



# Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği

## ÇARE-DER

**YIL:2015 SAYI:3 KONU:Bağımlılık-Bağımsızlık**



### **Dernek Yönetim Kurulu**

Başkan : Dr. Mehmet Uhri

II.Başkan : Damla Saraçoğlu Çelik

Sayman : Dr. Seda Erbilgin

Genel Sekreter: Dr. Timur Şefketoğlu

Üye : Ruhane Koşar

Üye : Cafer Sadık Özlevent

Üye : Dr. Funda Süleymanoğlu

Sevgili okurlarımız, Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği (ÇARE-DER) olarak her yıl sizlere önemli gördüğümüz bir ana konu üzerinden hareketle ekip olarak bir bülten hazırlığına girişmekteyiz. Bu girişimimiz aynı zamanda sizlere bir yeni yıl hediyesi anlamını da taşıdığından bizler için hem yeni yılın müjdecisi hem de bu çalışma bizim içinde ekip olarak son derece keyifli hale getirmektedir. Sizlerin de keyifle okuyacağını umduğumuz bu yeni sayı vesilesiyle herkese mutlu yıllar dileğimizi iletelim.

Önceki sayılarda önemli gördüğümüz **toplumdaki şiddet** konusu ile yine çocuklarda ve gençlerde çok sık karşılaştığımız **depresyon ve kaygı bozukluklarını** ele almıştık. Şiddetin hala tüm toplumlar için son derece tehdit edici olduğu gerçeğine her gün ulusal ve uluslararası alanda yaşanan bir sürü olayda maalesef ki tanıklık etmeye devam ediyoruz. Şiddet devam ettiği sürece de hem çocuklar hem de ebeveynlerde depresyon ve kaygı bozuklukları artarak sürmektedir. Daha önce işlediğimiz konular güncelliğini korumaya devam ederken diğer taraftan bu yıl sizler için hazırlığına giriştiğimiz bültenimizin ana konusunu **bağımlılık ve bağımsızlık** ile

ilgili kavramlara ayırdık. Bağımlılığın farklı alanlardaki görünümü ve etkisi bu bültende ele alınıp tartışılacaktır.

Yönetim Kurulu  
adına Dr. Timur Şefketoğlu

## GDO'lu Kimlikler

Dr. Mehmet Uhri\*



Bilindiği gibi; 17. Yüzyılda başlayan sanayi devriminin getirdiği üretim patlaması yeryüzünde yaşam biçimlerine kadar yansıyan kökten değişikliklere neden oldu. Üretim ve daha fazla üretim üzerine kurulu büyüme stratejileri kimi zaman savaflara neden olsa da ticari kapitalizmin küreselleşmesinin önünü açtı. İnsanlığın son 400 yılı artan

üretimi karşılayabilmek ve büyüme stratejilerine yanıt verebilmek için tüketim odaklı olarak yeniden kurgulandı. Bu yeni yapılanmada insan özne olmaktan çıkarak tüketim paradigmasının nesnesine dönüştürülmeye çalışıldı. Hayli de yol alındı.

Kurulu kapasitenin sürdürülebilirliği insanların ne olursa olsun tüketime devam etmesine bağlıydı. İnsanları tüketime zorlamak için gereksinimleri hatırlatan gayet insancıl görünümlü reklam kampanyaları giderek korkular ve kaygılara yönelik daha saldırgan tanıtımlara dönüştü. Ama tüm bunlar günün birinde insanların tüketimden vazgeçme riskini ortadan kaldırmıyordu. Tüketim paradigmasının gerektirdiği ruh haline sahip bireyler oluşturulması yönünde bir şeyler yapılmalıydı.

Antropologlar günümüz insanını Homo sapiens sapiens olarak tanımlar. Kendi varlığının farkında olduğunun farkında olan canlı anlamına gelir. İnsanoğlu kendi varlığının farkında olduğunun farkında olabildiği için varlığını sorgulayabilme, anlam çıkarabilme ve çabalayarak benliğini dönüştürebilme yetisine sahiptir. Tüm bunlar için tanım gereği benlik algısına gereksinim vardır. Her benliğin ise kendini tanımlayabilmesi, anlamlandırabilmesi ve sosyal alanda

konumlandırabilmesi için kimliğe sahip olması zorunludur.

İşte, tüketim dünyasının nesnesi olması istenen, tüketimden vazgeçmeyi aklına bile getirmeden günebakanlar gibi arzu nesnelere peşinden giden bireyleri oluşturabilmek için korku, kaygı, öfke, endişe veya sevgi gibi alt bilinç alanlarına yönelik reklam çalışmalarına ek olarak çok daha gerideki benlik ve kimlik algısı üzerinde de çalışılmaya başlandı. Benlik ve bu benliği tanımlayan kimlik algısına iliştilirilecek tüketim alışkanlığı ile paradigmanın arzuladığı tüketim odaklı yaşayan yeni toplum yoluna girildi.

Bu amaçla; kimliği oluşturan içsel (astrolojide tanımlanan burç özelliklerinin çoğu bunlardan oluşur ) ve dışsal (aile, topluluk, cemaat, milliyet, din, ırk vb) bileşenlerin benliği tanımlamaya yetmediği yönünde son derece başarılı algı yönlendirmelerine tanık olduk. Dışarıda bambaşka ve renkli bir hayatın olduğuna inandırılarak o hayatı “yakalamak” için kimlik algısının eksikliklerinin yerine konması gerekiyordu. Sorun ise kimlik algısının içinde olduğu ileri sürülen hayali eksikliğin aslında hiçbir zaman doldurulamayacak olmasıydı. Kimliklerinde eksiklik olduğu algısının marka kültürü, tüketim alışkanlıkları ve yaşam biçimleri ile doldurulacağı sanısı

insanları her daim tüketici kılmak için yeterliydi. Öyle de oldu.



İnsanlar, benliklerini tanımlarken kullandıkları kimlik bileşenlerinin içinde hep bir eksiklik olduğuna inandırıldılar. Bu eksikliğı kapatabilmek için markalaşan kimliklere, kalıplaşmış yaşam biçimlerine ve birbirine giderek daha çok benzeyen tüketim alışkanlıklarına sahip bireyleri daha çok görür olduk. Alan ve satan razı olduğu sürece pek sorun yokmuş gibi görünse de benlik algısının genetiğı değiştirilmiş oldu. Kendi benliği ile dengeli, doymun ve yeterli olmak yerine kimliğindeki eksikliğı gidermek için çırpınan bireylerin bağımlılık eğilimli bireylere dönüşmesi de kaçınılmazdı. Her gün her ortamda reklamlar ve tüketim alışkanlıkları dayatmasıyla karşılaşan ve hayatlarındaki eksikliğı vurgulayan bu mesajlar yüzünden hep bir şeyler tüketme gereksinimi içinde kıvranan bireylerin bağımlılık yapıcı maddelere yönelmesi ile de daha sık karşılaşır olduk. Başlangıçta sigara ve alkol bağımlılığı gibi

bağımlılıklar tüketim paradigmasının içine yedirilmeye çalışılsa da sorunun büyümesi kaçınılmazdı.

Benliğinde bir türlü tanımlayamadığı ve eksiklik algısı olarak yaşattığı canavarı doyuramayanların bir kısmı için bağımlılık yapıcı maddeler (uyuşturucu, uyarıcı vb.) arzu nesnesine dönüştü. Özellikle benliğin ortaya çıktığı ve kimlik algısının şekillendiği genç erişkin dönemindeki kafa karışıklığı, dayatılan bu eksiklik algısı ile birleşince uyarıcı, maddeler ile kendinden kaçma veya uyuşturucu maddelerin içe dönme yönünde ürettiği çözümler ile talep gördü. Her ne kadar yasaklanıp üretim ve satışı kontrol altına alınmaya çalışılsa da bağımlılık yapıcı maddelere olan ilgi tüketim alışkanlıklarının yaşam biçimine dönüşmesiyle artmaya devam etti. Markalaşan ve birbirine benzeyen kimlikler arasında kendini arayan benlikler için bu tür maddeler arzu nesnelere dönüştü.

Geldiğimiz noktada; tüketim odaklı dünyanın nesnesine dönüşmüş, tüketerek yaşamayı kimliğinin parçası ve yaşam biçimi olarak gören bir anlamda “ruhsal genetiği değiştirilmiş” bireylerin kimlik sorununa odaklanılmadığı sürece, sistem bağımlı kişiler üretmeye devam edecek gibi görünüyor. Bağımlı kişileri tedavi

çabası ise bataklığı kurutmadığımız sürece konunun uzmanı sağlıkçılar için “müşterisi” giderek artan hayli karlı bir piyasadan öteye geçemeyecektir.



Her ne olursa olsun gidilen yol insanlık için çıkmaz sokaktır. Kimliklerinde bir türlü tanımlayamadıkları eksiklik algısı yüzünden özgüveni eksik bağımlılık eğilimli toplumların değişime dönüşüme kapalı, biat kültürüne yatkın tüketime programlanmış halleriyle sonuçta kendilerini de tüketecekleri açıktır. Madde bağımlılıklarının geometrik oranda artıyor olması da bunun işareti olarak görülmelidir. Gerek yeryüzü kaynaklarının yetersizliği ve çevre kirliliği, gerekse de içine düşülen kimlik bunalımı ile insanlığın yüzleşmesi er veya geç gerçekleşecektir. Kimliklere konumlandırılmış eksiklik algısı ve onun doğurduğu bağımlılık eğilimleriyle yaşanacak ve hayli sert olacak yüzleşmede yol gösterici olma görevi ise tüketim paradigmasının dayatmalarının farkında olup direnen, benlik algısı ile barışık ruh sağlığı çalışanlarına düşecektir. Umalım ve

dileyelim ki insanlık bu karanlık evreyi de olabildiğince az hasarla atlatsın.

Bu yazı 09.01.2015 tarihinde <http://www.harftamircisi.com/gdolu-kimlikler.html> adlı sitede yayınlanmıştır.

**\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Yönetim Kurulu Başkanı**  
[muhrim@gmail.com](mailto:muhrim@gmail.com)

## **Madde Bağımlılığı, Tedavisi Ve Aile**

**Psk. Mustafa Çetinkaya\***

Bağımlılık biyo-psiko-sosyal ve kronik bir hastalıktır. Aynı zamanda bir aile hastalığıdır. Aileler yakınlarının bağımlılık hastalığı ile mücadele ederken yollarını bulmakta zorlanmakta, genellikle, öfke, çaresizlik, ümitsizlik ve utanç gibi duygular yaşamaktadırlar. Yakınlarının madde kullanımını durdurmaya çalışırken maddi ve manevi tükenmişlik yaşamaktadırlar. Bağımlılar ve aileleri ile çalışırken edindiğimiz deneyimleri paylaşarak ailelere rehberlik etmek amacı ile olabildiğince yalın bir dil kullanmak arzusundayım.

Bağımlılık hastalığı ile başa çıkarken ailelerin, hastalığı öğrenmeye, bağımlı yakınları karşısında nasıl bir tutum sergileyeceklerini belirlemeye, tedavi

sürecin hakkında bilgilenebilmeye ihtiyaç duymaktadırlar.

### **Bağımlılık Nedir?**

Bağımlılık kullanılan maddeye yada olguya karşı olmayıp beynin ödül merkezinde doğal olarak salgılanan ve duyguları etkileyen hormonlara karşıdır. Diğer bir ifade ile bir ahlaki eksiklik ya da zekaya bağlı bir durum değil, bir beyin hastalığıdır. Şeker ve tansiyon hastalığı gibi kronik bir hastalıktır. Şeker hastası ilaçlarını kullanarak ve diyetine dikkat ederek hastalığını kontrol altına alabilir ve uzun yıllar yüksek şekere bağlı sağlık sorunları yaşamayabilir. Fakat diyetini bozarak tatlı tüketimine başladığında yüksek şekere bağlı sağlık sorunları yineleyecektir. Bağımlılık içinde süreç aynıdır. Madde kullanımını durdurulabilir fakat kullanım yeniden başladığında hastalık yeniden etkinleşecektir.

Bağımlılık sürekli kullanmak değil zararlı sonuçlarına rağmen başlamadan durmamak ve başlayınca durduramamaktır! Bağımlılar genellikle istedikleri zaman bırakabileceklerini, belirli süre kullanmadan kalabildiklerini öne sürerler. İstediklerinde iradeleri ile bırakabileceklerine inanırlar. Tepkileri yatıştırmak için geçici süreler ile kullanmadıkları olur. Bırakmaya samimi olarak söz verseler dahi bir süre sonra yeniden kullanır, kullanmayı planladıkları miktarın çok üzerinde madde kullanırlar.

Bir örnekle açıklarsak bir alkolik düğüne gittiğinde iki kadeh içerek durmaya söz verse de hastalık kronikleştiğinde belirlediği limitte duramaz ve daha fazlasını kullanır.



### **Aile Tutumları:**

Aile sistemini derinden etkileyen bir yaşamsal kriz alan bağımlılık tüm aile fertlerini etkilemektedir. Birçok aile iyi niyetli adımlar atmaktadırlar. Fakat **iyi niyet adımlar istenen sonucu elde etmek için yeterli olamayacağı gibi iyilikten maraz doğabilmektedir.**

Gizleme, zararı telafi etme, ödülleri vererek motive etme, tehditle ve zorbalıkla para almasına ses çıkartmama gibi tutumlar sıklıkla sergilenmektedir. Madde kullanan kişinin zarar görmesi endişesi ile çevreden hatta ailenin diğer fertlerinden durumu gizlemek, zorbalıklarını görmezden gelmek, kendisine zarar vermekle tehdit ettiğinde korku ile istediğini yapmak. Sicili bozulmasını diye banka borçlarını

kapatmak, nikahtan keramet umarak acele bir şekilde evlendirmek gibi tutumlar sıklıkla karşılaşılan işlevsiz tutumlardır.

Genellikle aileler zarar görmemesi ve daha kötü durumlar ile karşılaşmaması için aşırı koruyucu olabilmektedirler. Koruyucu ve kollayıcı tutum bağımlılığı tedaviye ikna etmeye ve tedavinin sorumluluğunu almaya yönlendiği gibi genelde iyileşmeye değil hastalığı sürdürmeye hizmet eder. Hastalığının yarattığı her sorun ailesi tarafından çözülen bağımlı, hastalığının yarattığı sorunla yüzleşemediği için hastalığını inkar etmeye devam eder. Bir süre sonra aile fedakarlıkları karşısında bağımlının değişmediğini görerek hayal kırıklığı yaşar, sonu gelmeyen nasihatler, kavgalar ve hata şiddet döngüsü içinde çırpınır.

### **Bağımlılık ile Mücadelede Sağlıklı Aile Tutumları**

- Yakınınızın madde kullanımından şüphe ettiğinizde bir uzmana danışarak takip etmeniz ve yüzleşmeniz hastalığa erken müdahale edilmesine olanak verecektir.
- Bağımlılık hakkındaki yanlış inançlardan kurtularak hastalığın doğasını öğrenmeniz bağımlı yakınınıza karşı etkili müdahaleler yapmanıza yardımcı olacaktır.

