

MADDE BAĞIMLILIĞI

Çeşitli uyuşturucu ya da psikoaktif maddelerin kullanımına bağlı ortaya çıkan bozukluklar madde bağımlılığı olarak tanımlanır. Bu maddeler alkol, esrar, kokain ve diğer uyuşturucu maddeler olarak sınıflandırılabilir. Madde bağımlılığı genel olarak altı başlık ile sınıflandırılabilir :

1. Alkol Kullanım Bozukluğu
2. Tütün Kullanım Bozukluğu
3. Esrar Kullanım Bozukluğu
4. Uyarıcı Madde Kullanım Bozukluğu
5. Halüsinojen Madde Kullanım Bozukluğu
6. Opioid Kullanım Bozukluğu

Uyuşturucu maddeler, insan beynindeki ödül sistemini aktive ettiğinden dolayı geçici süreli haz hissi yaratabilir ve bu hazzı yaşamak için insanlar diğer önemli aktivite ve sorumluluklarını yerine getiremeyecek duruma gelebilirler.

Madde bağımlılığı, kullanıldığında bireyin hayatına olumsuz birçok etki yaratan maddelerin, zararlı etkilerine rağmen kullanılmaya devam edilmesi durumunu tanımlar. Madde bağımlılığını tanılamak için çeşitli kriterler mevcuttur. Bu kriterlerden bazıları şu şekildedir;

- Maddeyi her defasında daha fazla veya uzun süre kullanmayı istemek
- Maddeyi bırakmak istemek fakat bırakamamak
- Maddeye ulaşmak ve kullanmak için çok fazla enerji ve zaman harcamak
- Madde kullanımı ile ortaya çıkan olumsuz etkilerden dolayı okul, iş ve aile ile ilgili sorumlulukları yerine getirmemek
- Maddenin hayati risk derecesinde olumsuz etkilerinin bilinmesine rağmen maddeyi kullanmaya devam etmek
- Maddeye erişilemediği durumlarda yoksunluk belirtileri göstermek.

Madde kullanımının sebep olduğu bazı fiziksel ve psikolojik problemler;

- Depresyon
- Psikotik bozukluklar
- Yaygın kaygı bozuklukları
- Cinsel işlev bozuklukları
- Uyku bozuklukları
- Nörolojik bozukluklar
- Deliryum

Madde Bağımlılığından Kurtulmak İçin Önerileri

1. Bağımlılığı Kabul Etmek

Öncelikle bireyler belirli maddeye ya da maddelere karşı bağımlılık geliştirdiklerini kabul etmek zorundadır. Farkında olmasalar da süreç içerisinde fiziksel ya da psikolojik etkilerinden dolayı bir maddeye bağımlı hale gelmiş olabilirler. Bu durumu değiştirmek adına atılacak en önemli ve en zor adım durumun kabul edilmesidir. Mevcut durumu kabul etmek, bağımlılığı ortadan kaldırmak ve altında yatan sebeplerin bulunabilmesi adına gereken cesareti sağlayacaktır.

2. Profesyonel Destek Almak

Bağımlılıkla tek başına mücadele etmek hiç de kolay değildir. Bu gibi durumlarda kişiler profesyonel desteğe başvurarak sürecin daha sağlıklı ve istikrarlı yönetilmesi konusunda yardım alabilirler. Bu konuda bireysel terapiler, grup terapileri, bağımlılık merkezi uygulamaları gibi profesyonel adımlar kişinin mevcut bağımlılığını kontrol etmede etkili rol oynayacaktır.

3. Madde Kullanmadığında Daha Sağlıklı Olduğunu Fark Etmek

Madde kullanımları, içerdikleri uyuşturucu maddelerden dolayı insanların fiziksel ve psikolojik bütünlüğü üzerinde kısa ya da uzun süreli olumsuz etkiler yaratır. Bu etkiler olmadığında, insanların aslında ne kadar da sağlıklı ve iyi hissettiklerini fark etmeleri, bu süreçte bir diğer önemli adımdır. Madde kullanımı ortadan kalktığında, bireyler fiziksel, psikolojik ve maddi açıdan çok daha güçlü ve istikrarlı bir bütünlük elde edeceklerdir. Bu durum aynı zamanda hayatlarının kontrolünü tekrar ellerine almak için büyük bir imkan sunacaktır.

4. Stres Faktörlerini Keşfetmek

Bireylerin neden bu maddeleri kullandığını düşünmeleri ve altında yatan sebepleri bulmaları çok daha uzun süreli ve kalıcı çözümler bulmalarına katkı sağlar. Onları madde kullanımına iten olumsuz yaşam deneyimleri ya da stres faktörlerinin araştırılması ve bu konularda baş etme becerileri geliştirilmesi en sağlıklı kurtulma yoludur.

5. Sağlıklı Beslenme ve Egzersiz

Sağlıklı beslenmek ve düzenli egzersiz yapmak, hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan oldukça olumlu etkilere sahiptir. Bireylerin düşünce biçimlerini olumsuzdan olumluya çevirerek, daha güçlü bir baş etme stratejisi edinmelerine zemin hazırlar. Etkili bir deşarj yöntemi olan düzenli egzersiz, bireyler üzerindeki yoğun stresin boşaltılmasına ve yeni bakış açıları edinmelerine yardımcı olur. Ayrıca fiziksel olarak sağlıklı hissetmek kişiler arası ilişkilere, iş & okul yaşamına, aile ilişkilerine de olumlu etki yaratacaktır.