

## **BAĞIMLILIK**

“Bağımlılık bir oyundur. Sonu belli olan ama yine de denemenin göze alındığı bir oyun. Bağımlılık, tek kişilik bir oyun değildir. Çok fazla kişinin rol aldığı bir gösteridir. Oyunu seyretmek de oyunun içinde olmak da keyifli değildir. Buna rağmen oyun sürekli sahnelenir... bağımlılık oyununu bozmak kaos getirir. Kaosa katlananlar, yeni bir oyun kurabilir...” (Ögel,2015)

Bağımlılık biyopsikososyal (biyolojik-psikolojik-sosyolojik) bir bozukluktur. Bir maddenin ya da davranışın ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen devam edilmesi, bırakma isteği olmasına rağmen bırakılamaması, kullanılan miktarın artması, kullanım durduğunda yoksunluk hissinin ortaya çıkması söz konusudur.

Sıklıkla alkol, madde ve nikotin bağımlılığından bahsedilmektedir. Son dönemde yapılan çalışmalara bakıldığında ise bazı davranışların da aynı madde bağımlılığı gibi belirtiler gösterdiği görülmüştür. Bunun sonucunda madde bağımlılığı ve madde-dışı bağımlılıklar olarak ikiye ayrılmaktadır. Madde-dışı bağımlılıklar daha yeni bir alandır ve davranışsal bağımlılık olarak adlandırılmaktadır. İki tür bağımlılık arasındaki en büyük fark kişiye göre değişkenlik gösterme durumudur. Örneğin uyuşturucu tüm bireylere bağımlılık yaparken alışveriş yapmak herkeste bağımlılık ile sonuçlanmamaktadır.

Bağımlılığı açıklamak için tek bir neden kullanmak söz konusu değildir. En temel süreçler biyolojiktir. Kişinin psikolojik durumu, genetik faktörler, çevresel etmenler, maddeye ulaşılabilirlik, kültürel özellikler gibi pek çok etken vardır. Süreç öncelikle deneme ile başlar, sosyal kullanıcı olma, kötüye kullanım ve bağımlılık olarak gelişir. Bireyler genelde deneme aşamasını önemsiz görürler. Kontrolün tamamen kendilerini olduğunu düşünürler. Nasılsa istemezse içmeyeceğine/kullanmayacaklarına inanır. Zaman içinde madde kullanımını kontrol etmek, maddeyi bulmak, maddeyi kullanmak oldukça fazla zaman almaya başlar ve ilişkisel problemlerini de beraberinde getirir.

## **BAĞIMLILIK TÜRLERİ**

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre madde bağımlılığı türleri,

- Opiat tipi bağımlılık
- Alkol, barbitürat, benzodiazepin tipi bağımlılık
- Esrar tipi bağımlılık
- Kokain tipi bağımlılık
- Uyarıcı tipi bağımlılık
- Hallüsinojen tipi bağımlılık
- Solunan çözücü tipi bağımlılık
- Tütün tipi bağımlılık

DSM-5'te yer alan bağımlılık maddeleri,

- Alkol
- Kafein
- Kenevir
- Halüsinojenler (LSD, meskalin, fensiklidin vb.)
- Uçucular (tiner, benzin, bali vb.)
- Opiyatlar (morfin, eroin, kodein, metadon vb.)
- Dinginleştirici, uyuşturucu ve kaygı gidericiler (diazepam vb.)
- Uyarıcılar (amfetamin, ekstazi, kokain vb.)
- Tütün
- Diğer maddeler

Davranışsal bağımlılıklar,

- İnternet bağımlılığı
- Kumar bağımlılığı
- Alışveriş bağımlılığı
- Seks bağımlılığı
- İlişki bağımlılığı
- Yeme bağımlılığı

## Referanslar

NPamatem (2021). Bağımlılık türleri. <https://npistanbul.com/amatem/bagimlilik-turleri/>

Ögel, K. (2015). Bağımlı aileleri için rehber kitap: Alkol, uyuşturucu, bilgisayar, sigara ve diğer bağımlılıkları olanların yakınlarına bilgiler, *İstanbul, türkiye iş bankası kültür yayınları*.

Ögel, K., Evren, C., Karadağ, F. & Tamar Gürol, D. (2012). Bağımlılık profil indeksi'nin (bapi) geliştirilmesi, geçerlik ve güvenilirliği, *türk psikiyatri dergisi*, 23.