- Bir yakınınızın (eş, çocuk , kardeş v.b.) madde kullandığını öğrendiğinizde, ona sıkıntı verecek dahi olsa durumu diğer aile fertleri ile paylaşın.
- Bağımlılığının yarattığı sorunlarla kendisi yüzleşmeli, bedelini siz değil o ödemelidir. Başına gelen şeyleri görmesi yeterli değildir. Örneğin borçlarını kapatmanız iyileşme motivasyonu yaratmak yerine, her durumda korunup kollanacağına inanması bu nedenle yeniden aynı şeyleri yapmaya cesaretlendirici olabilir.
- Kavga etmek yerine sınır koymak daha yararlıdır; borçlarını ödemek, motive olsun diye daha çok para vermek, kapınıza gelen alacaklılara borçlarını ödeyerek ona bağımlılığını sürdürme imkanı vermeye hizmet etmektedir. Hastalığının ona vereceği zararlardan onu koruyarak onu tedavi ettirme çabası genelde tersi yönde bir sonuç doğurur. Kademeli olarak sınırları artırmak, kabul edilemez davranışlarına müsamaha göstermemek suçlamak, tehdit etmek, kavga etmek ve nasihatte bulunmaktan daha etkilidir.
- Madde kullanan kişi aile fertlerine fiziksel şiddet uyguluyor, evdeki

eşyaları satıyor, yastık altındaki birikimleri izinsiz alıyor, çocuklarının yanında madde kullanıyor ise adli süreç başlatmak ve bu tür davranışlarını ile madde kullanımını sonlandırana kadar eve almamak gereklidir.

- Borçların ödenmemesi, gerekirse eve alınmaması önerisi karşısında aileler korkuya kapılıyor, hayati yada hukuksal bir sorun yaşamasından endişe ediyorlar. Sorunu ötelemek ve ameliyatlık yaraya pansuman yapmak kangrenleşmeye neden olmaktan başka bir şey değildir. Uzun vadede hasta daha fazla zarar görmektedir.
- Bir uzmandan destek almak, aile grup çalışmalarına katılmak doğru stratejiler geliştirmenize yardım edecektir.



Kısaca ifade etmek gerekirse, pamuklar içerisine sararak tedaviye ikna edilen ve tedaviyi sürdüren bir bağımlı görmek neredeyse imkansızdır. Bağımlı, gemi karaya oturduğunda tedavi olmaya karar verir.

Bağımlılık tek başınıza mücadele etmenin güç olduğu bir olgudur. Sorularınız ve destek için bizimle irtibata geçebilirsiniz.

**\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Üyesi**  
[mustafacetinkaya80@gmail.com](mailto:mustafacetinkaya80@gmail.com)

## **BONZAI, Artık Herkesin Sorunu!!!**

**Dr. Timur Şefketoğlu\***

Öncelikli olarak bağımlılığın tanımı ile başlayabiliriz; **bağımlılık** kişilerin bedensel, ruhsal sağlıklarına, sosyal yaşamlarına, zihinsel işlevlerine zarar vermesine rağmen belirli bir eylemi tekrarlamaya yönelik önüne geçilemez bir istek duyma halidir. Bağımlılık yapıcı maddeler genellikle yaşamsal değildir, yani hayatın devamlılığı için gerekli olmayıp daha çok rahatlatma gibi keyif verici etkilerinden dolayı kullanılmaktadırlar. Bu bağımlılık belirli maddelere karşı olabileceği gibi madde dışı etkinlikler ile de gelişebilmektedir (bilgisayar ve internet kötüye kullanımı, alışveriş bağımlılığı, kumar bağımlılığı gibi).

Bağımlı diye tabir edilen kişi madde kullanımını kontrol etmekte güçlük çeker, kullandığı maddenin veya eylemin dozunu giderek arttırır, zarar verdiğini görmesine rağmen bir türlü bırakamaz, aile

ilişkileri, sosyal çevre ve arkadaş hatta okul iş ilişkileri bozulur, madde kullanmadığı zamanlarda da ruhsal ve/veya fiziksel bir yoksunluk durumunu yaşar.

Bağımlılık yapıcı maddelere örnek olarak sigara, alkol, esrar, eroin, kokain, morfin ve yakın zamanda ciddi sorun haline gelen bonzai verilebilir. Yoğun bir şekilde medyada da gündemi meşgul eden bonzai ve benzeri türlerin kullanımının artışı halk sağlığına ciddi bir tehdit boyutundadır. Aslında ülkemizde daha çok ‘Bonzai’, ‘Jamaikan’ gibi ticari isimleri ile bilinseler de bu maddeler **sentetik kannabinoid** grubu üyeleridir. Piyasaya girdikleri dönemde ‘yasal yepyeni bir marihuana, yasal kafa yapıcılar, yeni bir trend tasarım, asla bitmeyen bir öykü’ gibi masalsı tanımlarla hızlıca reklamları yapılmış, yasal oldukları yanılgısı yaratılmıştır. Farklı coğrafi bölge ve ülkelerde farklı isimlerle tanınırsalar da şu anda yapay madde pazarının ana oyuncularını konumundalar ve halk sağlığına ciddi tehlike arz etmekte. Ayrıca birçok ülke ve eyalette yasak maddeler listesine alınmış bulunmaktalar.

Bizim ülkemizdeki sentetik kannabinoid grubu maddelerin ticari isimleri yukarıda da belirtildiği gibi **bonzai** ve **jamaikan**’dır. Avrupa’da **Spice**, Amerika kıtasında **K2**, Avustralya’da **Kronic** ismi ile bilinmekte ve sürekli bu yapay madde pazarına yeni tür ve isimler



eklenmektedir. Bunlar bilinenin aksine adı üstünde sentetik, yani yapay maddelerdir, laboratuvar ortamında üretilmektedirler. Bu maddeler aslında piyasada yeni yeni bilinir hale gelseler de daha 1960'lı yıllardan itibaren ilaç üretim amacıyla molekülleri çalışılmıştır. Kanserele mücadelede kilo kaybını önlemek, kusmayı engellemek ve hatta ağrı kesici olarak tasarlanmış, daha sonra bağımlılık yapıcı etkileri fark edilince de bu ajanlar ilaç piyasasında kendilerine yer edinmemişlerdir. Ancak bazı laboratuvarlarda yasadışı üretimi yapıp ilk kez 2004 yılında Avrupa'da Spice adı ile 'yasal kafa yapıcı madde' olarak internetten piyasada satışı yapılmıştır. Ardından 2005 yılından itibaren ABD'de de satışa sunulmuştur.

Bu maddeler aslında doğal değildir. Yapay, sentetik maddeler olarak toz halinde üretilip daha sonra bitkisel ürünlere püskürtülerek yanlış bir inanış olan doğal madde algısı yaratılmaktadır ve 'bitkisel sigara karışımı, hava temizleyici, tütsü' olarak parlak, genellikle gümüş rengindeki dikkat çekici ambalajlar ile satışı yapılmaktadır. Çoğu ambalaj üzerinde 'insan kullanımı için değildir' ibaresi yer almaktadır. Bunun tek nedeninin yasal sorunlardan kaçınma gayreti ve bir pazarlama stratejisi olduğu anlaşılakta, en nihayetinde insan ve özellikle de genç nüfus tarafından kolay ulaşıp yoğun olarak kullanılmaktadır. Günümüzde satışı

yaygın olarak internet üzerinden yapılmakta, ayrıca telefon sipariş hatları ve madde satıcıları aracılığıyla da ulaşımı son derece kolay olan bir maddedir. Yurtdışında ek olarak benzin istasyonları, yerel tütün satışı yapan marketler ve 'head-shops' adı ile bilinen yasal maddelerin satıldığı butiklerde de bulunabilmektedir.

### **Peki diğer maddelere göre kullanımı neden bu kadar yaygındır ?**

Bunun birkaç nedeni olabilir. İlk olarak piyasaya sürüldüğünde reklamı ; 'esrara benzer fakat daha güçlü ve yepyeni bir etki'den bahsedilerek yapılmış, bu da oldukça merak uyandırmıştır. Yukarıda saydığımız satış yerlerinden dolayı ulaşılabilirliği son derece kolay bir maddedir (internet, satıcılar...). Kolay ulaşılabilir olmasının yanında yapay bir madde olduğu için oldukça ucuzdur. Ucuz olması da çalışıp para kazanan yetişkinler kadar öğrencilerin de harçlıkları ile ulaşabilecekleri bir madde olmasını sağlamaktadır. Ayrıca yasal nedenler ile madde takibinde olan kişilerin de rutin idrar testlerinde kolay tespit edilememesi nedeniyle adli sorunlardan kaçınmak için tercih ettikleri bir üründür. Bu kadar popüler olmasının bir diğer nedeni de başlarda yanıltıcı bir şekilde 'yasal ve güvenli' bir madde şeklindeki yanıltıcı sunumudur.



Yaygın olarak kullanılmasına rağmen henüz ülkemizde kapsamlı bir **yaygınlık** çalışması bulunmamaktadır, bu konudaki veriler yetersizdir. Yurtdışındaki birkaç çalışmadan özellikle ABD'deki yayınlarda 17-19 yaş arası genç erkeklerde, ilk sınıflardaki kolej öğrencilerinde **%8 - 11** arası bir kullanım sıklığından bahsedilmektedir. Bu sonuçlar da genellikle ilk kullanımın lise yıllarında başladığını göstermektedir. Bir diğer çalışmada da 16-28 yaş aralığındaki sentetik kannabinoid kullanımı **%11 - 17** arasında bulunmuştur. Zehir kontrol merkezlerine her yıl gelen bu maddelere dair soruların giderek artması durumun ciddiyeti hakkında endişe uyandırmaktadır. Gençler özellikle risk grubundadır. Yasal önlemler, bilgilendirme ve bilinçlendirme çalışmaları ile yurtdışında kullanımı kısmen azalsa da halen **esrar sonrası en sık kullanılan maddedir**. Esrar kullanımı olan kişiler bonzai kullanımı için de riskli grup olarak belirlenmiştir ve bonzai kullananlarda ek madde kullanımı da sık görülmektedir (alkol, esrar, tütün, sigara).

Özellikle ergenler ile genç yetişkinler arasında popüler olan bu maddeyi kullananlara neden bonzai kullandıkları sorulmuş ve alınan yanıtlar arasında en sık \*merak etme, \*kafa yapma \*rahatlama ve \*iyi hissetme için kullandıkları öğrenilmiştir. Ayrıca madde etkisini görme, pozitif test sonucundan kaçınma ve yasaları atlatma, popüler olması ve daha önce esrar ve diğer madde kullanımının olması gibi yanıtlar da verilmiştir.

Bonzai hakkında bilinenler kadar bilinmeyenler de çok fazladır. Her gün bu madde ile ilgili bilgiler artmakla beraber günümüzde 100'den fazla türünün olması durumu zorlaştırmaktadır. Esrardan daha güçlü bir etkisi olduğu vurgulanmakta, esrara göre çok daha sık acil servis başvuruları bildirilmektedir. Etkisi saniyeler içinde hızlıca başlamakta, bazen saatlerce sürebilmektedir. Kalp damar sistemi ve sinir sistemi başta olmak üzere bedendeki bir çok sistemi etkilemekte ve çok fazla ve çeşitli yan etkisi bulunmaktadır. Etkisi esrara benzer şekilde beyin ve diğer organlarda bulunan tutmaçlara bağlanma şeklinde olmakta ancak bağlanması daha güçlü olduğundan riski ve zararı esrardan daha fazla olduğu ileri sürülmektedir. Risklerden biri de ambalaj içindeki doz miktarı ve türlerin tam olarak bilinmemesidir, farklı miktar

ve türlerden kaynaklı zehirlenme ve kaza ile doz aşımı riski vardır.

Şimdiye kadarki acil servise başvurulardan bilinen yan etkileri arasında kan basıncındaki hızlı artış ve düşüşler, nabızda hızlanma ve yavaşlamalar, çarpıntı, göğüs ağrısı, bayılma ve **ergenlerde kalp krizi**, şiddetli ağız kuruluğu, göz kızarıklığı, terleme, açlık hissi, bulantı ve kusma, hayal görmeler sayılabilir. Ayrıca ciddi bir etkisi de bazı vakalarda bildirilen **nöbet geçirme** öyküsüdür. **Bir defalık kullanımda dahi ölüm riski mevcuttur!!!**.

Bedensel zararlarının dışında ruh sağlığına da bir çok olumsuz etkisi bildirilmektedir. **Bilişsel düzeyde** düşünmede zorluklar, kafa karışıklığı ve nerede olduğunu hatırlayamama, düşünce blokları ve duraksayan konuşmalar, hatta konuşamama hali, hafıza sorunları ve hatırlamama, dikkat alanında değişimler tariflenmektedir. **Davranışsal**

**bozukluklara** da neden olmaktadır. Aktivite düzeyinde belirgin yavaşlama gibi daha nadir görülenden daha sık rastlanan aşırı hareketlenme, huzursuzluk ve ajitasyon, yerinde duramama, öfke hali, hatta kabuslar bildirilmektedir. **Duygudurum değişimleri** de sık bildirilen etkileri arasındadır, bunlar en sık olarak anksiyete ve panik hali, ayrıca huzursuzluk, kontrol edilemeyen kahkaha, öfke ve mutsuzluk halleri ve kabarmış

duygudurum, intihar fikirleri şeklinde sıralanmaktadır. Son olarak **algı alanında da değişimler** bildirilmektedir, gerçekdışı alguların olması, paranoid düşünceler, işitsel ve görsel yanılsamalar, halüsinasyonlar, hatta psikotik ilk ataklar ve alevlenmeler vakalarda bildirilmiştir.

Bonzainin uzun süreli kullanımında ise zaman içerisinde '**çekilme sendromu**' diye bilinen yoksunluk belirtileri yaşanmaktadır. Yoksunluğun başlıca belirtileri anksiyete ve çarpıntıdır. Ayrıca baş ağrısı, uykusuzluk, huzursuzluk, gece kabusları, titremeler, kas ağrıları da görülebilir. Bu duruma özel bir tedavi bulunmamakta, o evredeki kişiye destekleyici tedavi ile bir kaç vakada yararlı olmuş ilaç desteği önerilmektedir.

### **Sentetik kannabinoid kullanımını nasıl tanıyabiliriz ?**

En önemli yardımcı araç aslında klinikte alınan bilgi ve vakadan alınan öyküdür, kişinin ruhsal durum muayenesi ve yukarıda sayılan diğer fiziksel belirtiler geçici olabileceğinden yanıltıcı olabilir. Sürekli olan bir yorgunluk, gözlerde kızarıklık, psikotik belirtiler ruh sağlığı ve acil çalışanları için uyarıcı olmalıdır. Bazen acil servislerde yukarıda bahsedilen belirtilerin çoğu akut dönemde görülebilir. Esrardaki gibi kendine has bir kokusu olmadığından kişinin yanında bulunabilecek pipo veya sigara sarma

kağıtları bir ipucu olabilir. Rutin idrar testinin pozitif gelmesi yararlıdır ancak negatif gelmesi kişinin bonzai kullanmadığı anlamına gelmez. Şimdiki olanaklar ile 100'ün üzerinde olan farklı türe her geçen gün yenileri eklenmekte ve ancak 20'ye yakını belirli laboratuvarlarda taranabilmektedir.

