



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Ortaokul Rehberlik Bülteni ERGENLERDE BAĞIMLILIK MART 2024

www.okankoleji.com



Bağımlılık nedir?

Bağımlılık, kişinin bir nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).

Bağımlılık bir süreçtir, pekiştirmelerle güçlenir ve birey için o nesne vazgeçilmez olur. Bağımlılık yavaş yavaş geliştiği için birey bu gelişimin içinde kendi yerini belirlemekte zorlanır. Kendini istediği zaman çıkabileceği bir oyunun parçası olarak görür. Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtileri görülür. Bağımlılık, bireyin belli bir nesneye karşı kontrolünü yitirmesiyle ilgilidir. Bu noktada bağımlılık geliştirilen nesneye değil, bağımlılığa neden olan boşluğa yönelik çözümler üretmek gerekir. Tüm bağımlılıklarda ortak nokta, bağımlılığı ortaya çıkaran bireyin içinde bulunduğu boşluk duygusudur. Bağımlılık oluşturan nesneyi hayatından çıkarıp boşluğu onarmadığımızda, o kişinin boşluğu doldurmak için yeni bir nesneye yönelmesi olasıdır.

Bağımlılık Nasıl Oluşur?

Bağımlılığa neden olan faktörler incelendiğinde bağımlılığın nedeni olarak tek bir etken den söz etmek çok da mümkün değildir. Bağımlılık için birçok etken söz konusu olabilir. Psikolojik ve biyolojik etkenler bağımlılık sürecini etkilemektedir. Kişi ilk olarak merak ve korku duygusu ile kullanımı denemek isteyebilir. Merakla birlikte bir kereden bir şey olmaz düşüncesi ile kullanım gerçekleşir. Bağımlılık beyinde dopamin adlı nörotransmitteri etkilemektedir. Dopamin; düşünce, his, motivasyon, hareket, dikkat ve karar verme gibi birçok temel fonksiyonel süreçte yer alır. Kullanılan maddeye bağlı olarak kullanım sıklığı, kullanım süresi, kullanılan madde türüne göre değişiklik gösterse de dopamin hormonunun kullanım sürecine bağlı olarak zarar görmesi sonucu beyin doğru şekilde çalışamamaya başlar ve bağımlılık ortaya çıkar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Bağımlılığın belirtileri nelerdir?

Uzun süre kullanımla birlikte fizyolojik ve psikolojik bağımlılık gelişmektedir. Toplumsal ve mesleki yaşamda bozulmalar ortaya çıkmakta ve tüm bunların sonucu olarak kişiler bağımlılık hastalığına yakalanmaktadır.

Bağımlılık Türleri

•Teknoloji Bağımlılığı

Kontrolsüzce aşırı kullanma isteğinin önüne geçilemeyen, kullanımı bırakıldığında bireyde sıkıntı verici duygu durumuna sebep olan, ailevi ve sosyal hayatı bozan bir davranışsal bağımlılık türüdür. Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımıyla ortaya çıkan, davranışsal bağımlılıklar oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösterir

•Alkol Bağımlılığı

Alkollü içkilere tutkunluk derecesinde bağlı olma haline denir. Alkol bağımlısı, alkolün kendisine ve sosyal ilişkilerine zararlı olduğunu bildiği halde içmekten kendini alamayan kişidir.

•Madde Bağımlılığı

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görülmesi ve buna rağmen maddelerin kullanımının bırakılamaması halidir.

•Tütün Bağımlılığı

Sigara, nargile, elektronik sigara içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün, yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANADOLU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Bağımlılığı Pekiştiren Ebeveyn Tutumları

- Sorumluluklarını onun yerine üstlenme,
- Başarısızlıklarına bahaneler üretme,
- Sorunu görmezden gelme,
- Onun konforlu alanını korumaya devam etme,
- Ailenin diğer üyelerine karşı onu savunmak, korumaktır.

