



# MADDE VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Hazırlayan: Zehra Candan İrhan

# İÇERİK

- Bağımlılık Nedir?
- Madde Bağımlılığı
- Bağımlılık Yapan Maddeler
- Madde Kullanımının Belirtileri
- Madde Bağımlılığının Olası Sonuçları
- Teknoloji Bağımlılığı
- Neden Oyun?
- İnternet Bağımlılığının Yarattığı Sorunlar
- Koruyucu Faktörler
- Risk Faktörleri
- Yapılabilecekler
- Bağımlılığın Önlenmesi



# Bağımlılık Nedir?

**Bağımlılık;** bir kişiye veya bir nesneye karşı duyulan engellenemez istek durumudur.

Bağımlılık insan zihninin aktivitesi ile ilişkili olarak patolojik bir davranışı yansıtır. Bireylerin ruhsal ve bedensel sağlıklarına veya sosyal yaşamlarına zarar vermesine karşın, belirli bir davranışı tekrarlamaya yönelik önlenemez bir istek duymaları ve bunu sürdürmeleri halidir.



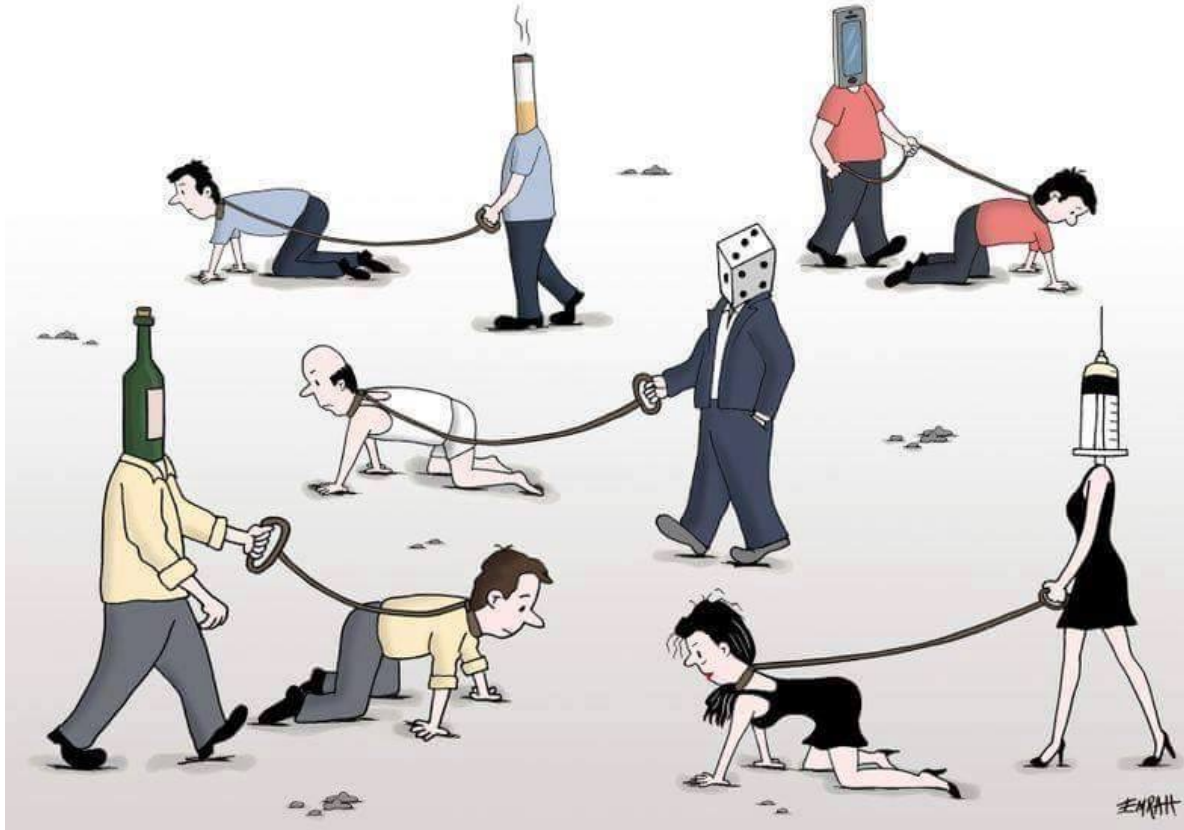
(Uzbay, 2009)

Bağımlılık son yıllarda dünyada olduğu gibi ülkemizde de önemli sorunlardan biri haline gelmiştir. Bu durum suçları, toplumsal sorunları ve hastalıkları beraberinde getirmiştir. Türkiye’de ve dünyada hızla madde kullanan kişilerin sayısı artmakta ve madde kullanımına başlama yaşı düşmektedir.