Bonzai ve benzeri madde bağımlılıklarına özel bir ilaç tedavisi bulunmamaktadır. Akut zehirlenmelerde tedavi geliş belirtilerine yönelik yapılır, acilde öncelikli olarak sıvı replasmanı ile yaşamsal fonksiyonların izlemi önerilir. Anksiyete, ajitasyon, panik hali, davranışsal sorunlar ve psikoz gibi durumlarda ilaç tedavisinden yararlanılmaktadır. Madde kötüye kullanımı ve bağımlılıklarda tedavi süreci kolay değildir, yaşamın tüm alanlarını içeren kapsamlı yaklaşımlar gerekir. Koruyucu müdahaleler bu alanın olmazsa olmazıdır, sentetik kannabinoidlerin zararlı etkilerine dair toplumda farkındalık çalışmalarına ağırlık verilmesi önemlidir.

Peki bonzai dahil genel olarak madde kullanımı ve bağımlılığı düşünüldüğünde **kimler risk altındadır?**

Ruhsal sıkıntıların yoğun yaşandığı kaotik aileler, fiziksel yada ruhsal rahatsızlıkların varlığı, çocuk ihmal ve istismarının olması, aile içi şiddet, ailede madde kullanan bireylerin varlığı, yanlış yetiştirme tutumları, ebeveyn çocuk arası

bağlanma sorunları, okul başarısında düşme, okulda içe kapanık aşırı utangaç olma veya şiddet davranışları gösterme, zayıf sosyal beceriler ve duygularını ifade etmekte güçlükler, stresle başa çıkma yetisinde düşüklük, hayır diyememe, uygunsuz davranış ve tutumları olan arkadaş grupları, yakın çevrede uyuşturucu kullanımının onay görmesi risk faktörleri arasında sayılabilir.

Bunlardan farklı olarak güçlü, pozitif aile bağlarının olması, ebeveynlerin çocuklarının çevresi ve yaptıklarından haberdar olması, çocuklarının yaşamları ile ilgili olmaları, aile içi kuralların açık ve net olması ve bunlara uyulması, okul başarısının desteklenmesi, okul ve benzeri kurum ve kulüplerle bağların kurulması ve güçlendirilmesi, uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilendirmelerin yapılması koruyucu faktörler arasında sayılabilir.

**Unutulmamalıdır ki bağımlılığın ilk adımı bir kere kullanmaktır.** ‘Bir kereden bir şey olmaz’, ‘istersem bırakırım’, ‘ben asla bağımlı olmam’, ‘bıraktım, bir daha da başlamam’ gibi temel yanlış inanışlar tehlikelidir. Bağımlılığın irade ile bir ilgisi yoktur, herkes bağımlı olabilir, ayrıca bu madde kullanımlarını merak edenler yola ben bağımlı olacağım diye çıkmazlar. Bağımlılıkta tam olarak bir iyileşme hali yoktur, daha çok düzelme ve temiz kalma durumu söz konusudur, o nedenle

bağımlılarda her zaman geriye dönüş riski vardır. Başlamamak en iyisidir.

Herkese sağlıklı, güzel, bağımsız günler dileriz...

Kaynak:

1.Heath TS, Burroughs Z, Thompson AJ, Tecklenburg FW. Acute intoxication caused by a synthetic cannabinoid in two adolescents. The journal of pediatric pharmacology and therapeutics: JPPT: the official journal of PPAG. 2012;17:177–81

2. Hu X, Primack BA, Barnett TE, Cook RL. College students and use of K2: an emerging drug of abuse in young persons. Subst Abuse Treat Prev Policy (2011) 6:16.10.1186/1747-597X-6-16

3. Seely KA, Lapoint J, Moran JH, Fattore L. Spice drugs are more than harmless herbal blends: a review of pharmacology and toxicology of synthetic cannabinoids. Prog Neuro-Psychoph. 2012;39:234–43.

4.AAPCC. Synthetic Marijuana Data. 2011 <http://www.aapcc.org/alerts/synthetic-marijuana>

5. EMCDDA (The European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction) 2009

Understanding the 'Spice' phenomenon

**\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Yönetim Kurulu Üyesi**

[tmrs76@yahoo.com](mailto:tmrs76@yahoo.com)

## İnternet Bağımlılığı

**Prof.Dr. Behiye Alyanak\*\*,Canan Önder\*, Dr. Ajdan Hajdini\***

İnternet bağımlılığı, teknolojik, davranışsal bir bağımlılıktır. Bağımlılık durumu, alkol, madde bağımlılığında olduğu gibi, giderek artış gösteren kullanım oranıyla, yoksun kalındığında oluşan sıkıntılı ruhsal durumla karakterizedir. Kimyasal bir etken vücuda alınmadığı halde, beynin yürütücü işlevi alkol bağımlılığındakine benzer özellikler gösterir şekilde bozulmaktadır (Zhou 2014).

İnternet bağımlılığının 5 özel alt tipi vardır (Young 1996):

- 1) Siberseksüel bağımlılık: Siberseks ve siberporn sitelerinin kompulsif kullanımudur.
- 2) Siber-ilişki bağımlılığı: Facebook gibi sitelerde online ilişkilerle aşırı ilgili olmaktır.
- 3) Net kompulsiyonları: Obsesif online kumar, alışveriş, günlük ticaret bağımlılığıdır.
- 4) İnteraktif bilgi yüklenme: Kompulsif şekilde web sörfü yapmak ya da veri araştırması yapmaktır.

- 5) Bilgisayar bağımlılığı: Obsesif şekilde bilgisayar oyunları oynamaktır (Doom, Myst, Solitaire vb oyunlar). İnternet chat odalarında online, fantezi rol oyunları bağımlılıkta siktir.

Ebeveynlerin genel olarak %29'u internet kullanırken, %12'si her gün internet kullanmaktadır. Ebeveynlerin internet kullanım oranı Avrupa'nın az gelişmiş ülkelerinde %57'lerde iken, gelişmiş ülkelerinde %84.4'dir. İnternet kullanıcıları 2000- 2010 yılları arasında % 445 artmıştır. Türkiye'de, 2010 itibariyle, 35 milyon kullanıcı vardır (Internet World Stats News, 2010) ve Dünyada 12., Avrupa'da 5. sıradadır.

İnternet, eş zamanlı iletişim kurma, bilgi kaynaklarına hızlı bir şekilde ulaşma ve sosyalleşme fırsatı sunarken, aşırı, kontrolsüz, amacı dışında ve bilinçsiz kullanımı çeşitli sorunlara yol açmaktadır.

Genellikle internet kullanımına başlama yaşı 10'dur. Kullanan çocukların %40'ının kendisine ait bilgisayar veya dizüstü bilgisayarı vardır. Bilgisayarı diğer aile fertleri ile paylaşanlar % 39, günde ortalama 74 dakika internet kullanılmaktadır. Türkiye'de çocukların %60'ı okulda İnternet'e bağlanmakta, %51'i internet kafeleri kullanmaktadır. Ev dışı kullanım nedeniyle, ebeveynler

çocuklarının internet kullanımını denetleyememektedir (Eu kids online).

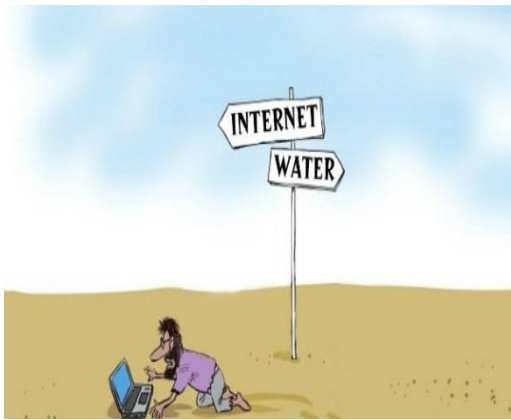


Çocukların kullandığı bilgisayarın evde ortak kullanılan bir odada olması (Türklerde %33, Avrupa'da %49) tavsiye edilmektedir. Ebeveynlerin sadece %36'sı, çocuklarıyla internette kendilerini rahatsız edecek bir durumla karşılaştıklarında ne yapmaları gerektiği hakkında konuşmuştur. Çocukların %49'unun sosyal paylaşım sitesinde hesabı bulunmaktadır. Sosyal paylaşım sitelerine üyelik yaş sınırı 13 olduğu halde, buralarda hesabı bulunan çocukların üçte biri 13 yaş altındadır. Sosyal paylaşım sitesi kullanan çocukların %85'inin facebook profili vardır. Çocukların yaklaşık %13'ü İnternet'te cinsel içerikli fotoğraf görmekte, %14'ü cinsel içerikli mesaj alırken, %4'ü kendisinin cinsel içerikli mesaj yolladığını bildirmektedir (Eu kids online)

İnternet bağımlılığı; bir bağımlılık çeşidi olarak psikiyatrik tanı grubunda henüz yer almamaktadır (DSM-V, 2014) Alkol bağımlılığı benzeri patofizyolojik ve bilişsel mekanizma bozukluğu yapmaktadır (Weinstein 2010, Zhou 2014).

### **Ne zaman internet aşırı kullanımı bağımlılık halini almıştır?**

İnternet aşırı kullanımı günden güne daha da artış gösteriyorsa, bu isteğin önüne geçilemiyorsa, internete bağlı olmadan geçirilen zaman önemini yitiriyorsa, yoksun kalındığında sıkıntı, huzursuzluk, saldırganlık ortaya çıkıyorsa, günlük işlevler, sosyal hayat, okul ve aile hayatı giderek bozuluyorsa internet bağımlılığından söz edebiliriz. Bağımlılıkta haftada 40-80 saate varan internet kullanımı söz konusudur. Erkeklerde 2-3 kat daha fazladır. Ülkemizde internet kullanıcılarının %3.5'unun bağımlı olduğu tahmin edilmektedir.



Ergenlik dönemi, bir bağımsızlaşma dönemi özelliği gösterir. Tıpkı üç yaşındaki bir çocuk gibi ergenin bir şeyleri

kendi istediği yönde yapmak ısrarı, inatlaşma özelliği vardır. Kendi bağımsızlığını ortaya koyma ihtiyacı içindedir. Ülküsel benliği gelişmektedir. İmgeleme, hayal kurma ihtiyacı artmıştır. Karl Marks'ın 'Önce düşün, sonra eylem' cümlesi gereği eylemlerinde kendi başına ya da akran grubu ile olmak ister. Akran grubu içinde kendine yeni bir aile kurmak ihtiyacı içindedir. Yeterince sosyalleşemezse, yeterince eyleme geçemezse 'Sürekli düşün' içinde uçuk kaçık duruşlar sergileyebilir. Ebeveynlerin yeterince sorumluluk vermeyen aşırı koruyucu-kollayıcı tutumları da ergenin erken çocukluk döneminden başlayarak, somut başarılar kazanarak özgüven geliştirmesini engellemektedir.

Çocukların internet başında uzun zaman geçirmesi, sokağa çıkmaması, dış dünyanın kötülüklerinden, risklerinden uzakta olduğu düşüncesiyle ailelerin tercihi de olabilmektedir. Ancak, eyleme geçememe bir yaşam biçimi olarak kendine bakamayacak, öz bakımını yapamayacak derecede, fiziksel aktivite kısıtlılığına, sosyal bağ kurma ihtiyacında azalmaya neden olabilmektedir. Sürekli internet başında olan çocuklarda yönlendirilmiş dikkat süresi de kısa olmaktadır. Akademik ilgileri azalmaktadır.

**Aşırı internet kullanan hangi çocukların bağımlı olma riski yüksektir?**

DEHB, depresyon, OKB, sosyal fobi, otizm spektrumu gibi psikiyatrik sorunları, yoğun öfkesi, düşmanca tutumları, olumsuz arkadaş çevresi, aile içi çatışmaları varsa, ders başarısı düşükse ya da okul dışındaki faaliyetlerde başarısızsa bağımlı olma riski yüksektir (Carli 2013).

### **Siber zorbalık nedir?**

Siber zorbalık, bir birey veya grubun bilgi ve iletişim teknolojilerini diğer bireylere zarar vermek amacıyla kötü niyetle ve tekrarlayan biçimde kullanmasıdır. Siber zorbalılar interneti, elektronik postayı ve blogları içeren iletişim araçlarını diğer bireylere hakaret etmek, iftira atmak, diğer bireylerle alay etmek veya tehdit amacıyla kullanmaktadır (Williams and Guerra 2007).

Siber zorbalık bir proaktif agresyon kullanımı olarak; önyargılı olma ve engellere karşı intolerans ile, daha az sosyal destek ve daha az arkadaş desteği içinde olma durumunda ortaya çıkmaktadır. İrkçilikle, kıskançlığın körüklenmesi, intikam duygusu ile, cinsel şiddet kullanımıyla, can sıkıntısından kurtulmak ve daha iyi hissetmek amacıyla ortaya çıkabilmektedir. Bazı çalışmalara göre siber zorbalık en çok ilişki problemlerinden dolayı meydana gelmektedir (ayrılma, kıskançlık, intolerans) (Calvete 2010, Hoff ve Mitchell 2009, Jones 2011, Mesch 2009).

Şöyle bir soru ergene yöneltilebilir: Facebookta 100 arkadaşın var ve her arkadaşının da 100 arkadaşı var. Arkadaşının arkadaşı ayarında ise yaklaşık kaç kişi paylaşımlarını görebilir ? Cevap, en az 10,000 kişi olacaktır. Dolayısıyla özel paylaşım alanı olarak sosyal paylaşım sitesinde tanımadığı çok fazla sayıda ileti göndermiş olduğunu fark etmesi sağlanabilir. Cinsel içerikli mesaj aldığını söyleyen çocuklardan, bundan rahatsız olduğunu ifade edenler Türkiye % 40, Avrupa % 25 oranlarındadır.

### **Sexting (youth-produced sexual images) nedir?**

Ergenlerin seksüel içerikli görüntü oluşturarak bunları transfer etmesidir. Kendi resmini oluşturup yollayabilir, görüntüyü direkt olarak oluşturandan alabilir veya alınmış görüntüyü başkasına yollayabilir. Cep telefonları ya da bir dijital yayın aracı (örneğin e-mail, sms veya sosyal ağ) kullanılır. 13-19 yaş arası ergenlerin %20'si (ergen erkeklerin %18'i ve ergen kızların %22 si) internet veya cep telefonu aracılığıyla kendilerinin çıplak veya yarı çıplak resim veya videolarını yollamaktadır.

