

BAĞIMLILIK ve SAĞLIKLI YAŞAM

TOGÜ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK UYGULAMA VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

Bağımlılık Nedir?

- Bağımlılık, bir şeyi yapma, alma veya kullanma konusunda, size zarar verebilecek derecede kontrol sahibi olmamak olarak tanımlanmaktadır.
- Bağımlılık yaygın olarak kumar, uyuşturucu, alkol ve sigara ile ilişkilendirilmekle birlikte iş, internet ve alışveriş dahil olmak üzere hemen her şeye bağımlı olmak mümkündür.





- Bağımlılıklar kalp hastalıkları, kanser, akciğer hastalıkları, karaciğer hastalıkları ve zihinsel sağlık sorunları gibi bir dizi sağlık sorununa yol açabilir.
- Bağımlılık kişinin iş, aile ve sosyal ilişkileri üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. İş kaybı, aile içi çatışmalar, boşanma, evsizlik ve suçluluk bunlardan bazılarıdır.
- Bağımlılık, toplumda suç oranlarının artmasına, trafik kazalarının ve diğer kazaların sıklığının artmasına neden olabilir. Ayrıca istismarı ve ihmal gibi toplumsal sorunlara da neden olabilir.



- Bağımlılık bireylerin yaşam kalitesini düşürebilir, mutsuzluk, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.
- Bağımlılık, genç yaşlarda başladığında, bireylerin uzun vadeli kariyer ve yaşam fırsatlarını olumsuz etkileyebilir. Okul ortamında akademik başarının düşmesine neden olabilir.
- Bağımlılığın üstesinden gelmek, bireylerin daha sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmelerine yardımcı olabilir.



Bağımlılık Türleri

Bağımlılık temelde madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere ikiye ayrılır.

Madde bağımlılığı alkol, uyuşturucu madde, sigara vb. maddelerin kullanımındaki bağımlılığı ifade eder.

Davranışsal bağımlılık ise oyun, internet, kumar gibi davranışlara yönelik bağımlılığı ifade eder.



- Bağımlılık konusundaki ilk karar genellikle gönüllüdür. Ancak sürekli kullanımla kişinin kendi kendini kontrol etme yeteneği ciddi şekilde zarar görebilir. Öz kontroldeki bu bozukluk bağımlılığın ayırt edici özelliğidir.
- Bağımlılığı olan kişiler üzerinde yapılan beyin görüntüleme çalışmalarını, beynin muhakeme, karar verme, öğrenme, hafıza ve davranış kontrolü için kritik olan alanlarında fiziksel değişiklikler göstermektedir.



Bağımlılığın Göstergeleri

•**Artan Tolerans:** Bağımlılık geliştiren bir kişi, zaman içinde aynı maddeyi veya davranışı elde etmek için daha fazla miktar veya sıklıkta ihtiyaç duyar. Bu durum madde veya davranışa karşı toleransın arttığını gösterir.

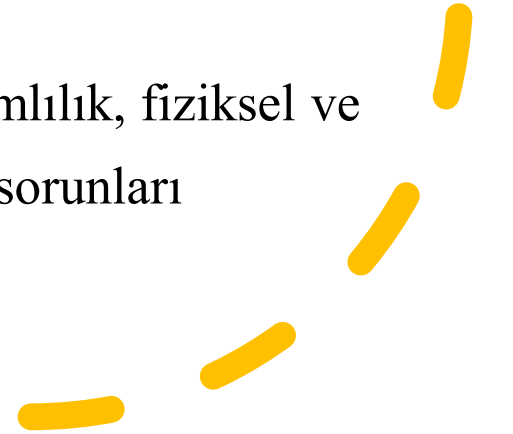
•**İstenmeyen Yoksunluk Belirtileri:** Bağımlılık geliştiren kişi maddeyi veya davranışı kesmeye veya azaltmaya çalıştığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bu belirtiler fiziksel (Ör. kalp çarpıntısı, terleme) ve psikolojik olabilir (endişe, muhakemede azalma). Bunlar kişinin rahatsız hissetmesine neden olabilir.

•**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.



Bağımlılığın Göstergeleri

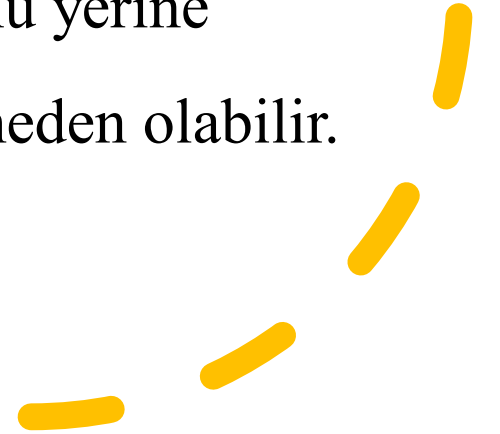
- Zaman ve Enerji Kaybı:** Bağımlılık, kişinin zamanını ve enerjisini büyük ölçüde tüketebilir. Bağımlılıkla ilgili olan şeyler için sürekli düşünme ve bunlara odaklanma, kişinin iş, okul ve ilişkileri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.
- Sosyal İzolasyon:** Bağımlılık geliştiren kişiler sıklıkla sosyal izolasyon yaşarlar. Arkadaşlarından ve aile üyelerinden uzaklaşabilirler ve izole bir yaşam tarzı benimseyebilirler.
- Fiziksel ve Psikolojik Sağlık Sorunları:** Bağımlılık, fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına neden olabilir veya bu sorunları kötüleştirebilir.





