



BAĞIMLILIK



Bağımlılık nedir?

Bireyin kullandığı bir nesne(madde) veya gerçekleştirdiği bir davranışa karşı kontrolünü kaybetme durumu olarak tanımlanmaktadır. Kontrolü kaybettiren nesne veya eylem günlük hayatta var olan birçok şey olabilir. Örneğin; sigara, alkol, kumar, teknoloji vb.



DSM 5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabında (2013) yer alan bağımlılık kriterleri şunlardır:

1. Tasarladığından daha uzun süreli kullanı
2. Geçmişte başarısız bırakma girişimleri
3. Zamanının çoğunu madde bulmak ve kullanmak için ayırma
4. Olumsuz etkilerine ve zarar görmesine rağmen kullanmaya devam etme
5. Madde kullanım isteği
6. Tolerans (kullanılan madde miktarının yeterli gelmemesi sebebiyle giderek artırılması)
7. Yoksunluk (Amerikan Psikiyatri Birliği, çev. 2013).



Bağımlılık Türleri

Araştırmalar göre; bağımlılıkların çoğu özellikle kimyasal ve davranışsal bağımlılıklar kişinin günlük yaşamdaki performansını artırma veya kendini daha iyi hissetme ihtiyacından gelmektedir.

Bireyler bağımlılık yaratan maddeyi veya davranışı tekrarladıkça artık kontrolü kaybetmeye başlar ve artık bu durumun kendisine zarar verdiğini fark etse dahi kontrolü sağlayamaz.

Bağımlılık olarak değerlendirilen ve günlük hayatta çok sık gördüğümüz belirgin bağımlılık örnekleri şunlardır;

- Alkol bağımlılığı
- Sigara ve tütün bağımlılığı
- Teknoloji bağımlılığı



Bağımlılıktan kurtulmak

Bağımlılıktan kurtulma ve işlevselliği artırma belli aşamalar sonrasında gerçekleşebilir. Bu aşamalar;

Karar verme öncesi:

Bu aşamada birey bu nesne veya davranışın kendisinde bıraktığı olumsuz durumları fark eder. Ve bu durumun kendiliğinden yok olmayacağını kabul eder.

Karar verme:

Bu aşamada birey artık bu olumsuz etkilerin hayatından olmaması gerektiğini kabul eder ve harekete geçmeye karar verir.

Hazırlık:

Verilen kararın nasıl hayata geçirileceğinin araştırıldığı aşamadır.



Uygulama:

Birey yaptığı araştırma sonucunda kendisinde bağımlılığa sebep olan nesne veya davranıştan kurtulmak için yapması gerekenleri hayata geçirdiği bu aşamada profesyonel yardım, sosyal destek, terapi gibi yöntemlerle eyleme geçer.

Devam ettirme:

Bağımlılıkta en zor olan kısım bağımlılık yapan nesneyi bıraktıktan sonraki devam ettirme ve yoksunluk denilen evreyle başa çıkma aşamasıdır. Bu aşamada bireye sosyal destek olarak belirttiğimiz aile , arkadaş , romantik ilişki gibi çevrelerin desteği çok önemlidir.



Online Randevu ve Bilgi İçin;