Ebeveynlerin bazıları bilgisayara filtre programı kurduğunu, diğerleri (üçte birinden daha azı) ise çocuklarının ziyaret ettiği internet sayfalarını takip ettiğini belirtmiştir (%32). Çocuklar ayrıca ebeveynlerinden daha fazla bilgiye sahip



olduklarını belirtmişlerdir (%78) (Eu kids online....).

### **İnternet bağımlılığının belirtileri nelerdir?**

Gece geç saatlere kadar internet başında kalınması nedeniyle uyku döngüsünde bozulma, bu esnada aşırı kahve ve kolalı içecekler tüketme ile ilişkili sorunlar, fiziksel aktivitenin giderek azalmasına bağlı obezite, sırt ağrısı ve postür bozuklukları ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik belirti olarak giderek artan internet kullanımına ihtiyaç duyulması esas sorundur. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimler vardır. Ergen, başlangıçta planladığından daha uzun süre internette kalmaktadır. Başkalarına internette kalma süresi ile ilgili yalan söyler. Aile, okul ve arkadaşlarla ilişkilerde zayıflama ve başarısızlık ortaya çıkar. Yalnızlık, mutsuzluk, içe kapanma, gerçeklerden uzaklaşma durumu intihar girişimine kadar varabilir.

### **İnternet bağımlılığını önlemeye yönelik neler yapılmalıdır?**

Öncelikle ebeveynler, kendi teknoloji ilişkilerini, tv, cep telefonu, playstation, i-pad kullanımlarını, alışverişe ne kadar yer verdiklerini gözden geçirmelidir. Kendileri iyi bir rol model olmaya çalışmalıdır. Kendi kitap - gazete okuma alışkanlıkları, sportif ve sanatsal

faaliyetlerde bulunma sıklıklarını artırmalıdır.

Ailede güçlü ve olumlu ilişki kurulmalı, karşılıklı güvene dayalı ve iletişime açık bir ilişki başarılabilmelidir. Aile içi kuralların uygulanabilir, açık, somut ve tutarlı olması uygundur. Anne baba çocuklarının yaşantılarıyla ve sorunlarıyla ilgili olmalı, onları dinlemeye istekli olmalı ve fikirlerine saygı duyulmalıdır. Çocuklar ve gençler akranları ile iletişim kurmaları için özendirilmeli, çocuğun arkadaşlarıyla tanışılmalı ve ebeveynleriyle arkadaşlıklar kurulmalıdır. Annelerin: 'Aman gözümün önünden ayrılmasın. Dışarı gideceğine evde gözümüzün önünde olsun, kötü arkadaşlarla konuşmasın' demeleri yanlıştır. Uygunsuz kullanım varsa onaylamamak gerekir.

Daha sonra ergenin yaşamını birlikte gözden geçirmelidirler. Ergen bir gün içinde, nelere ne kadar zaman ayırmaktadır. Buna bakabilirler. Kahvaltı ve akşam yemekleri yarımşar saat birlikte yenebilmeli, yarım saat ailece sohbet edilebilmelidir. Ergen 10 ar dakika aralıklarla 3 saat ders çalışabilmelidir. Günde 0.5, en fazla 1 saat bilgisayar karşısında vakit geçirilebilir. Ailece izlenen tv için de 1 saatten fazla zaman ayrılmamalıdır.

Çocukların yaşlarına uygun sorumluluk alması desteklenmeli,

birbirimiz için neler yapıyoruz konusu konuşulmalıdır. Aile üyeleri birbirinin ihtiyaçlarını fark ederek birbiri için fedakarca davranabilen bireylerdir. Aile ile ilgili çeşitli görev ve sorumluluklara katılmak özendirici olabilmelidir. Aile olarak geçirilen ortak vakitlerin olmasına özen gösterilmelidir. Ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek başarılabilir. Anne baba ve çocuklar birlikte eğlenerek, haftada 2-3 gün, düzenli spor, hobi çalışması, sanatsal faaliyet, sosyal etkinlik, birlikte kitap okuma alışkanlığı geliştirebilmelidir. Birlikte tiyatro, sinema, konser, sergi, müze, piknik gibi sosyal aktiviteler yapılmalıdır.

Bilgisayar evin ortak kullanım alanında, salonunda, herkesin görebileceği şekilde yerleştirilmelidir. Bütün ailenin aynı bilgisayarı paylaşması önerilmektedir. Mekan ergonomiye uygun (yeterli genişlik, yeterli mesafe, ışık) olarak düzenlenmelidir. Belirli aralarla mola verilmeli ve bedensel egzersiz yapılmalıdır. Psikolojik olarak yıpranma hissedildiğinde çalışmaya ara verilmelidir. Ailenin internette ne kadar vakit geçirdiğini görebilmek ve sağlıklı kullanımı kontrol edebilmek için internetin kullanıldığı saatlerin yazıldığı bir internet kullanım defteri tutmak faydalı olabilir. Kural olarak teknolojik ürünlerle geçirilen sürenin 2 saati aşmaması, bu süre kadar

zamanda da dışarıda aktivite yapılması önerilebilir.

İnternet kullanımının güvenli olması, filtre programlarının kullanılması gereklidir. Bilgisayarınıza zararlı sitelerden koruma programları yüklenmeli, belli arama motorları kullanılmalı ve onların ayarları güvenli arama olarak düzenlenmeli, güvenli internet kullanım sözleşmesi yapılmalıdır. Böylece çocukların uygunsuz sitelere girmesi engellenmelidir. Ebeveynler internete zaman zaman çocuklarıyla beraber girmelidir. Bilmedikleri program, site ya da yenilikleri sorup öğrenmelidir. Çocuğun internette yaptıkları konuşulmalıdır. Eleştirmeden, azarlamadan, yasaklamadan, tehdit etmeden, rüşvet vermeden, söylenmeden, karşılıklı konuşmak gerekmektedir.

### **İnternet bağımlılığı tedavisi nasıl olmalıdır?**

Öncelikle psikiyatrik bozuklukların tedavisi yapılması, bir uzman desteği alınması gereklidir. İnternet bağımlılığında psikiyatrik sorunların birlikte görülme sıklığı hayli yüksektir; DEHB %100, depresyon %75, hostilite ve agresyon %66, OKB %60, sosyal fobi % 57 görülmektedir (Carli 2013) Ayrıca; otistik spektrum bozukluğu olan olgular da söz konusudur. Olguların neredeyse tamamında DEHB sorunu olduğu için dikkat düzenleyici tedavi gerekmektedir. Duygudurum

düzenleyicileri ve antidepresanlar da kullanılabilir. Bağımlılığı bir hastalık durumu olarak görüp, bu hastalıkla ilgili bilgilendirme hem aileye hem ergene yapılmalı, gereken durumlarda yatarak tedavi protokolü uygulanmalıdır.

İnternet bağımlılığı tedavisinde aile ile sıkı bir işbirliği şarttır. Kişiyi internet üzerinden ihtiyaçlarını karşılamaya yöneltmiş olan daha öncesine ait aile iletişim güçlükleri ve iletişim çatışmaları açık bir şekilde konuşulabilmelidir. Ailenin bağımlı kişinin tedavisine (yeni hobiler edinmesi, uzun bir tatile çıkarılması, bağımlı kişinin duygularını dinleyebilme gibi konularda) yardımcı olması için cesaretlendirilmesi gerekir. Güçlü bir aile desteği kişinin internet bağımlılığı problemini aşmasında en önemli yardımcıdır. Yaşamsal beceri edinme sürecinde aile ve sosyal destek sisteminin harekete geçme gücü yeterli olmazsa yaşam koçu desteği yarar sağlayabilir.

Psikoterapi, bireysel bilişsel-davranışçı psikoterapi yanı sıra aile terapisi şeklinde olmalıdır. Ergenin hayatını yeniden organize etmesi desteklenirken, internette geçirdiği süreyi kontrol altına almasını sağlamak amaçlanmaktadır. Örneğin; akşam eve gelir gelmez internet başına geçen bir kişinin eve akşam daha geç gelmesi için bir kursa başlaması, sabah saatlerinde spor yapıyorsa akşama kaydırılması, interneti yasaklamak yerine

internet kullanımının kontrol altına alarak, uygun kullanımı sağlamak gerekir. İnternet kullanımı süresince zaman zaman gevşeme egzersizleri yapması, zihinsel ve bedensel dinlenmenin sağlanması öğretilir. Yapmak istediklerini not edebileceği kişisel bir defter kullanması, küçük hafıza kartlarına internetin faydaları ve zararları yazması, haftalık internet kullanımı hedefi çizelgeleri yapıp bunları kaydetmesi, internete bağlanma sırasında hissettiklerini not etmesi istenir. Böylece, terapide, internet kullanımı ile ilişkili otomatik düşünceleri, yanlış inanışlarıyla çalışabilecektir. Özellikle sosyal fobi, otistik spektrum bozukluğu özellikleri, dikkat eksikliği olduğu durumda sosyal beceri eğitimleri ve bir akran destek grubuna katılması yararlı olacaktır. Arkadaşlardan ve yakınlarından internet ile ilgili problemleri olduğunun saklanmaması, yanında arkadaşları ya da aile üyeleri varken internet kullanması önerilir.

İnternet bağımlılığının yanı sıra başka bağımlılıklar da olabilir. Bunlar da ele alınmalıdır. Ergenin bağımlılık engellerini aşıp bağımsız bir birey olması; öncelikle ailesinin ve arkadaşlarının bilinçli, özenli desteğini gerektirir.

Kaynak:

Arısoy, Ö., "İnternet bağımlılığı ve tedavisi", Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar – Current Approaches in Psychiatry, 1, 55-67 (2009).

Arnett J.J. Encyclopedia of children, adolescents, and the media. Sage pub., U.S. (2007)

Griffiths M.D. İnternet addiction-Time to be taken seriously? Addiction Research, 8, 413-418 (2000)

Ögel, K. 'İnternet bağımlılığı'. İş bankası kültür yayınları. (2011)

Turan, S. 'İnternet Ağında Çocuğum'. Gülyurdu Yayınları. (2008)

Dinç, M. 'İnternet Bağımlılığı'. Ferfir Yayınları. (2010)

Kalkan, M.,Kaygusuz, C. 'İnternet Bağımlılığı Sorunlar ve Çözümler'. Anı Yayıncılık. (2013)

Weinstein A, Lejoveux M. Internet Addiction or Excessive Internet Use. Am J Drug Alcohol Abuse 36(5):277-283, 2010.

Young K. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the İnternet: A case that breaks the stereotype. Psychological Reports 79, 899-902 (1996)

İnternet World Stats News, 2010: <http://www.internetworldstats.com/pr/edi061.htm>

Eukidsonline:

[http://eukidsonline.metu.edu.tr/file/Preventive\\_measures.pdf](http://eukidsonline.metu.edu.tr/file/Preventive_measures.pdf)

**\*İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.**

**\*\* Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Denetleme Kurulu Üyesi, İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları A.D.**

[behiyealyanak@hotmail.com](mailto:behiyealyanak@hotmail.com)

## **Bağımlılık ve Suç**

**Psk. Öğr.Ayşenur Karkın\***

Madde kullanımı, bağımlılık ve suç ilişkisini düşündüğümüzde birçoğumuzun aklına ilk gelen şey, madde kullanımının yasalarca suç olarak nitelendirilmesidir.

Bu, madde kullanımı ve suç ilişkisinin ilk basamağıdır. Erken yaşta uyuşturucu madde ile tanışma, illegal kullanım ve illegal davranışlar birbiri ile ilişkili konulardır. Alkol kullanımı ve suç ilişkisi de illegal davranışlar açısından incelenebilir. Örneğin izin verilen limitin üzerinde alkol kullanarak araba sürmek, uyuşturucu madde kullanmak ve uyuşturucu madde satmak illegal davranışlardan bazılarıdır. Fakat tüm bunların yanı sıra, uyuşturucu madde ve alkol kullanımının suçu arttıran farklı bir yönü vardır. Yapılan araştırmalar uyuşturucu madde /alkol kullanımının ve şiddet/saldırganlık içeren suçlarla arasında önemli bağlantılar bulmuştur. Alkol ve madde kullanımının bu tarz suçları arttırması alkol/uyuşturucu madde kullanımı ile suçun direkt ilişkisidir. Para kazanmak için uyuşturucu çeteleri arasında yaşanan saldırganlık ve şiddet içeren davranışlar ise madde kullanımı ile suç arasındaki dolaylı ilişkiden kaynaklanmaktadır. Bu konuyu daha iyi anlamak için ise farmakolojik ve sosyal incelemeler yapmak gerekir.(Parker & Auerhahn, 1998)

İlk olarak, alkol ve şiddet ilişkisini ele alacak olursak alkolün şiddet içeren davranışlara neden olduğunu söyleyebiliriz. Çünkü alkol kullanan kişilerde 'bastırma' davranışı azalırken saldırganlık ve şiddet içeren davranışlar

artar (Ganter& Taylor, 1992, akt Parker& Auerhahn, 1998). Alkol kullanımı bilişsel kontrolü, kaygıyı ve psikomotor sistemi etkiler. Alkol kullanımından sonra kişiler, hangi olayın kendisi için bir tehdit unsuru olduğunu ayırt etmekte ve olayların ciddiyetini anlamakta güçlük çekerler. Bunun en önemli nedenlerinden biri alkolün kişilerin problem çözme becerilerine ulaşmasını engellemesidir. Bu nedenle, şiddet elde kalan tek problem çözme yöntemi gibi gözüktür.

Kaygı birçoğumuzun zihninde olumsuz çağrışımlar yapsa da kaygının ve endişenin bizi koruyan ve tehlikelerden koruyan bir fonksiyonu da vardır. Kaygı ve endişe bizi riskli durumlardan korurken, alkol kaygıyı/endişeyi azaltan bir etki gösterdiğinden alkol alan kişi daha korkusuz olmaya başlayabilir ve kendini tehlikeli ve riskli bir durum içinde bulabilir. Örneğin şiddet ve saldırganlık içeren kırk suç işlendiğinde bu suçların yüzde ellisinde alkol ya da uyuşturucu madde kullanımı tespit edilmiştir (Roizen,1993 akt. Parker& Auerhahn, 1998). Suç işleyen gençlerle yapılan başka bir araştırmada ise suç işledikleri esnada bu kişiler alkol ya da uyuşturucu maddenin etkisi altında olduklarını rapor etmişlerdir (Feingold ve ark. 2008).

Alkolden farklı olarak her uyuşturucu maddenin kendisine has bir etkisi vardır. Fakat doğurdıkları sonuç

hemen hemen benzerdir. Örneğin eroin kullanımı ile şiddet arasında doğrudan bir etki gözükmemekle beraber, eroin kullanan kişilerin para kazanmak amacıyla mülk suçları işlediği ile ilgili kayıtlar mevcuttur.(kapkaç, hırsızlık vb.) Uyuşturucu maddeler arasından şiddet ile en çok ilişkilendirilen fensiklidindir. Bu madde çevre farkındalığı ve acı hissini azaltır. Kullanan kişilerde delüzyon, paranoya ve az da olsa psikozlar görülür.