Bağımlılığın Göstergeleri

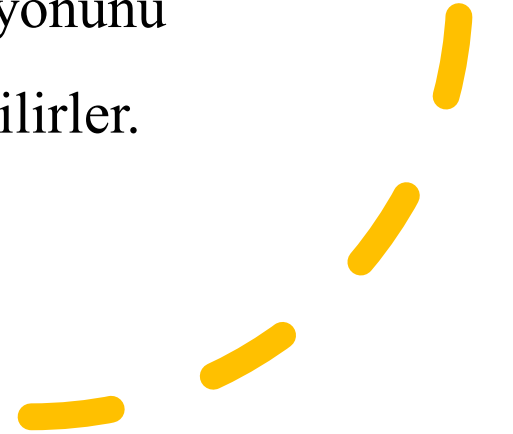
- Okul Sorunları:** Bağımlılık, kişinin okul performansını olumsuz etkileyebilir ve akademik sorunlara yol açabilir.
- Kaçınma Davranışları:** Bağımlılık geliştiren kişi, sorunlarını veya stresini gidermek için bağımlılığa sıkça başvurabilir. Bu, sorunların çözümü yerine bağımlılığın daha fazla derinleşmesine neden olabilir.





BAĞIMLILIKLA BAŞA ÇIKMA YOLLARI

- Profesyonel Yardım:** Bağımlılıkla başa çıkmak için profesyonel yardım almak önemlidir. Bu, psikoterapi veya ilaç tedavisi gibi tedavi yöntemlerini içerebilir.
- Aile ve Arkadaş Desteği:** Aile ve arkadaşlar, bağımlılıkla mücadelede büyük bir destek kaynağı olabilirler. Aile üyeleri ve yakın arkadaşlar, kişinin motivasyonunu artırabilir ve destekleyici bir çevre sağlayabilirler.





Sağlıklı Yaşam Tarzları: Sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, bağımlılıktan korunmada önemlidir. Düzenli egzersiz, sağlıklı beslenme ve yeterli uyku, kişinin fiziksel ve zihinsel sağlığını destekler.



Egzersizleri eğlenceli hale getirerek süreklilik sağlamak mümkündür. Egzersizleri sabit günlerde yapmak devamlılığı artıracaktır.



Haftada en az 150 dakika orta şiddette egzersiz yapmak veya haftada 75 dakika yoğun şiddette egzersiz yapmak faydalı olacaktır.



•**Gerçekçi Hedefler Belirleme:** Uzun ve kısa vadeli gerçekçi hedefler bireyleri yaşamda tutar ve bağımlılıklardan korur. İlgi, yetenek ve değer verdiğiniz şeyleri keşfederek hedeflerinizi bu alanlara yönelik oluşturabilirsiniz. Hedeflerinize ulaşmak için planlar yapmak ve bunları takip etmek önemlidir.



•**Sporda ve Sanatta Katılım:** Spor ve sanat gibi yapıcı aktivitelerin teşvik edilmesi, boş zamanların sağlıklı bir şekilde değerlendirilmesine yardımcı olabilir. Bu tür aktiviteler bağımlılığa karşı koruyucu bir faktördür.





- Düzenli olarak sağlıklı ve dengeli bir diyet tüketmek, bağımlılık riskini azaltır.
- Fast food, işlenmiş gıdalar ve aşırı şeker içeren ürünlerden kaçınmak önemlidir.
- Bol meyve, sebze, tam tahıllı ürünler ve protein kaynakları (örneğin, tavuk, balık, fasulye) içeren bir diyet sağlamak vücudu ve beyin sağlığını destekler.



Stres Yönetimi: Stres bağımlılığı tetikleyebilir veya sürdürebilir. Stresi yönetmek için meditasyon, yoga, derin nefes alma egzersizleri veya sanatsal aktiviteler gibi rahatlama tekniklerini kullanabilirsiniz.



Sağlıklı Uyku: Yeterli ve kaliteli uyku almak önemlidir. Uyku eksikliği, bağımlılık riskini artırabilir. Yetişkinler için genellikle 7-9 saat uyku önerilmektedir.



- İnternet, cep telefonu, sosyal medya gibi araçlarda geçirilen süre takip edilebilir. Bu araçların aşırı kullanımının çeşitli sorunlar oluşturabileceği unutulmamalıdır. Bunlar ll kullanılabilir ve yüz yüze yapılan aktivitelere ayrılan zaman artırılabilir.

- **Ruh Sağlığı Desteği:**

Ruh sağlığı sorunları
bağımlılık riskini artırabilir.
Böyle bir durumda
profesyonel yardım alınabilir.



Bağımlılıkla ilgili başvurulabilecek yerler

- Hastanelerin AMATEM ya da Psikiyatri Klinikleri
 - Sağlık Bakanlığının ALO 191 hattından bilgi ve destek alınabilir.
- Yeşilay YEDAM Danışmanlık Merkezleri
 - YEDAM 115 danışma ve destek hattından bilgi ve destek alınabilir.
- TOGÜ PDRMER
 - pdrmer.gop.edu.tr adresinden bilgi ve randevu alınabilir.