

## Kumar Bağımlılığı

Birçok zorlayıcı psikolojik fizyolojik ve sosyal sonuçları olabilen bir bağımlılıktır. Depresyon, migren, huzursuzluk ve endişe hali gibi pek çok semptom eşlik edebilir. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi umutsuzluk ve çaresizlik duygularına yol açabilmektedir.

DSM-5 tanı kitabına göre Kumar oynama bozukluğu kriterleri,

- A. On iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az dördü (ya da daha çoğu) ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sürekli ve yineleyici, sorunlu bir kumar oynama davranışı:
1. İsteddiği coşkuyu sağlayabilmek için giderek daha çok parayla kumar oynamaya gereksinir.
  2. Kumar oynamayı bırakma ya da durdurma girişimleri sırasında huzursuz ya da kolay kızan biri olur.
  3. Kumar oynamayı denetim altına almak, bırakmak ya da durdurmak için yineleyen, sonuç vermeyen çabaları olmuştur.
  4. Sık sık kumar oynama üzerinde düşünüp durur (örn. geçmişteki kumar oynama yaşantılarını yeniden yaşamayı sürekli düşünüp durma, bir sonraki girişimini engellemek ya da tasarlamak, kumar oynamak için para bulma yollarını düşünme).
  5. Sıklıkla, sıkıntı duyarken kumar oynama (örn. Çaresiz, suçlu, bunalmış, çökkün iken).
  6. Parayla kumar oynayıp yitirdikten sonra, çoğu kez eşitlenmek için bir başka gün geri gelir (yitirdiklerinin ardından koşar).
  7. Ne denli kumar oynadığını gizlemek için yalan söyler.
  8. Kumar oynaması yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitim ya da iş olanağını tehlikeye atmış ya da yitirmiştir.
  9. Kumar oynadığı için düştüğü umutsuz parasal durumlardan kurtulmak için başkalarının parasal kaynak sağlamasına bel bağlar.

Kumar bağımlılığı herkesin başına gelebilir. Kimin bağımlılık geliştireceğini kimse tahmin edemez. Kumar oynama davranışı kontrol edilemediğinde ve finansal, ilişkisel ve sosyal konularını etkilediğin bir sorun olarak görülmeye başlanır. Bu noktaya gelene kadar kişi bir sorun olduğunu farkında olmayabilir.

Kumar bağımlılığı geliştiren pek çok kişi düşünülenin aksine sorumlu ve güvenilir olarak kabul edilen bireylerdir. Bazı faktörler bu davranışın sorun haline gelmesini tetikleyebilir:

- Emeklilik
- Travmatik olaylar
- İş stresi
- Depresyon
- Anksiyete
- Sosyal çevre

Araştırmalar bize göstermektedir ki bir bağımlılığa eğilimi olan kişilerin bir başka bağımlılık geliştirme riski altında olabilir. Genetik ve nörolojik faktörler bu konuda önemli bir rol oynar. Kumardan etkilenen bazı kişiler, yatkınlıkları nedeniyle alkol ya da madde konusunda sorun yaşayabilirler.

Kumar bağımlılığı olan biri için kumar oynamanın verdiği his uyuşturucu kullanmak ya da iki içmekle eř değerdir. Kumar kişinin ruh halini etkiler. Kumarla beraber ortaya çıkan hislere kişi alıřtıķa aynı etkiye yeniden ulaşmak için davranışı sık sık tekrar etmeye devam eder. Aynı yüksek etkiyi elde etmeye çalışıyordur. Bazı durumlarda kumar oynamaya devam ederlerse kaybettikleri parayı geri kazanacaklarını düşünerek kayıplarının eşinden giderler. Bunun sonucunda bir kısır döngü gelişir.

Bu döngü dört evre olarak tanımlanmıştır. Kazanma, kaybetme, çaresizlik ve bırakma. Kazanma evresinde kişinin vakit ve parası vardır. Yüksek miktarlar ile oynar, kazanma coşkusunu yaşar, daha çok para kazanmayı umut eder. Sıklıkla para kayıplarının başladığı dönem ise kaybetme evresidir. Kazanmak gibi kaybetmekte doğal sürecin bir parçasıdır. Ancak kişi kaybettiklerini geri alabilmek için çabalamaktadır. Masrafları için ayırdığı parayı buraya aktarmaya başlar, mümkün olan kişilerden borç isteyebilir. Borçları deyememeye başlar, telafi etmek için çabalar ve endişeli bir döneme girer. Kaygısı panik halinde ve sık oynamaya neden olur. Kayıplarını etraftan saklamaya başlar. Bir süre sonra yakın evre durumu fark edebilir. Borç alamadıķa ilişki sorunları, öfke atakları ortaya çıkmaktadır. Bir daha yapmayacağına dair sözler vermeye başlayabilir. Çaresizlik evresine geçişle beraber karşılıksız ekler ya da hırsızlık gibi yasa dışı yollar söz konusu olabilmektedir. Nasılsa parayı geri koyacağım düşüncesiyle durumu mantığa brmeye çalışmaktadır. Yakınlarından gelen uyarılar ile beraber yoğun suçluluk duygusu ortaya çıkmaktadır. Yavaş yavaş zevk aldığı Őeylerden uzaklaşmakta, beslene ve uyku düzeni bozulmaktadır. Artık dzliğe ulaşamayacağını düşünmeye başladığı noktada bırakma evresine geçiş olabilmektedir. Sıklıkla tükenme noktasına kadar, kaybedeceğini bilerek oynamaya devam ederler. Kişi kumar oynamayı bırakabileceği gibi tekrar kısır döngüye devam edebilir.

## Referanslar

American Psikiyatri Birliği. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı, Beşinci Baskı (DSM-5), Tanı Ölçütleri Başvuru elkitabı'ndan (çeviri ed. E Köroğlu) Ankara, Hekimler Yayın Birliği, 2013.

Çakmak, S. & Tamam, L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: genel bir bakış, *journal of dependence*, 19, 78-97.

Kim, S. W., Grant, J. E., Eckert, E. D., Faris, P. L. & Hartman, B. K. (2006). Parthological gambling and mood disorders: clinical associations and treatment implications, *journal of affective disorders*, 92, 109-116.

Mann, K., Fauth-Bühler, M., Higuchi, S., Potenza, M. N. & Saunders, J. B. (2016). Pathological gambling: a behavioral addiction, *World psychiatry*, 15, 297-298.

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

Petry, N. (2001). Substance abuse, pathological gambling, and impulsiveness, *drug and alcohol dependence*, 63, 29-38.

Yargıç, İ. (2014). Davranışsal Bir Bağımlılık: Kumara Bağımlılığı. *Yeşilay Dergisi*, 967: 26-29.