Genç yaşta alkol ve uyuşturucu madde kullanımı akademik zorluklara, sağlık problemlerine, yakın çevreyle kurulan ilişkide zorluklara, ruhsal problemlere ve en önemlisi de suç niteliğinde davranışlara neden olabilir. Birçok genç alkol ve uyuşturucu madde kullanımı nedeniyle çeşitli suçlara karışıyor, bu maddelerin etkisindeyken araç kullanıp hayatını kaybediyor. Suç ve madde bağımlılığı arasındaki ilişki çok katmanlıdır. Farmakolojik olarak bu ilişkiyi açıklamak zor olsa da , sosyal açıdan bu ilişkiyi açıklayan bir çok etmen bulunabilir (aile, kültür, ekonomik zorluklar vb.) Bu maddeler fiziksel olarak bedene ve beynimize kalıcı ya da geçici hasar vermenin dışında, bizi çok farklı sosyal ve bireysel sorunların içine atabilir. Bu nedenle kişiler, aileler ve en önemlisi toplumlar bağımlılıkla ilgili bilinçlendirilmeli, bu konuyla ilgili yapılan çalışmalar arttırılmalıdır. Bağımlılık

konusu ele alınırken, bağımlılığın da kronik bir rahatsızlık olduğu ve tedavi sürecine ihtiyaç duyduğu vurgulanmalıdır.,

Kaynak:

Feingold, A., Kerr, D. C. R., & Capaldi, D. M. (2008). Associations of substance use problems with intimate partner violence for at-risk men in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 22, 429–438  
Parker R.N., and Auerhahn K. (1998). Alcohol, drug and violence. *Annu. Rev. Social*, 24:291-311.

**\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Üyesi**

[avsenur.karkin@isik.edu.tr](mailto:avsenur.karkin@isik.edu.tr)

## **Anne Kucağından Dünyaya Adım Adım**

**Dr. Asya Armağan Terbaş\***

Henüz olgunlaşmamış, özel bir yapıda dünyaya gelen insan yavrusu ilk aylarda anne babasına çok yakından bağımlıdır; onların korumasından yoksun kalırsa yok olma tehlikesiyle karşı karşıya kalır. Bu dönemde bebeğin, zararlı olabilecek tüm etkilerden uzak, mutlaka koruyucu bir ortama yerleşme ihtiyacı vardır. Yaşamın ilk yılında bebekler, tehlikelerden uzak ama aynı zamanda zengin, besleyici bir ortama ihtiyaç duyarlar. Bebeğin süt ve diğer besinler kadar, temiz havaya, gözü besleyen ışığa, kulağı besleyen sese, dokunma ve okşanmaya da ihtiyacı vardır. Bebek, bütün

bu besinleri alır, soğurur, özümserken, fiziksel ve ruhsal yönden de gelişimini sürdürür.

Her çocuk doğuştan getirdiği özelliklerle birbirinden farklıdır. Bu nedenle her bir çocuğun ihtiyaçlarına özel olarak uyum sağlamamız gerekmektedir. Güvenilir bir şekilde varlığımızı hissettirerek ve tutarlı bir şekilde, bebeğe, canlı, esnek ve insani bir ilişki sunarız, bu da bebeğin kendini güvende hissetmesini sağlar. Küçük bebekler, beslenmeye, temizlenmeye, hareket ettirilmeye, uygun sıcaklıkta tutulmaya, gürültüden korunmaya, kendiliğinden ortaya çıkan hallerine bizim tarafımızdan anlam verilmesine ihtiyaç duyarlar. “Yeterince iyi bakım” sonucunda oluşan güven sayesinde bebek tamamen kendisine ait kişisel bir hayat yaşamaya başlar. Bu aynı zamanda annesiyle olan ikili ilişkiden çıkıp ayrı bir varlık olarak kendisini hissetmeye başlamasını da müjdelir. İlk haftalarda ve ilk aylarda desteklenmedikleri, korunmadıkları takdirde ise gelişimleri sekteye uğrar. Başlangıçtaki koruma evresinin ardından anne yavaş yavaş dünyaya kapıları açar ve küçük çocuk şimdi kendini özgürce ifade etme ve dürtüsel eylemlerde bulunma yönündeki her fırsatı değerlendirmeye başlar. Çocuğun, güvenliğe ve denetime karşı verdiği bu savaş bütün çocukluk boyunca

sürerken, denetim de gerekli olmaya devam eder.



Birinci yılın sonlarına doğru bebekler, nesnelere elleriyle tutma, emekleme gibi becerileri kazanmış, muhtemelen adım atabilir hale gelmişlerdir. Bu etkin gelişmeler sonucu küçük çocuk, çevrenin edilgen alıcısı olmadığını, çevreyi keşfedebilecek kadar yer değiştirebildiğini sevinçle fark eder. Zamanla, hareket etmenin verdiği zevk ve bilinmeyene karşı duyduğu merakla annesinin kollarını terk ederek odasını, evi, sonra bahçeyi ve sokağı keşfetmeye başlar. Bu dönemde çocuk yaşadığı çevrenin sınırlarını bilmediğinden, gücünün sınırsızlığına inanır. Bazı durumlarda düş kırıklığı yaşayabilir. Çünkü çocuk, serüvene başladığı bu korunmasız ortamda bazı engellerle karşılaşır. Ateşe dokunmak isterken ya da sıcak sütünü içmek isterken canı yanabilir, kuyruğunu çektiği bir kedi tarafından tırmalanabilir, koşarken ayağına takılan taş yüzünden düşebilir veya oyuncaklarını elinden almak istediği arkadaşı

tarafından tartaklanabilir. Bunun üzerine çocuk, birden bire kendisine düşman olarak algıladığı bu ortamla ilişkisini kesmeye ve başlangıçta kendisini koruyan, kollayan sığınağına doğru geri çekilmeye başlar. Artık annesinin kollarındadır. Bir süre sonra yatışmış ve güç kazanmış şekilde tekrar yola koyulur, keşfe devam eder. Bağımsızlık arzusu ile bağımlılığı uzatma gereksinimi arasında kararsız kalan, çatışma yaşayan çocuk bir yandan da bulunduğu ortamı genişletir. Çocukların ebeveynlerinden ve evlerinin bir parçası olmaktan gittikçe uzaklaşarak daha geniş bir dünyanın bireyleri haline gelmelerini sağlayan tüm davranışlarına bir miktar kaygının eşlik etmesi doğaldır. Engeller ve acı veren yaşantılar çocuğa, tepkilerini erteleyebilmesini ve arzuladığı nesnelere uzak durabilmesini öğretir. Bu nedenle büyük riskler taşımayan durumlarda çocukları engellemek yerine onların küçük fiziksel zararlar görmesi pahasına keşfetmelerine izin vermek yararlı olacaktır. Düşükçe dikkatli olmayı ve zamanla kendini korumayı öğreneceklerdir. Zorluklar, engeller ve yapılan hatalar çocuğu hayata hazırlar. Çünkü her çatışma öğretici bir deneyimdir ve her engel gelişim için bir fırsat sunar.

Bazı çocukların yeni adımlar atmalarını olanaksız hale getiren kişisel güçlükleri olabilir. Bu durum yardım

almayı gerektirebilir. Bazı durumlarda ise çocuğun ayrılması, dış dünyaya açılmasıyla ilgili ebeveynler güçlükler yaşayabilir. Bir yandan ebeveynler çocuklarının büyümesini, korunaklı alandan dışarı çıkmasını, okula gitmesini, dünyalarını genişletmesini isterler. Diğer yandan, daha derinlerde ise gitmesini, ayrılmasını düşünmek bile kaygılandırır. Çocuklar bunu kolaylıkla sezerler ve aileden uzaklaşma düşüncesi onlarda da kaygı yaratır ve ürkütür. Çocuğu kendi büyüme çizgisi içinde izlemek ve büyümenin her evresinde gereken koruyuculuğu ve özgürlüğü dengeli bir şekilde çocuğa sunmak, ebeveynlerin esnek olmasını gerektirir.

Çocuklar ebeveynlerine güvenip güvenemeyeceklerini öğrenmeye ihtiyaç duyarlar. Özellikle ergenler, tüm güvenlik önlemlerini, kuralları, düzenlemeleri sınarlar. Belki de ergenler, içlerinde hissettikleri yeni ve güçlü duygularla baş edebilmek için dışsal bir denetimin varlığını bilmeye ihtiyaç duymaktadırlar. Ama ergenler aynı zamanda bu denetimi yıkabileceklerini kanıtlamak ve kendi özgün kimliklerini oluşturmak zorundadırlar. Arkadaşlığın birinci derecede önem taşıdığı bu dönemde gencin arkadaşlarıyla birlikte olmak istemesi, ev dışında onlarla görüşmek istemesi ebeveynleriyle arasında yaşadığı temel

çatışmalardan birisi haline gelir. Gencin arkadaşlarıyla tanışmak, ebeveynlerin çocuklarıyla ilgili yaşadığı kaygıları yatıştırması açısından yararlı olabilir. Ebeveynler tarafından onaylanmayan arkadaşlıklarda gence, arkadaşının olumsuz yönlerini görmesi için zaman ve olanak tanımak yapıcı bir tutum olur.

Winnicott'a göre, sağlıklı çocuklar denetimi elinde tutan insanlara ihtiyaç duyarlar ama disiplin, sevelebilen ve nefret edilebilen, karşı koyulabilen ve güvenilebilen insanlar tarafından sağlanmalıdır. Çocuklar üzerinde mekanik bir denetim sağlamaya çalışmak hiçbir işe yaramaz; ayrıca korku, uyum sağlamak için iyi bir neden değildir. Gerçek gelişimin ortaya çıkması için geniş bir hareket alanına ihtiyaç vardır ve bunu sağlayan da kişiler arası kurulan canlı ilişkilerdir. Sağlıklı durumda, çocuklar hem kendilerine ve hem de diğer insanlara karşı, her türlü dışsal denetimden nefret edecek kadar güven geliştirmişlerdir ve denetim, özdenetime dönüşmüştür.

Çocukların dış dünyaya hazırlanmasından söz ederken, onların iç dünyalarının sağlıklı bir şekilde gelişmesi, zenginleşmesi üzerinde durduk. “Yeterince iyi” bakım sayesinde gelişen güven duygusundan, güvenli bir bağlanma sağlandıktan sonra adım adım gerçekleşen ayrılma, bağımsızlaşma yaşantılarından



söz ettik. Bunlar ilk aylarda anne ve bebek arasında, sonrasında babanın da ilişkiye daha aktif katılımıyla aile içinde karşılıklı yaşanan süreçlerdir. Bebek gelişip büyürken, ebeveynler de bu ilişkiden çok şey öğrenirler ve dönüşürler. Bebekleri sayesinde anne baba olurlar onlar da.

#### KAYNAK:

Ayla Oktay, Yaşamın Sihirli Yılları, Okul Öncesi Dönem Epsilon Yayınları  
İstanbul 1999

Donald W. Winnicot, Ebeveynlerle Sohbet  
İstanbul Bilgi Üniversitesi  
Yayınları/Psikanaliz-Psikoloji Dizisi İstanbul  
2013

\*\* Bu yazı Ekim 2014’de yayımlanan Annelik Sanatı Dergisindeki metnin gözden geçirilmiş halidir.

\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği  
Derneği Üyesi  
[asyaarmagan@gmail.com](mailto:asyaarmagan@gmail.com)

## Bağlanma Ve Kişilik Oluşumu

**Psk. Elif Aybay\***

Bağlanma bebekle birincil bakım veren arasında gelişen bebekte güven duygusunu yerleştiren güçlü bir bağdır. Bunun için güven oluşturacak kişinin ulaşılabilir ve duyarlı olması, kendi ihtiyaçlarından çok karşısındakinin ihtiyaçlarına öncelik vermesi, onu rahat

tutabilecek güç ve beceriye sahip olması beklenir.

İnsan yavrusu doğası gereği ilişki arayan, ilişkisel destek arayan ve rahatlatılmaya ihtiyaç duyan, yakınlık kurmak isteyen bir varlıktır. Sevilen kişiyle yani bağlanma figürleriyle ilişki insani bir ilişkidir.

Birincil bakım veren güvenli bir üs olarak acil durumlarda güvenli bir sığınak oluşturmalıdır.

Bu olumlu yakın temas stresle başa çıkmak için çok güçlü bir uyarandır. Tehdit edici durumlarda ise bağlanma sistemi devreye girer ve bakım verenin içselleştirilmiş güvenlik hissi kişiyi stresin etkilerinden korur. Bir anlamda çocuklar stres ve korku anlarında bağlanma figürünün sağladığı içselleştirdikleri güvenli duruma kaçarlar.

Güvensiz bağlanma çocuğun belirli tek bir figüre bağlanma davranışları gösterememesi ile belirgin, etkin olmayan yetiştirme tarzı ve aile içi olumsuzluklarla açıklanan bir bağlanma biçimidir.



Kaygılı bağlanmada ise kişi kendisinin arzuladığı ölçüde diğerlerinin ona yaklaşmak istemediğini düşünür. Yakın bulduğu kişi tarafından gerçekten sevilmediğini, onun kendisiyle beraber olmak istemediğini varsayar. Güvenli bağlanmanın tersine başkalarına rahatça yaklaşamaz.

Koruyucu özellikler güvenli bağlanmayı sağlarken yadsıma, ihmalkarlık, aşırı korumacı tutum veya korumada yetersizlikler güvensiz bağlanmayı oluşturan unsurlardır ve ruhsal sorunlara sebep olabilmektedirler.

Sağlam bir bağlanmada bakım verenin karşısındakinin yakınlık ihtiyacına olan duyarlılığı büyük önem taşır. Bu duyarlılık kişiyi daha güvenli, mutlu, dışa dönük ve diğerlerine karşı daha nazik kılar. Ancak bağlanma ihtiyaçları doyurulmamışsa bakım gören kaygılı, sevgiyle yaklaşıma veya onun yokluğuna karşı aşırı duyarlı, kabul veya redde karşı aşırı hassas bir birey olabilir.

Uzun vadede terk edilme antisosyal kişilik bozukluğuna, taciz sınırda kişilik bozukluğuna, ölümle yaşanan kayıplar depresyona sebep olabilmektedir. İstila eden bakım veren imgesi ve uyandırdığı duygulanım ile kaygılı bağlanma arasında ilişki saptanmıştır.

Bowlby (1969) anne kaybının veya tekrarlanan anneden ayrılıkların ve bir bakıcıdan diğerine geçmenin gençlik

dönemi suçlarıyla ilişkisi olduğu görüşünü savunmuştur. Kısaca Bowlby'nin de belirttiği gibi sağlıklı bağlanma, ruh sağlığı ve yaşam içerisinde oluşan doyumlu ilişkiler açısından birincil öneme sahiptir. Kişinin ilerideki ilişki biçimlerinin belirlenmesinde yaşamın ilk yıllarında kurulan bağın niteliğinin etkisi tartışılmaz bir gerçektir. Ayrıca salt ilişkiler anlamında değil, kişinin kendini gerçekleştirme, bakış açısını ve yeteneklerini geliştirebilmesi bakımından da çok önemlidir. Bakıcının duyarlılığı mevcut bağın kuvvetlenmesini sağlamaktadır.