Bağımlılıkla mücadelede ailenin rolü çok önemlidir. Sağlıklı aile ilişkilerinin olduğu bir ailede bağımlılığın fark edilip ortak tutumla çözüme kavuşması daha kolaydır. Sağlıklı aile yapısında kurallar açık, net ve uygulanabilir. Aynı zamanda bireyler arasında duygular, düşünceler rahatlıkla paylaşılabilir. Aile bireyleri taraf tutmaz, bireyler birbirine eşit davranır. Birlikte zaman geçirir ve üyelerin tek başına zaman geçirmesine hak tanınır. Özgürlük alanlarına saygı duyulur. Bireyin, duygusal ihtiyaçlarının doyuma ulaştırıldığı, onun kendisi olmasına izin verildiği ailelerde bağımlılıklar daha az görülür.

Çocuğumla Nasıl Konuşmalıyım?

- Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi artırın ve ona bağımlılıkların zararları konusunda bilgi verin.
- Vereceğiniz bilginin çocuğunun yaşına ve özelliklerine uygun olmasına özen gösterin.
- Kısa ve net cümleleri tercih edin.
- Ona sorular yönelterek çocuğunuzu da sohbete dahil edin.
- Fikrini, ne hissettiğini, ne bildiğini sorun.
- Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi tüm aile bir arada iken de konuşun.

Çocuğunuzu Zararlı Alışkanlıklardan Korumak için:

- Stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda çocuğunuza iyi bir model olun.
- Çocuğunuzun cebine ihtiyacından fazla harçlık koymayın.
- Hataları konusunda affedici olun. Hatalarını düzeltme görevini ona vererek bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.
- Spor ve sanatla ilgilenen çocukların özgüveni yüksek olur ve genelde zararlı alışkanlıklardan uzak dururlar.
- Çocuğunuzla aranızda daima güçlü bir bağ olmasına özen gösterin.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Riskli Davranışta Aileler Nasıl Bir Tutum İçinde Olmalıdır?

Aileler değişimler karşısında veya ergen tarafından sergilenen riskli bir davranışla karşılaştığında nasıl bir tutum içinde olacaklarını bilemeyebilir. Gencin yaptığı davranış ne olursa olsun anne babaların hatırlaması gereken en önemli nokta çocukların yaşam deneyimlerinin sınırlı olduğu gerçeğidir. Bu nedenle gençler aldıkları kararların sonuçlarını bazen çok iyi analiz edemeyebilir.

Buradan yola çıkarak;

- Çocuklarınızı riskler konusunda bilgilendirin. Bunu yaparken nasihat veren bir kanal kullanmak yerine, durumların olası sonuçlarını birlikte keşfetmeye gayret edin.
- Duygusal açıdan yakın ve destekleyici olmaya çalışın. Ergenlik döneminde bunu gerçekleştirmek zorlayıcı olsa da siz çabanıza devam edin.
- Çocuğunuzla iletişiminiz sadece akademik konular veya okulla sınırlı kalmasın. Güncel olaylardan, kültürel etkinliklerden, arkadaşlardan, yaşam deneyimlerinizden bahsedin. Birlikte keyif veren etkinlikler yaparak, paylaşımlarınızı zenginleştirin.
- Çocuğunuzla iyi bir iletişimde olmanız çok önemlidir ancak iyi bir iletişim kurmak adına anne-baba rolünü arkadaş rolüyle karıştırmamaya çalışın.
- Çocuğunuzdaki gelişimleri ve değişimleri yakından takip edin. Çocuğunuzun kendi kimliğini bulmak ve sınırlılıklarını tanımak noktasında çabasını destekleyin.
- Birlikte vakit geçirdiği arkadaşlarını, gittiği mekanları ve boş zamanlarını ne şekilde değerlendirdiği konusunda bilgi edinin.
- Sosyal medya ve teknolojik araçlarla geçirdiği zamanı takip edin. Bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalık kazanması için destek olun.
- "Hayır diyebilmek" ve kendini ortaya koyabilmek becerisini geliştirmek için çaba gösterin.

KAYNAKÇA

- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
- Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehberi - Yeşilay
- KARAKUŞ, B. N., ÖZDENGÜL, F., SOLAK GÖRMÜŞ, Z. I., ŞEN, A. (2021). Bağımlılık Fizyopatolojisine Genel Bakış. KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 2(3), 158-166.

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE