

## Bağımlılık Nedenleri, Risk ve Koruyucu Faktörleri

Bağımlılık, bireylerin hayatlarını bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan etkileyen bir bozukluktur. Bu bağlamda, bağımlılığın nedenlerine, risk ve koruyucu faktörlerine dair farkındalık kazanmak önemlidir. Böylelikle bağımlılık davranışları sergileyen kişinin kendisi ve süreci daha iyi anlaşılabilir, aynı zamanda bağımlılık davranışları daha önlenabilir hale gelebilir. Erken müdahale ve tedavi programları daha hızlı ve etkili bir şekilde geliştirilir. Özellikle bağımlılığı kişinin özelinde anlamak, bu faktörleri bütüncül bir yaklaşımla ele almak, önleme ve tedavi geliştirmede büyük önem taşır. Bireylerde bağımlılığın gelişmesi tek bir nedene dayandırılmaz, bu durumda birçok faktör rol oynamaktadır.

### *Biyolojik Faktörler:*

Bireyin genetik yapısı, kişinin bağımlılık geliştirmeye ne kadar duyarlı olduğunu belirlemektedir. Sadece bir adet bağımlılık yapan gen yoktur, bağımlılık çoklu genlerdeki varyasyonlar sonucu ortaya çıkabilir. Biyolojik olarak bağımlılığa yatkın olmak, ailede bağımlılık öyküsünün bulunması (özellikle birinci derece akrabalarda) aktarılan genlerin aktifleşmesiyle ilişkilidir. Ayrıca, beyin kimyasındaki değişiklikler de (örneğin, beyin zevk ve ödül mekanizmasını yöneten dopamin nörotransmitterinin seviyesi) bağımlılığa sebep olabilir.

### *Psikolojik Faktörler:*

Depresyon, anksiyete veya travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklarla başa çıkmak için mücadele eden kişiler, yaşadıkları semptomları hafiflettiğine dair yanlış kaniye vararak bağımlılık yapıcı maddeleri (uyuşturucu, alkol) kullanabilir. Bunun yanı sıra dürtüsellik, muhakeme yeteneğindeki güçlükler ve özgüven problemleri gibi kişilik özellikleri bireyleri bağımlılık davranışlarına daha yatkın hale getirebilir. Ayrıca benzodiazepin ya da ağrı kesici gibi bazı ilaçların herhangi bir doktor kontrolünde olmaksızın uzun süreli kullanımı da bağımlılığa yol açabilir.

### *Sosyal ve Kültürel Faktörler:*

Bağımlılık yapıcı madde kullanımının yaygın olduğu sosyal çevre, bireylerde madde kullanımına karşı merak duygusunun ve aynı zamanda buldukları akran grubuna ait hissetme/kabul görme ihtiyacının artmasını tetikleyebilir. Bu akran etkisinden dolayı da kişide bağımlılık davranışları oluşabilir.

Aile ortamında bağımlılık öyküsünün bulunması, genetik etkinin yanı sıra sosyal olarak da kişiyi etkileyebilir. Aile içi kullanımda maddenin etkisini gözlemleyen bireyin madde kullanımına karşı merakı artabilir. Ailede bağımlılık öyküsünün olmadığı durumlarda ise stresli aile ortamı ve ebeveyn desteğinin eksikliği bağımlılık riskini arttıran diğer nedenlerdir. Kişinin yaşamındaki olumsuz çocukluk deneyimleri, duygusal ihmal, cinsel istismar, aile içi şiddet gibi travmatik deneyimler ve kronik stres kişinin bağımlılığa karşı savunmasızlığını arttırabilir.

Bireylerin ekonomik ve sosyal fırsatlardan yoksun olduğu bir çevrede yaşamaları, sosyal denetim yetersizliği, suç oranlarında ve topluma yabancılaşmada artış, toplumsal değerlere ve kurumlara (aile, okul, devlet) olan bağlılığın zayıflaması gibi kültürel etkenler de kişinin bağımlılık geliştirmesine sebep olabilir.

Bireylerin her bir kesiminin aynı bağımlılık türünü geliştirmesi beklenemez. Çünkü herkes için risk ve koruyucu faktörler değişmekte, bireyler arası farklılıklar devreye girmektedir. Kişinin sahip olduğu risk faktörleri bağımlılık davranışlarını geliştirmeye yatkınlığını arttırırken, sahip olduğu koruyucu faktörler ise bağımlılığa karşı kişinin direncini/ dayanıklılığını arttırmaktadır.

### *Risk Faktörleri:*

- Alkol veya uyuşturucu gibi madde kullanımına, ya da davranışsal bağımlılıkları sergilemeye erken yaşta ya da ergenlik döneminde başlama;
- Olumsuz yaşam olaylarına maruz kalma, karşılaşılan stres faktörleri veya duygusal zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkamama;
- Sağlıklı bağların eksik olması, sınırlı sosyal desteğe sahip olma;
- Bağımlılık yapıcı maddelere erişimin kolay olması bireylerin bağımlılık geliştirme riskini artırabilir.

### *Koruyucu Faktörler:*

- Çevreleriyle sağlıklı bağlar kurabilmek, duygusal olarak da desteklendiğini hissedebildiği bir aile ortamına ve sosyal destek ağına sahip olmak;
- Etkili başa çıkma stratejileri, sorun çözme, duygu düzenleme ve stres yönetimi gibi becerilere sahip olmak;
- Bağımlılıkla ilgili eğitim olanaklarına ve kaynaklarına erişebilmek, yaşam tarzını değiştirme adına daha bilinçli kararlar alabilmek;
- Psikolojik yardım almak, terapi sürecinden geçerek genel iyilik halini arttırmak bireyi bağımlılığa karşı koruyabilir.

Klinik Psikolog Laçın Kantarcı

### *Referanslar:*

Butcher, J. N., Mineka, S., & Hooley, J. M. (2017). *Abnormal psychology*. Pearson Education India.

Cavaiola, A.A.(2009). Sociocultural models of addiction. G. Fisher, N.A. Roget (Eds), in: *Encyclopedia Of Substance Abuse Prevention, Treatment, & Recovery*. USA: Sage Publications.

Özbay, Y., Büyükköztürk, Ş., Tomar, İ. H., Eşici, H., Aliyev, R., Yancar, C., & Kurnaz, Z. (2019). Bağımlılıkla mücadelede koruyucu ve önleyici faktörlerin incelenmesi: yaşam becerilerinin rolü.

Tarhan N., & Nurmedov S. (2019). Bağımlılık sanal veya gerçek bağımlılıkla başa çıkma. Timaş Yayınları.