Hayatın ilk 3 yılında ortaya çıkan çoğu psikopatolojik durumun kaynağı bebek ve birincil bakıcı arasındaki ilişkiden doğmaktadır. Erken bağlanma ilişkisinin gelecekteki sevgi ilişkilerine örnek teşkil edeceği de ileri sürülmektedir. Özellikle sosyal ilişkilerde yetersizliklere sebep olmaktadır.

Erken güvensiz bağlanmanın daha sonraki psikopatolojiler için yüksek risk oluşturduğunu belirten çalışmalar vardır; güvensiz bağlanma şiddete eğilim, kendine zarar verme, madde kötüye kullanımı, madde bağımlılığı, ihmal ve istismar etme ya da edilme gibi psikopatolojilerle ilişkili olabilmektedir.

Kişilik tiplerini ve bozukluklarını bağlanma biçimleriyle açıklamaya çalışan bazı araştırmaların sonuçları da ilginç

şeyler söylemektedir. Örneğin bağımlı kişilik yapısı güvensiz bağlanmanın bir sonucu olabilmektedir. Bu kişiler güvensizlik veya özbenlik algısında değersizlik duyguları yaşar. Bağımlı kişilik girişimcilikten ve öz güven duygusundan yoksundur. Yapışan, uyumlu, başkalarının hoşuna gitmeye çalışan aşırı fedakar bir yapıdadır. Aşırı koruyucu ebeveyn tarafından kendi kendine bir şey yapamayacağı, beceremeyeceği mesajı içselleşmiştir. Bu etkileşimle yetişen çocukta zaman içinde yetersizlik hisleri yerleşir. Başkalarının desteği olmadan varolması imkansızmış gibi bilişsel bir algı geliştirir. Bu algısal sapmalar kaygılı bağlanmayla paralellik gösterir.

Başarı beklentisi yüksek ebeveyn modeliyle büyüyen çocuklar ise obsesif kişilik özellikleri geliştirebilirler. Bakım verenin sevgisi çoğunlukla bu başarıya bağlıdır ve çocuk ebeveyn ilişkisi ebeveynin aşırı müdahaleci özelliğiyle belirgindir. Bu çocuklarda yüksek mükemmeliyetçi ölçütler içselleşir. Ancak herhangi bir şey yanlış gitse hemen kendilerini sorumlu tutarlar. Bu çocukların ebeveynleri de çoğunlukla böyle mükemmeliyetçidir ve çocuklar nadiren ebeveynlerinin beklentilerine cevap verebilirler.

Histriyonik kişiliğe baktığımızda bu kişiliğin de kaygılı bağlanma ile ilintili olduğu düşünülür. Bu kişiler başta çok

sıcak ve ilginç gözükürler. Ancak ruh hallerinin hızla değişebilirliği acayıplık ve yüzeysellik en belirgin özellikleridir. Kişilerarası ilişkilerde dikkat çekici flörtöz hatta teşhirci davranışlar sergilerler. Bu kişilerin ebeveynleriyle ilişkilerine bakıldığında ise ebeveynin şu mesajı iletmediği dikkati çeker: "Benim istediklerimi yaparsan seninle ilgilenirim". Ebeveynlerinin isteklerini yaptıklarında farkedilirler ki bu da ancak diğerlerinin isteklerini gerçekleştirirlerse sevebilecekleri inancının pekişmesine sebep olur.

Kaçıngan kişiliğin de yine kaygılı ve korku dolu bağlanma modeliyle bağlantılı olduğu düşünülür. Bunlar kendilerini olumsuz, diğerlerini ise bir iyi bir kötü görebilirler. Başlangıçta çoğunlukla çekingendirler; insanlardan kaçınırlar. Ancak bu kaçınma, diğerlerinin hoşuna gitme isteği, kabul edilme arzusu ve reddedilme, terkedilme gibi korkularla birlikte yaşanır. Tutarsız ebeveyn tutumu bu korkuların egemen olduğu bir kişiliğin ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir.

Kaygılı ve korkulu bağlanmayla oluşan paranoid kişilikte ise zarar görme endişeleri yoğun olabilir. Zarar görme ve eleştirilme üzerine kurulu çocuk-ebeveyn ilişkisinin baskın olduğu ailelerde çocukta kötü benlik algısı yerleşecek, diğerleri de kötü algılanacaktır; bu kişiler için başkaları güvenilmezdir.

İntikamcı, tacizkar, sevgisiz bir ebeveyn-çocuk ilişkisi insanları acımasızca kullanan antisosyal kişiliklerin oluşmasına sebep olabilir. Olumsuz kendilik algısı şu mesajın sonunda yerleşmiş olabilir: "Ailem beni sevmiyor, sevilmeye layık değilim". İyi algı çoğunlukla bu kötü algıya karşı oluşturulmuştur. Kendilerini başkaları tarafından ilgilenilmeye ve sevilmeye değer bulmazlar.

Narsistik kişilik oluşumunda ise çoğunlukla bakım veren çocuğa diğerlerinin ona hayranlık duyması gerektiğini söyler gibidir. Ebeveyn kendi üstünlüğünü çocukta görmek istemektedir. Ebeveynin çocuğun herşeye yeterli olduğu konusundaki tutumu yanlıştır, sınırlayıcı olmaktan çok uzaktır. Çok güzel olduğu illüzyonu başkalarını aşağılama ve herşeye kendini yetkili hissetmeyle beraber giden bir benlik algısına sebep olur. Bu algı diğer kişileri etrafından uzaklaştırır. Narsistik inançları pekiştirir ve kendini beğenmişlik duygusunu arttırır. Bu kişilikteki insanlar için diğerleri sadece kendileri için vardır. Kendi yansımalarını görmek için başkalarıyla beraber olurlar.

Sınır kişilikler ise değişkendirler. Bu kişilik oluşumu yine güvensiz bağlanmayla ilgilidir.

Bunların kendileri ve diğerleriyle ilgili algıları iyi ve kötü arasında gidip gelir. Çoğunlukla değişken, küskün, dürtüsel, çok duygusal ve çaresizdirler. Ayrıca

sıklıkla kendilerini boşlukta hissederler. Bu boşluk duygusu da yetersiz ebeveynlik ile açıklanmaktadır. Çevrelerine karşı tepkiseldirler. Kişilerarası ilişkilerde ise çok yakinken birden çok uzaklaşabilirler. Ebeveynin bir var bir yok olan durumunu, bir iyi bir kötü olan değişkenliğini kendi ilişkilerinde tekrar eder gibidirler.

Bağlanma görüldüğü gibi kişinin kendini ve çevresini nasıl gördüğünü belirleyen bir örgütlenmedir. Bu konuda daha çok araştırmaya gereksinim olsa da bağlanma biçimlerinin yaşam boyu kişinin algısı ve duygusal yaşantısı kısacası kişiliği ve kişilik sorunları üzerinde çok önemli etkiye sahip olduğu bugün artık açıkça bilinmektedir.

Kaynak:

A.Şebnem Soysal, Şahin Bodur, Elvan İşeri, Selahattin Şenol(2005)Bebeklik dönemindeki bağlanma sürecine bir bakış.Klinik Psikiyatri,8, 88-99

Bowlby, J(1969)Attachment and loss: Vol.1.Attachment.New York:Basic Books.

William J.Lyddon and Alisa Sherry (2001) Developmental personality styles: An Attachment theory conceptualization of personality disorders.*Journal of Counseling and Development*,79,405--414.

The Attachment Behavioral System\_Basic Concepts and Principles-Chapter 1-

**\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Üyesi**

[elif.aybay@hotmail.com](mailto:elif.aybay@hotmail.com)

## Hepimiz Bağımlıyız

Uzm. Kl. Psk. Nazlı Akay\*

*Gitme yoksa içerim bütün uyku haplarını*

*Sonra karıştırırsın ruh kitaplarını*

*Gitme Yoksa/Nil Karaibrahimgil*

"Bağımlılık" dediğinde aklımıza genelde alkol, madde ve son zamanlarda da teknoloji bağımlılığı geliyor. "Bağımlı" tabiri ise gözümüzde sağlığı iyice bozulmuş, gözleri kan çanağına dönmüş, rengi solgun bir insan profili canlandırıyor. Bu çağrışımları okul hayatımızda ve medyada aldığımız bilgilere ve maruz kaldığımız görsellere borçluyuz. Özellikle son zamanlarda sıkça rastladığımız bonzai mağduru genç videoları bağımlılığın korkutucu yüzünü gözler önüne seriyor. Doğruluk payı da var bu algıların.

Peki, bağımlılık sadece bu mu? Sevdiğinin ölümü ile yas tutan bir insan da bağımlı mıdır?

Yaşayan Kütüphane adında uluslararası bir proje vardır. Bu projenin gerçekleştiği stant bir kütüphane gibi organize edilir. Toplumun önyargılı yaklaştığı kişilerle buluşur ve kısa sohbetler edersiniz. Önyargı içinde olduğunuz konuda, kitaplarda yazmayan bilgileri kitap okur gibi edinmeniz mümkün olur.



Birkaç yıl önce, bir Yaşayan Kütüphane'de eski bağımlı bir kadın ile tanışmıştım. Uzun zaman çeşitli maddeleri kullanmış, birkaç kez rehabilitasyondan geçmiş ama maddeye geri dönmüş, yine de çabalayarak hayata tutunmuştu. Bağımlılık üzerine diye başladığımız sohbet, bittiğinde bende hayat üzerine geniş yankılar uyandırdı. O güne kadar bağımlılığı yukarıda yazdığım çağrışımlar üzerinden tanımlayan ben, o günden sonra bakış açımı genişlettim.

Şunu fark ettim: Aslında hepimiz bir tür bağımlıyız. Sadece bunu bağımlılık olarak algılamıyoruz.

Türkçe güzel bir dil, hem "bağlılık", hem de "bağımlılık" sözcükleri "bağ" kökünden türüyor. Yani bağlanma ve bağımlı olmanın dilimizde bile ortak bir temeli var. Bağ kuruyoruz, çünkü evrim

sürecinde tanıdık olana çekilmemizin güvenilir olduğu sonucuna ermişiz. Ormanda kaybolduğunuzu ve önünüze bir çalılık çıktığını düşünün. Bazı çalılarda böğürtlen, bazılarında ise bilmediğiniz bir meyve var: Hangisini yersiniz? Tabii ki size tanıdık olanı. Böylece, tanıdık olan ile ilişkimiz artıyor ve bizler tanıdık olana bağlanıyoruz. Ancak zamanla bağlılık, tıpkı bir bağımlılıkta olduğu gibi onsuz yapamamaya dönüşüyor. Bu durumda, insanlara da pekala bağımlı olabiliriz.

Araştırmalar da sosyal bağımlılığa dair ipuçları sunuyor. Burkett ve Young (2012) sosyal bağımlılık kavramının mevcut olduğunu ve madde bağımlılığına benzer bir nörobiyolojik temelden geldiğini bulmuşlar. Diğer bir deyişle, yazarlara göre anne ve çocuk ilişkisindeki ya da romantik çiftler arasındaki bağlılık bedenimizde tıpkı madde bağımlılığında rastlayabileceğimiz türden bir sistem üzerinden işliyor. Bu sistem, ödül algısı ve pekiştireçleri yöneten dopaminerjik sistem. Dopaminerjik sistem, bizim için olumlu, ödüllendirici deneyimleri saptamamıza ve gelecekte bu deneyimlere yönelmemize yarıyor. Madde bağımlılığı dopaminerjik sistemi öyle bir şekillendiriyor ki kişi bir sonraki dozun hayallerini kurar hale geliyor. O doza ulaşamazsa ise yoksunluk belirtileri gösteriyor. Tabii bulgulara göre, aynı şey ilişkiler için geçerli. Aşık

olduğumuzda, sevdiğimiz kişiye sarılacağımız bir sonraki buluşmanın hayallerini kurmuyor muyuz? Onu göremediğimizde özleminden ne yapacağımızı şaşırıyor muyuz?

Tops, Koole, IJerman ve Buisman-Pijlman (2014) ise dopamin ve oksitosin temelli bir sistemde ilişkiyel bağlanmanın madde bağımlılığı riskini azalttığını bulmuşlar. Bunu, az evvel değindiğim, yeni olanın ödüllendirici yanlarına odaklanarak bağ geliştirme süreci ile açıklamışlar: Benzer olana doğru çekilen bizler, şeylerle ya da kişilerle bir bağlanma ilişkisi kuruyoruz. Bu bağlanma ilişkisi doyurucu ise, başka şeylere bağlanmaya yönelmiyoruz. Yani, bir bağlılık değerinin yerine geçiyor. Bu fikri bulgularıyla doğrulayan bir diğer ekip ise Sussman, Reynaud, Aubin ve Leventhal (2011). Sussman ve arkadaşları, dine, meditasyona veya aşka yönelimin sahte bir bağımlılık yaratmak suretiyle madde bağımlılığında iyileşmeyi kolaylaştırdığını bulmuş. Diğer bir deyişle tanıdık olana bağlanma arzumuz, tıpkı bir bağımlılık gibi işliyor. Bağımlılık ile aynı nörobiyolojik mekanizmaları kullanıyor ve onun yerine geçebiliyor.

Peki, neden bağlanıyoruz? Varoluşçu ekol bize bu konuda rehberlik edebilir. Bu düşünce sistemine göre insanların var oluşunun getirdiği 4

değişmez öncül var. Bunlardan biri herkesin bir gün kaçınılmaz şekilde öleceği. Öyle ya, ne yaparsak yapalım, bir gün hepimiz öleceğiz. Bilebileceğimiz tek şey, ölümü aşağı yukarı ne kadar erteleyebileceğimiz. İkinci öncül bütün hareketlerimizde özgür oluşumuz. Hayat seçimlerden ibaret ve biz sürekli seçmek zorundayız. Durun ve düşünün: Bu bülteni okuduğunuz her an, her sözcükten sonra okumayı bırakabilirsiniz. Ya da başka bir yazıya geçebilirsiniz. Bu konuda özgürsünüz. Ama bu özgürlük, sürekli seçim yapmanızı ve bu seçimlerin sonuçlarına katlanmanızı getiriyor. Hayatınızı sürdürmek için irili ufaklı bir sürü seçim yapmak zorundasınız. Seçimi bir başkasına bıraktığınızda bile bir seçim yapmış oluyorsunuz. Üçüncü öncül iletişimin imkansızlığı üzerine kurulu. Biz iletişemediğimizi düşünen insanlarız. Oysaki duyu ve algılarımız, sözcük tanımlarımız bile farklı. Böyle bir durumda, karşınızdaki kişinin verdiği mesajı tam olarak aldığımızı nereden bilebilirsiniz? Karşınızdaki kişi “Anladım.” diyebilir, anlamış gibi de gözükebilir, ama siz onun ne anladığını bile tam anlamıyla bilemezsiniz. Son öncül ise hayatın anlamsız olduğu ve anlam denen şeyi bizim yarattığımız. Bizler, sadece doğduk. Doğduğumuz andan itibaren duyu ve algılarımız eşliğinde dünyayı anlamaya çalıştık. Böylece kendimize bir anlam

yarattık. Bu anlam, bizim dünyadaki her şey ve kişiden neler bekleyebileceğimiz ve onlara nasıl davranırsak ne olacağı



hakkında bir formül oluşturmamızı sağladı. Bu anlam sayesinde insanlara nasıl davranacağımızı belirliyoruz. Ancak bu noktada bir problem ortaya çıkıyor: Bu anlam, sadece bizim anlamımız. Her insanın kendi deneyimlerinden yola çıkarak oluşturduğu birer anlamı var. Dolayısıyla bizler kendi anlamımızı herkesin anlamasını ve uygulamasını bekleyemeyiz. Biricimiz, bu yüzden de yalnızız.

