. *Journal of American College Health*, 69(2), 163-170.

Survey by the Lithuanian Department of Tobacco and Alcohol Control <https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/pagalba-tevams>, 2020. Yarborough,

A. L., O'Brien, K. H., & Golladay, K. (2020). The impact of alcohol use on academic engagement among middle and high school students. *Journal of School Nursing*, 36(3), 214-221.