

BAĞIMLILIK

Yasadışı madde kullanımından çikolata yemeye kadar insanoğlunun bağımlılık sergilediği birçok kötü alışkanlıkları vardır. Bağımlılığı tanımlamanın zorluğunu anlayan Vaillant(1992) şunu önermiştir, "kullanıma hazır sıkı bir tanım bulmaya çalışmak yerine, bağımlılığı bir dağa ya da mevsime benzetmeliyiz, tıpkı yaşadığı zaman görülen bir şeymiş gibi".Bağımlılığın anlaşılması güç yanına karşın,başlıca 3 önemli özelliği vardır: birincisi o şey için deli olmak veya çok güçlü istek duymak, ikincisi zaman zaman kontrolünü kaybetmek, son olarak da ısrarcı olmak. Bir başka deyişle bağımlılık, kişiliğin düşman saydığı güçlere, gerçeklere karşı oluşturduğu bir savunma düzeninden başka bir şey değildir. Onları aşma yerine onlardan kaçışı sağlayan bir savunma aracı bir silah... ne yazık ki bu silah aynı zamanda kişiliğin kendisine dönüktür ve onu yok etmeye yöneliktir(Dikmen,2002:7).

Madde Bağımlılığının Belirtileri:

- Bağımlılık yapan maddenin düzenli kullanımı,
- Daha mutlu ve rahat olabilmek için madde kullanımına ihtiyaç duyma,
- Maddeyi kullanmadığında huzursuz, gergin olma,
- Ani ruhsal ve davranışsal değişimler gösterme,
- Olumsuz davranışların artması,

- Huzursuz, hassas, gergin ve saldırgan davranışlarda artış,
- Kendini kontrol edememe,
- Maddeyi kullanmadığında fiziksel olarak hastalık belirtilerine benzer belirtiler görülmesi,
- Çevreyle ilişkilerde zayıflama veya kopma,
- Kullanılan madde miktarında artış,
- Fiziksel ve ruhsal olarak kötüye gidiş.

Madde Bağımlılığı Riski Oluşturan Durumlar

- Ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan ebeveynin bulunduğu kaotik ortam,
- Anne-babanın olumsuz davranışları,
- Ebeveyn-çocuk ilişkisindeki bağlanma veya ilgi eksikliği,
- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar,
- Okul başarısında düşüş,
- Sosyal becerilerin zayıf olması,
- Yoksulluk ve sosyal güvenlik haklarından mahrumiyet,
- Olumsuz davranışlar sergileyen arkadaşlar edinme, madde bağımlılığında risk oluşturan etkenler olarak sıralanabilir.

*** Ergenlik döneminde şu riskler madde bağımlılığına yol açabilir:**

- Çete üyeliği,
- Maddenin kötüye kullanımı,
- Terk edilmişlik veya evsiz olmak,
- Cinsel kurban olma, tecavüze uğrama, aile içi cinsel istismar,

- Duygusal zorluklar, duygusal körelme, öz güven eksikliği, duygusal kontrolsüzlük,
- Akademik başarısızlık,
- Kişiler arası problemler, yaşa uygun becerilerin gelişiminde gecikme yaşama, sosyal yetersizlik, olumsuz yaşama biçimi, olumsuz alışkanlıklar,
- İnternetin bilinçsiz kullanımı, bilgisayar oyunları, bilgisayar bağımlılığı,
- Olumsuz anne-baba davranışı (baskıcı, ilgisiz, aşırı koruyucu, hayır diyemeyen...)
- Sınıf tekrarı yapma, başarısızlık,
- Akranlarla ilişkilerde sorun yaşama,
- Madde kullanan bireylerle arkadaşlık,
- Depresyon ve yalnızlık, sürekli stres altında bulunma,
- İç denetimi zayıf ve anti sosyal davranışların olması.

*** Okul öncesinde ve ilköğretim döneminde şu riskler madde bağımlılığına yol açabilir:**

- Aile içi çatışma ve şiddet,
- Aile bütünlüğünün bozulması (ayrılık, boşanma vs.)
- Aile içi bağların zayıf olması,
- Ailede ihmal ya da istismara yönelik sıkıntılar,
- Anne-babadan birinin veya ikisinin ruhsal hastalığının olması,
- Anne-babadan birisinin veya ikisinin alkol, madde kullanımı,
- Yoksulluk ve sosyal güvenlik haklarından mahrumiyet,

- Oturulan yerleşim yerinden kaynaklı sorunlar (Maddeye erişim kolaylığı, güvenlik..)
- Öğrencinin okula uyum ve devamsızlık sorunu,
- Kronik, tedavi edilmemiş fiziksel hastalığın ya da engelin olması,
- Akranlar tarafından reddedilme, yalnızlık, soyutlanma,
- Öğrencinin tedavi edilmemiş öğrenme güçlüğü, dikkat eksikliği, hiperaktivite sorunu yaşamaması.

NELER YAPILABİLİR?

- Bağımlılığı önlemede en önemli etken Aile içi sağlıklı iletişimdir, iletişimin "altın anahtarı" ise etkili dinlemedir
- Anne baba çocuğuna özel zaman ayırmalı
- Ebeveynler fiziksel ceza uygulamaktan, aşırı kontrol ve baskıdan kaçınmalı
- Aşırı hoşgörünün ve alttan almanın da en az aşırı sertlik veya duygusuzca davranmak kadar sorun yaratacağını unutmamalı
- Çocuğa gerektiğinde "hayır" diyebilmeli
- Çocuğun farklı uğraş alanları edinmesine yardımcı ve destek olmalı
- Çocuklarla sadece sorun olduğunda değil, her zaman konuşmak gerektiğini bilmeli
- Çocuğa sorumluluk verilmeli

* Aileler, madde kullanımından

şüphelendiğinde şu yöntemleri izlemeli;

- Çocuk fark ettirilmeden izlenmeli,

- Kullanıldığından şüphe edilen bağımlılık yapıcı maddeyle ilgili bilgi edinilmeli,
- Öfke ve duygu durumunun kontrol edildiğinden emin olup, hazır hissedildiğinde iyi bir konuşma ortamı oluşturup konuşulmalı,
- Duygu ve düşünceler net bir şekilde paylaşılmalı,
- Çocuk bu durumu reddettiğinde izlemeye devam edilmeli, sonrasında tekrar konuşmak denenmeli,
- Yine reddetme söz konusu olduğunda hakem niteliğindeki üçüncü bir şahıstan yardım alınmalı.

Yardım Alabileceğiniz Birimler:

- Türkiye Yeşilay Cemiyeti
- AMATEM
- Emniyet Birimleri
- Alo 182

Konuyla ilgili daha ayrıntılı bilgi edinmek isterseniz tbm.org.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.

KAYNAKÇA:

- Dikmen,C.(2002).İnternet bağımlılığının gençler üzerindeki etkisinin aileler yardımı ile çözümlenmesi.Marmara Üniv.Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Bölümü Bitirme Tezi,İstanbul.
- Kurtaran,G.(2008).İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi.Mersin Üniv.Sosyal Bil.Ens.Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi,Mersin.
- tbm.org.tr
- www.webokur.net



BAĞIMLILIKLA İLGİLİ BİLİNMESİ GEREKENLER

(VELİ İÇİN)

"BAĞIMLI OLMA ÖZGÜR OL"