Varoluşun tüm öncülleri birlikte değerlendirildiğinde insana kendini oldukça kötü hissettirebiliyor. Yalnız olan, sürekli karar vermesi gereken, buna rağmen yine de ölecek olan canlılar haline geliveriyoruz. Bu zor bilinçle nasıl baş ediyoruz peki? Ondan kaçıyoruz. Kaçmak için bir şeylere bağlanıyoruz. Ölümden sonra yeniden doğacağımıza inanıyoruz örneğin. Spor yaparak ölümü

erteleyeceğimize inanıyoruz. Bunu bir adım öteye götürüp spor bağımlısı oluyoruz; sporsuz yaşayamaz hale geliyoruz. George Orwell "Bağlılık, düşünmemek demektir, düşünmeye gerek duymamak demektir. Bağlılık bilinçsizliktir." yazmış. Bağlanmak, güven ve başkasına aitlik hissi veriyor bize. Bir başkasıyla iletişibildiğimiz illüzyonu yaratıyor. Böylece sırtımızı bir şeylere yaslayabiliyoruz ve daha rahat, daha huzurlu yaşamlar sürüyoruz.

Bu noktada bazı okuyucular madde bağımlılığının ağır bir şey olduğunu ve sevgi temelli ilişkiler ile kıyas götürmeyeceğini düşünecektir. Onlara bir yere kadar hak veriyorum. Bağlanmak bir ölçüye kadar gerekli bir şey. Yukarıda da açıkladığım gibi, bazı kişilere ya da bir şeylere bağlanmasaydık hayat çok zor olurdu. Ancak ilişkilerimizdeki rollerimizi de dışarıdan bir gözle değerlendirebilmemiz gerekiyor. Çünkü çoğumuz için bağlılık, bağımlılığa dönüştü. Son yılların teknoloji atılımlarının da etkisiyle artık "yarsız yaşanmıyor". Aynı olduğumuz zamanlarda bile sürekli beraberiz. Sevgililer ortak isimli tek sosyal medya hesapları açıyor, "like"ı bol olmayan paylaşım paylaşımından sayılmıyor. Mutluluğumuzu, üzüntümüzü, hayat seçimlerimizi bir kişiye veya kişilere

bağlıyoruz. Şarkılarımız en kasvetli, en karanlık aşk acılarıyla dolu. Oysa sevgi, karşı tarafın bağımlısı olmadan da yaşanabilir.

Yaşayan Kütüphane sohbetimden ayrılırken aklımda bir söz vardı: Önemli olan güçlü hissetmek değil, güçsüzlüğünü kabullenmek. Bitirirken ben de bir ekleme yapayım: Önemli olan, yeri geldiğinde aynaya bakabilmek. Ve "ben"i, başkalarının ve onlarla ilişkileri tanımlayıp, yönetmesine izin vermemek.

#### Kaynak

Burkett, J. P., & Young, L. J. (2012). The behavioral, anatomical and pharmacological parallels between social attachment, love and addiction. *Psychopharmacology*, 224(1), 1-26.

Sussman, S., Reynaud, M., Aubin, H. J., & Leventhal, A. M. (2011). Drug addiction, love, and the higher power. *Evaluation & the health professions*, 34(3), 362-370.

Tops, M., Koole, S. L., IJzerman, H., & Buisman-Pijlman, F. T. (2014). Why social attachment and oxytocin protect against addiction and stress: insights from the dynamics between ventral and dorsal corticostriatal systems. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 119, 39-48.

**\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Üyesi**

[nazliakay@outlook.com](mailto:nazliakay@outlook.com)



## Plastik Düşler Bir Kitap İncelemesi

Psk. Ece Eryılmaz\*



**Yazarı: Prof. Dr. Ömer Ayhan Kalyoncu**  
**Yayınevi: Kapital Medya Hizmetleri**

Ruhsal ve fiziksel olarak önemli değişikliklerin görüldüğü “ergenlik” olarak adlandırılan gençlik dönemi Unesco tarafından 12-26 yaş aralığı olarak kabul edilmiştir (Kalyoncu, 2012). Gençlik döneminin en önemli özelliği gencin kendi kimliğine kavuşabilme mücadelesidir. Bu dönemde gençlerde öfkenin, kaygıların ve bunalımların görüldüğü, hem kendiyile hem de etrafındakiler ile çatışmalar içerisinde olduğu sıklıkla görülmektedir. Gençlik dönemi özellikle gencin aileden uzaklaştığı ve arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı bir dönemdir. Kimlik bocalanmasının

normal olduğu bu dönemin atlatılması kişiden kişiye değişebilmektedir.

Günümüzde, birçok genç için önemli bir sorun haline gelen madde kullanımı, gençliği tehdit eden bir tehlike haline gelmiştir. Alkol ve madde kullanımı ile gençlerin günlük yaşantıları olumsuz etkilenmektedir. Madde kullanımına bağlı olarak gençlerin en çok etkilenen yaşam alanları arasında aile ilişkileri, okul başarısı ve sosyal yaşantıları olduğu görülmektedir. Bu süreçte ebeveynlerin, öğretmenlerin ve öğrencilerin katılımıyla alkol ve madde kullanımı ile ilgili eğitimler oluşturularak nelerin uygun olduğunu tartışmaları önemlidir. Ebeveynlerin alkol ve madde konusunda çocuklarıyla tartışmadan, onların düşüncelerini ve duygularını öğrenerek, anlattıklarıyla ilgilendiğinizi göstererek, onların sözüne müdahale etmeden dinleyerek, yargılamadan ve dürüstçe konuşmaları gerekmektedir. Ebeveynlerin kararlı ve tutarlı olmaları ve empati kurabilmeleri çok önemlidir. Kalyoncu'nun (2012) belirttiği üzere; öncelikle anne-baba olarak çocuğa örnek olmalı ve çocuğunun güçlü yönlerini ortaya çıkararak değer verdiğinizi hissettirmeniz gerekmektedir. Birlikte aktiviteler yaparak çocuğunuzla iletişiminizi arttırabilirsiniz. Böylece onunla konuşabilmeniz ve anlaşabilmeniz için ortak bir dil oluşması sağlanacaktır.

Çocuklar genellikle madde kullanımını arkadaşlarıyla birlikte denerler bu nedenle çocuğunuzun arkadaşlarıyla tanışın ve kim olduklarını bilin. Gençlik dönemindeki çocukların anne-babalarının bu döneme ait özellikleri iyi bilmeleri, onlarla nasıl iletişim kurabileceklerini bilmeleri ve çocuklarına değer verdiklerini hissettirmeleri hem bu dönemde hem de daha sonraki yıllarda oluşabilecek ciddi sorunların önlenmesi açısından önemlidir.

Evrensel bir sağlık sorunu olan bağımlılık, ergenlerde farklılık göstermektedir. Ergen bağımlılığı birçok yönden yetişkin bağımlılığından farklıdır. Ergenlerin alkol ve maddeye karşı toleransı yetişkinlere göre daha düşüktür. Ergenlerde alkol ve madde kullanımının farklı sebepleri olabilmektedir. Ergenlerin beyin gelişimi tam olarak tamamlanmamış olması nedeniyle, alkol ve madde kötüye kullanımının şuanda ve gelecekte fiziksel, ruhsal ve diğer sonuçlar hakkında daha büyük riske sokabileceğine dair olumsuz sonuçları görme becerileri yetişkinlere göre daha azdır. Ergenlerde alkol ve madde kullanımının tek bir nedeni olmadığı gibi kişiden kişiye değişkenlik göstermektedir. Bazı risk faktörleri şu şekildedir (Kalyoncu, 2012, syf. 215):

- Ebeveynlerin alkolik olması ya da uyuşturucu kullanması,
- Aile içi çatışmalar,

- Ebeveynlerle çocuklar arasında iletişim ve etkileşim eksikliği,
- Yetersiz ebeveyn desteği ve takibi,
- Ebeveynlerin, öğretmenlerin ya da çevredeki diğer kişilerin ergenlerin alkol ve madde kullanmasına yeterince karşı çıkmayan tutumları hatta kullanımı tasvip etmeleri,
- Madde kullanımı hakkında yanlış bilgiler, hatalı kurallar ve beklentiler,
- Madde kullanımına karşı oluşmuş yetersiz yaptırımlar ve kurallar,
- Tutarsız ve aşırı katı disiplin,
- Okulda sosyal ya da akademik başarısızlık,
- Problemlili çocuklarla arkadaşlık etmek,
- Konsantrasyon bozukluğu, hiperaktiflik veya diğer psikiyatrik hastalıklar

Bağımlılık ile ilgili yaptığı çalışmalarıyla tanınan Prof. Dr. Ömer Ayhan Kalyoncu, alkol ve uyuşturucu kullanan hastalarla geçen klinik deneyimlerini ve akademik birikimini "**Plastik Düşler**" adlı kitabında aktarmıştır. Prof. Dr. Ö. Ayhan Kalyoncu (2012) alkol ve uyuşturucu maddelerini kullanan kişilerin her ne kadar bu maddeler ile kendilerini iyi hissettiklerini ve bir zararının olmadığını iddia ettiklerini dile getirirler de, maddelerin sinsi bir yöntemle

kullanıcıları bağımlı yaptığını ve yaşamlarına olumsuz etkiler bıraktığını belirtmektedir. Bilimsel çalışmalar, alkol ve madde kullanımının çağımızın en önemli sağlık sorunu olduğunu, giderek kullanımının arttığını ve daha genç yaşlara kadar indiğini ortaya koymaktadır. Ailenizden ya da sevdiklerinizden birinin bağımlı olduğunu öğrenince endişeye kapılmak ya da sorunu yokmuş gibi davranmak size ya da bağımlı olan kişiye fayda sağlamayacaktır. Bir bağımlılığının “Ben bir bağımlıyım” diyebilmesi çok zor olduğu gibi sizin de onu anlayabilmeniz bir o kadar zor olabilir. Bu nedenle, bağımlılık ne demektir? Bu sorunla başa çıkmak için ne yapabilirsiniz? Böyle bir durumda kime başvurmalısınız? Bu ve benzer soruların cevabı ve çözüm arayışınız için Plastik Düşler adlı kitap önemli bir kaynak olacaktır.

Günümüzde en önemli sorunlarından biri olan “alkol ve madde bağımlılığı” ile ilgili kapsamlı bilgilerin yer aldığı “Plastik Düşler”; ruh sağlığı uzmanlarının, eğitimcilerin, gençlerin, anne-babaların ve konuya ilgi duyan herkesin yararlanabileceği bir rehber niteliğindedir. Kitap baştan sona da okunabildiği gibi bölüm bölüm de okunabilmekte olup, konuya yabancı ve yakın herkesin rahatlıkla anlayabileceği bilgiler içermektedir. Plastik Düşlerin ilk bölümü olan “Niçin Vazgeçemezler”,

bağımlılığın boyutunu, madde kullanımına bağlı bozuklukları ve bağımlılıkla ilgili yanlış bilinenleri içermektedir. “Bağımlılık Bir Beyin Hastalığıdır” adlı ikinci bölüm beyinde neler olduğunu, madde kullanımı arzusunu, kimlerin bağımlılık riski taşıyabileceğini ve faktörleri, bağımlılık tedavisindeki yeni buluşlardan bahsetmektedir. Üçüncü bölüm “Sevgili Düşmanım Alkol” ise alkol ve tarihçesini, ülkemizde ve dünyada alkol tüketimini, alkol kullanımının nedenlerini içermektedir. “Mahvolmuş Hayatlar (Uyuşturucu Gerçeğini Anlamak)” adlı bölümde madde kötüye kullanımı ve bağımlılığı, insanların neden madde kullandıkları, sanat ve medya ilişkisi anlatılmaktadır. 5. bölümde “Çocuklarınızla Uyuşturucular Hakkında Siz Konuşmazsanız, Onlarla Başkaları Konuşabilir (Bağımlılık Yapan Maddeleri Tanıyalım)” maddelerin türleri ve madde kullanımına bağlı sorunların işaretlerine değinilmektedir. 6. bölümde “Gençlik Başında Duman (Bir Gençlik Hastalığı Olarak Bağımlılık)” ergenlik dönemi ve bu dönemde madde kullanımının belirtileri, riskler ve bu riskleri azaltmak için neler yapılabileceği anlatılmaktadır. 7. bölümde “Çocuğunuzu Nasıl Kurtaracaksınız? (Ergenlerde Bağımlılık Tedavisi)” ailenin tedavi sürecindeki katılımının önemi ve yatarak tedavi sonrası takibin nasıl sağlanması gerektiğine

değnilmektedir. “Tedavi Yaklaşımları (En Kötüsü Hiçbir Şey Yapmamaktır)” başlıklı 8. Bölüm bağımlılık tedavisine genel bir bakış, tedavinin kolaylaştırılmasının nasıl sağlanabileceği ve bağımlı kişiyle nasıl iletişim kurulabileceği üzerinedir. Son bölüm olan “Tedavi Uygulamaları” bağımlılık tedavisinin genel ilkelerinden, ayakta ve yatarak tedavi uygulamalarına kadar anlatmaktadır. Kitaptaki bu faydalı bilgiler dışında, gerçek olaylara dayanarak yazılmış hikayeler, kendi kendinize uygulayabileceğiniz bazı testler de mevcuttur.

Sadece ülkemizde değil tüm dünya da ciddi bir biyo-psiko-sosyal sorun olarak görülen alkol ve madde kötüye kullanımı ile ilgili ebeveynlerin merak ettikleri ile ilgili ve kendilerini çaresiz hissettikleri bu dönemde; bağımlılık hakkında her türlü soruya cevap bulunabilecek, madde ve alkol kullanımına dair kapsamlı bilgileri ve yeni tedavi olanaklarını aktaran Plastik Düşler adlı kitabın yararlı ve yol gösterici bir bilgi kaynağı olabileceği düşüncesiyle iyi okumalar dilerim.

Kaynak:

Kalyoncu, Ö. A. (2012). *Plastik Düşler* (3.Baskı). Kapital Medya Hizmetleri.

**\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Üyesi**

[eceryilmaz@hotmail.com](mailto:eceryilmaz@hotmail.com)

## Ömer Ve Joker

**Uzm.Psk. Ruhane Koşar\***

Güneş, ışıklarını tabiatın kanunu gereği yazın bir başka gönderir yeryüzüne. Bu ışıklarla, tarlalarda başaklar, ağaçlarda binbir türlü meyveler olgunlaşır. Doğa dünyayı pastoral bir renge dönüştürür. Bolluk ve bereket mevsimidir yaz. Doğa içinde barındırdığı tüm canlılara cömertçe sunar bu bereket ve bolluğunu. Toprak güneşle en uzun buluşmasını gerçekleştirir ve buna karşılık olarak da bütün doğurganlığıyla güneşe teşekkürünü sunar yaz boyu.

Oysa insanoğlu artık güneşin elinden aldı toprağını, toprağın elinden de güneşini. Onun ışıklarını karşılayan soğuk ve sert beton oldu dünyanın birçok yerinde ve toprak güneşe sonsuz bir hasretlikle, bu betonların altında nefessiz kaldı. Beton toprakla güneş arasında, aşılmaz bir set oluşturdu. Bu seti ören varlık, tüm doğayı ve dünyayı cennete çevirme potansiyelini içinde taşıyan insan şimdi kendi de nefes almakta zorlanıyor. Kendi elleriyle göğe yükselttiği beton bloklarla, göğün masmavi rengini bile griye boyamayı başarırken ne yazık ki griye boyanan sadece gökyüzünün mavisi olmadı, aynı zamanda insanın kendi ruhu da oldu.

Kentsel dönüşümle betona hapsolan ve kaybolan doğayla birlikte, insan kendini güvende hissettiği, binbir renkle örülü, iç

içe geçen, etkileşen, yaşamı hissettiren, ruhunu yaşatan, insan insana yaşam dokusundan da uzaklaştıkça ruhu da karanlıklara çekilmeye başladı. Artık, bu karanlık binbir türlü karanlığı doğuruyor ve tüm masumiyetleri içine hapsetme tehlikesiyle yüz yüze bırakıyor. Çocuklar, gençler, hayvanlar, savunmasız tüm varlıklar, bu karanlığın kolayca içine alacağı avlar gibi artık.

İşte böyle bir yerde, kentsel dönüşümle, küresel ısınmanın keşiştiği bir dünya metropolünün, uzak bir kıyısında karşılaştım Ömer ve Joker'le. Kente ve her şeye, hayata, umuta ve dünyaya uzak bu kıyıda, kızgın asfalta bastığı her adımda yere yıkılan bir pitbull köpeğin ve onu tasmaından sürükleyen genç çocuğun ortak bir yalnızlık ve çaresizlikle birbirine geçmiş manzarasıyla karşılaşmak nedense güneşin yaydığı ışıkla yanan betondan fişkırان sıcaktan daha fazla yaktı içimi. Bu manzaranın arkasındaki hayata dair bildiklerim hiç de içaçıcı değildi. Kentin bu bölgesi özellikle pitbull köpek dövüşleriyle bilinen bir bölgeydi.



Asfalt yolun ortasında karşıma çıkan bu manzarayı görmemek belki daha iyiydi ama geçip gidemedim, durdum, arkalarından seslendim. Genç çocuk durup, döndü ve merakla kendilerine yaklaşmamı bekledi. Yüzü kavrulmuştu sıcaktan, terler içindeydi, bezgin bir bakış vardı gözlerinde. Ona, bu öğlen sığığında köpeğin zorla yürütülmesinin sakıncalı olabileceğini söyledim. Hemen savunmaya geçer gibi oldu ve köpeğine çok iyi baktığını ve şu anda da veterinerden döndüklerini söyledi. Bende, köpeğin sokağın tam ortasında yürütmek yerine, kaldırımdan yürütmesini önerdim, kaldırım boyunca uzanan duvarın gölgesi burada yürümeyi biraz daha kolay hale getirebilirdi köpek için.

Evinin çok yakında olduğunu ve eve gidince köpeğin dinleneceğini söyledi ama köpek bizim ayaküstü konuşmamızla duran genç sahibinin yanında, çoktan kendini yere bırakmıştı, dili dışarıda, sık sık soluyarak bu kızgın sıcakla başa çıkmaya çalışıyordu.

Genç çocuğa köpeğini kaldırıma doğru götürmesini ve bu arada benim de biraz ilerdeki marketten su alıp gelerek, köpeğe su içirerek ve patilerini ıslatarak, onu biraz rahatlatmayı önerdim. Buna izin verirse çok mutlu olacağımı belirttim. Bir taraftan beton asfaltın sıcaklığı yüzümüze çarpıyor, diğer taraftan güneşin yakıcı ışığı tepemizde yükseliyordu. Genç çocuk

bunun gerekli olmadığını ama beni kırmak istemediğini söyleyerek, önerimi kabul etti. O, köpeğini kaldırırma doğru sürüklerken, ben de yakındaki markete su almaya gittim. Güneşin göz kamaştırıcı ışığına rağmen, nedense hem market, hem de marketteki esmer adam kapkaranlık geldi gözüme. Adam zaten uzaktan bizi izliyordu, merakla bakarak ama hiç konuşmadan, suyu verdi. Alıp, yüzüne bakıp, iyi günler dediğimde, içimde hissettiğimse kaygı ve güvensizlik duygularıydı.

Genç çocuk ve köpeği kaldırırma çıkmışlar, köpek kaldırırma, küçük bir daire içine alınmış bir toprak parçasına mahkum edilmiş, ince gövdesi üzerinde uzanan dallarında, tozun yapraklarının yeşil rengini soldurduğu bir ağacın altında, ağacın köklerinden çıkan taze çimenleri yemeye başlamıştı. Suyu genç çocuğa uzattım. O da aldı, avucuna koyarak köpeğine içirdi, sonra köpeğinin patilerini, başını ıslattı. Bana köpeğinin onun için çok değerli olduğunu, ona çok iyi baktığını ve beslediğini söyledi.

Köpek, kaldırırmanın ortasındaki ağacın altına sereserpe yayılmış, boşalan pet şişesiyle oynamaya başlamıştı. Konuşmalarımız onu rahatlatmış, güvenle kendini olduğu ana bırakmıştı. Bizde kaldırırmanın kenarına oturmuştuk. Genç çocuğa köpeğinin adını sordum. Adı Joker'di. Kendi adı da Ömer.

Ömer on altı yaşındaydı, Joker'se henüz bir yaşında. Ömer, Joker'e çok pahalı bir aşı yaptırdığını, ona çok iyi baktığını, çok iyi beslediğini, hatta çok pahalı olmasına rağmen ona et aldığını söyledi. Ömer'e parayı nereden bulduğunu sordum, bu soruyu geçiştirmeye çalıştı. Buralarda pitbull köpeklerinin dövüş için sahiplenilip, oldukça sert eğitimlerden geçtiklerini bildiğimden sözettim. Ömer hemen yemin ederek, Joker için böyle bir durumun söz konusu olmadığını açıkladı.

Ama Ömer bu dövüş dünyasını tanıyordu ve başka dünyaları da. Karanlığa giden yolun içindeydi Ömer. Benim çok fazla soru sormama gerek kalmadan hayatını anlatmaya başlamıştı. Ömer'le konuşurken kaldırırma duvarının bir okul duvarı olduğunu fark etmiştim. Ömer'e neden okumadığını sormam yetmişti hayatını anlatmaya başlamasına. Ona göre hayatının kararması okulla başlamıştı. Ömer, kaldırırma kenarındaki duvarın arkasındaki okula gitmişti. Ama bu okul ona bir gelecek sağlamak yerine geleceğini elinden alan ilk adımı attıran yer olmuştu. Okuldan çıkışlarda onu bekleyenler vardı. Önce dost olarak yaklaşıp, birlikte güzel zaman geçirmelerini sağlayan, arabalarına alıp gezdiren, ona hayalini kurduğu dünyaya kavuşmasının bir nefesle mümkün olduğunu gösteren abileri vardı. Yaşamın her anlamda yoksullaştığı bu bölgede,

önüne açılan tek dünyaya açılmıştı Ömer. Artık çıkışı yoktu onun için. Bunu açıkça dile getiriyordu. Kapalı bir karanlığın içine hapsedilmişti hayatı ve kendisi de bu karanlığa Joker'i hapsederek, ortak bir kader yaratmıştı ama aslında yaratılan kadersizlikti, olasılıkların uzaklığında, hep biraz daha derin bir kuyunun dibine doğru bir çıkışsızlıktı hayat her ikisi için.

Ömer bunu çok keskin olarak hissediyordu içinde. Kendisi ve etrafındaki kendi yaşlıları için bir umut görmüyordu. Bu dünyanın sonu gelmeliydi , yeniden umudun doğması için. Ömer tek çarenin bu dünyanın yıkılıp, yeniden kurulması olduğuna inanıyordu. Ancak o zaman umut gelebilirdi dünyaya. Genç olmasına rağmen kendisini çok yaşlı ve yorgun görüyordu. Bana; altmış, yetmiş yaşında birinin bile hayalleri olduğunu ama kendisinin hayali olmadığını söylerken, gözlerinde de hayata olan uzaklık ve kederle bakan bakışlar vardı.

Ona ailesini sorduğumda, kendisini sormak için hiçbir gün bile okulun kapısına uğramadıklarını, varlığının ve yokluğunun onlar için hiçbir şey ifade etmediğini söyledi.

Tedavi olasılıklarından sözettim. Bakırköy'e, Amatem'e gitmişti, ama 'boş bunlar abla', 'oralar bir çözüm değil' diye yanıt verdi. "Temiz" olan arkadaşlarının idrarını götürüyorlardı oraya. İnanmıyorlardı oraların çözüm olduğuna.

Hayatlarının geçtiği yerden çıkma olasılığı olmadığı sürece, bu tür tedavilerin boş olduğunu söylüyordu. Yanımızdan geçen su aracını, ardından geçen lüks arabayı, biraz önce girdiğim marketi, son derece düzgün görünen bir adamın içinde olduğu otomobili gösterdi. Hepsini aynı hikayenin bir parçasıydı. Uyuşturucu bulmamak değil, olmayan yer bulmak mümkün değildi, çıkış imkansızdı.

Ömer kendisinin bonzai kullanmadığını, ama çevresinde çok kullanan olduğunu anlatıyordu. Anlatırken sanki bunu efsaneleştiriyordu. Kullananların damarından kırmızı kan değil, mavi kan geldiğini ve bu kanın bütün vücudu zehirleyerek öldürdüğünü anlatıyordu. Bulmak da çok kolaydı, satın almakta.

Ömer anlattıkça, umutsuzluğun arkasına gizlenmiş özlemleri çıkıyordu ortaya. Sevgi, güven, korunma, kabul görme özlemi kendisinin bile artık vazgeçtiğini düşündüğü ama aradığı özlemlerdi bunlar. Köpeğinden söz ederken dışavuruyordu bunları.

Ömer, Joker'i dövüş köpeği olması için eğitiyordu. Joker henüz bir yaşındaydı, ona çok özenli bakması gerekiyordu. Evde dövüşe götürdüğü başka pitbull köpeği de vardı ama Joker çok farklı olacaktı. Ondan söz ederken birden sesi ve bakışları değişmişti. Bu köpekler onlar için sadece dövüş köpeği değillerdi. Uyuşturu almak

için çekildikleri boş inşaatlarda gece uyuşturucu alıp, sızıp kaldıklarında köpeklerinin kendilerini mükemmel koruduğunu anlatıyordu. Köpekler onları tehlikelerden koruyor, onlara sadakatle boyun eğiyorlardı. Onları aşağılamıyor, her koşulda yanlarında duruyorlar ve onları seviyorlardı.

Ömer, duvarların arkasında, kendi yaştlarının yaşadığı başka hayatların farkındaydı, orada kendi yaştındakiler güzel evlerde oturuyor, aileleri tarafından seviliyor, okula gidiyor, kız arkadaşları oluyor ve geleceklerine dair düşler kurabiliyorlardı. Ama o dünya ile Ömer'in dünyası arasında keskin bir çizgi vardı. Bu çizgi hiçbir zaman aşılamazdı. Tek bir şey vardı, o dünyada ve kendi dünyasında ortak olan, köpekler. Ve Ömer'in Joker'i, cinsinin en iyilerindendi, duvarın öteki tarafındakilerin bile hayran kalacakları köpeği sayesinde, Ömer öteki dünyayla bir köprü kuruyordu ve bunu köpeği Joker sayesinde yapıyordu, Joker'e gururla bakıyordu. Ama bu gururda bile bir hüzün saklıydı sanki.

Ömer'e, hem köpeği Joker'in, hemde kendisinin sevilip, korunacağı bir dünyayı düşleyen ve bunun için mücadele eden insanların varlığından söz ettim. Çok da fazla söyleyecek söz bulamadım. Ömer, bana hayatında kimseyle bu kadar uzun konuşmadığını, şimdiye kadar, kimsenin onu bu kadar içtenlikle dinlemediğini,

benim gibi birkaç kişi daha olursa, dünyanın kurtulma umudunun da olabileceğini söyledi.

Üçümüz, orada, o kaldırım kenarında ne kadar oturduk bilmiyorum ama o zaman içinde sanki aramızda çok derin bir bağ kurulmuştu.

Joker'le birlikte beni bineceğim otobüs durağına kadar götürmeyi önerdi, gerek olmadığını söylediğimdeyse, bu kez o ısrar etti. Sanki ayrılmak istemiyordu. Onlarla vedalaşırken, ikisinin de bana bakan gözlerindeki bakışlarını alıp, kalbime koydum. Biri on altı yaşında, biri bir yaşında olan bu varlıkların bakışlarında olgunluk vardı, umut vardı, minnettarlık vardı, güven vardı. Korunmaya, anlaşılmaya ihtiyaçları olduklarını anlatan ve yardım bekleyen bu bakışlarda, en fazla masumiyet vardı.

**\*Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Üyesi**

[ruhaneb@yahoo.com](mailto:ruhaneb@yahoo.com)



**\*Bu bültendeki konular Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği üyeleri tarafından yazılmış olup, bülten ücretsiz olarak dağıtılmaktadır.**

**Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği(ÇARE-DER)**

Ahmet Vefik Paşa Caddesi Şair Mehmet  
Emin Sokak  
Gülçin Apartmanı No:5 D.1 (Ilıcak Hotel  
Ara Sokağı)

**Fındıkzade - Fatih / İstanbul**

212 585 62 47 - 529 06 77

212 586 76 79

[www.careder.org](http://www.careder.org)

[care.der@gmail.com](mailto:care.der@gmail.com)