Bağımlılık, toplumsal sorunlarla birlikte düşünüldüğünde çağımızın en önemli sağlık sorunlarından biridir. Bu nedenle günümüzde bağımlılık, bir hastalık olarak ele alınmakta ve tedavi edilmektedir.

(Ögel, 1997)

Bağımlılıkta en büyük problem iradenin kontrol edilememesidir. Bir kişinin bağımlı olmasının asıl nedeni maddenin veya nesnenin kişinin davranışlarını yönlendirmesidir. Kısacası kişi maddeyi ya da nesneyi değil, madde ya da nesne kişiyi yönetir.







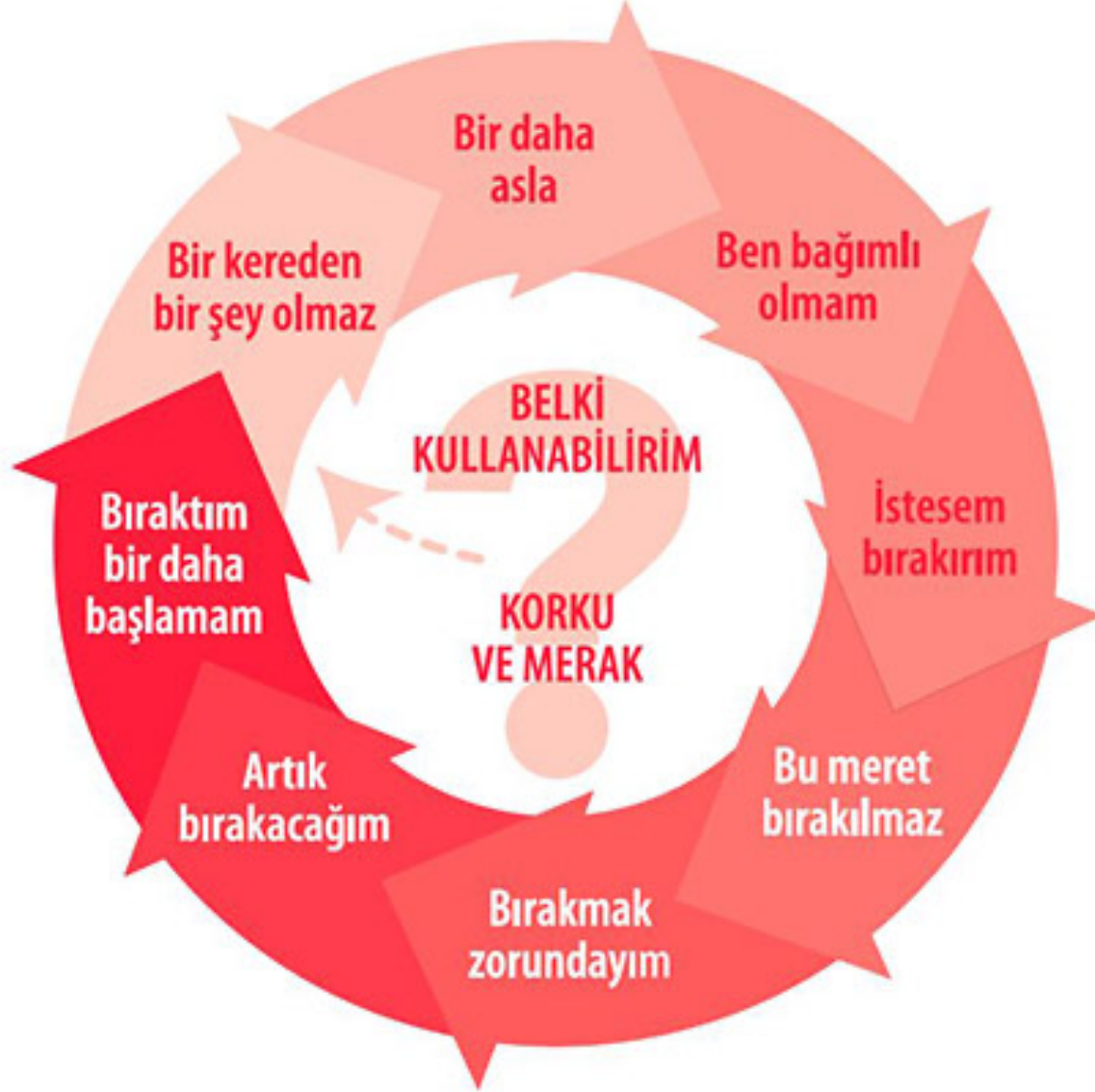
# MADDE BAĞIMLILIĞI

# Bağımlılık Yapan Maddeler

- Sigara ve tütün
- Alkol
- Eroin
- Kokain
- Afyon
- Morfin
- Kafein
- Tiner
- Bonzai
- Bağımlılık yapabilen ilaçlar



# BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ





# Madde Kullanımının Belirtileri

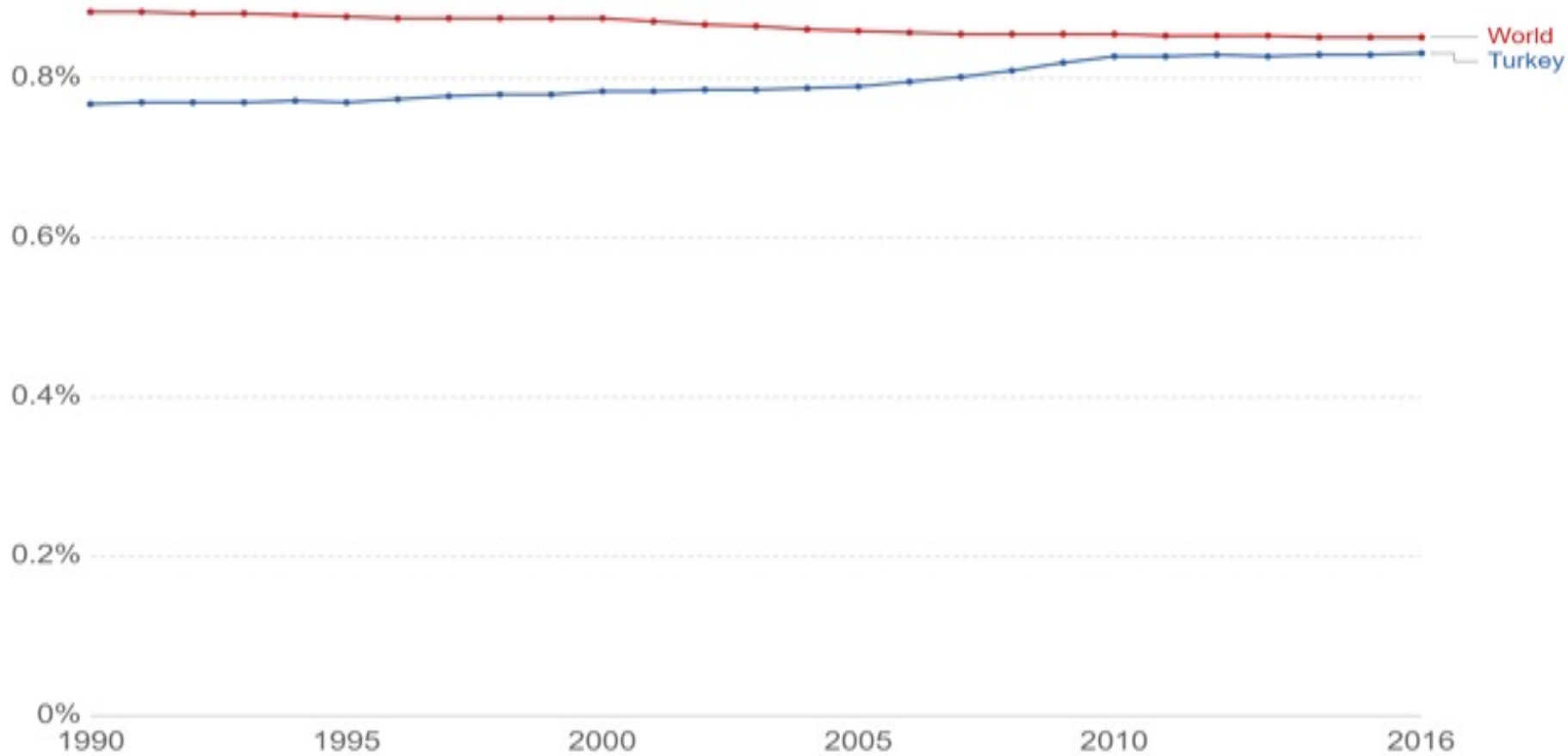
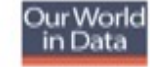
- Halsizlik
- Terleme
- Vücutta veya ellerde istemsiz titreme
- Uyku bozuklukları
- İştahsızlık ve kilo kaybı
- Kusma
- Duygudurumda ani deęişimler
- Aşırı sinirlilik hali
- Huzursuzluk
- Konsantrasyon kaybı
- Dalgınlık
- İçe kapanma
- Arkadaş çevresinde değişiklik
- Saldırganlık

# Madde Bağımlılığının Olası Sonuçları

- Devamsızlığın artması
- Akademik başarının düşmesi
- Okul terki
- Suça yatkınlık
- İç organlarda ve beyinde hasar
- Hafıza problemleri
- Ölüm
- Aileden uzaklaşma

# Share of population with drug use disorders

Drug dependence is defined by the International Classification of Diseases as the presence of three or more indicators of dependence for at least a month within the previous year. Drug dependency includes all illicit drugs.



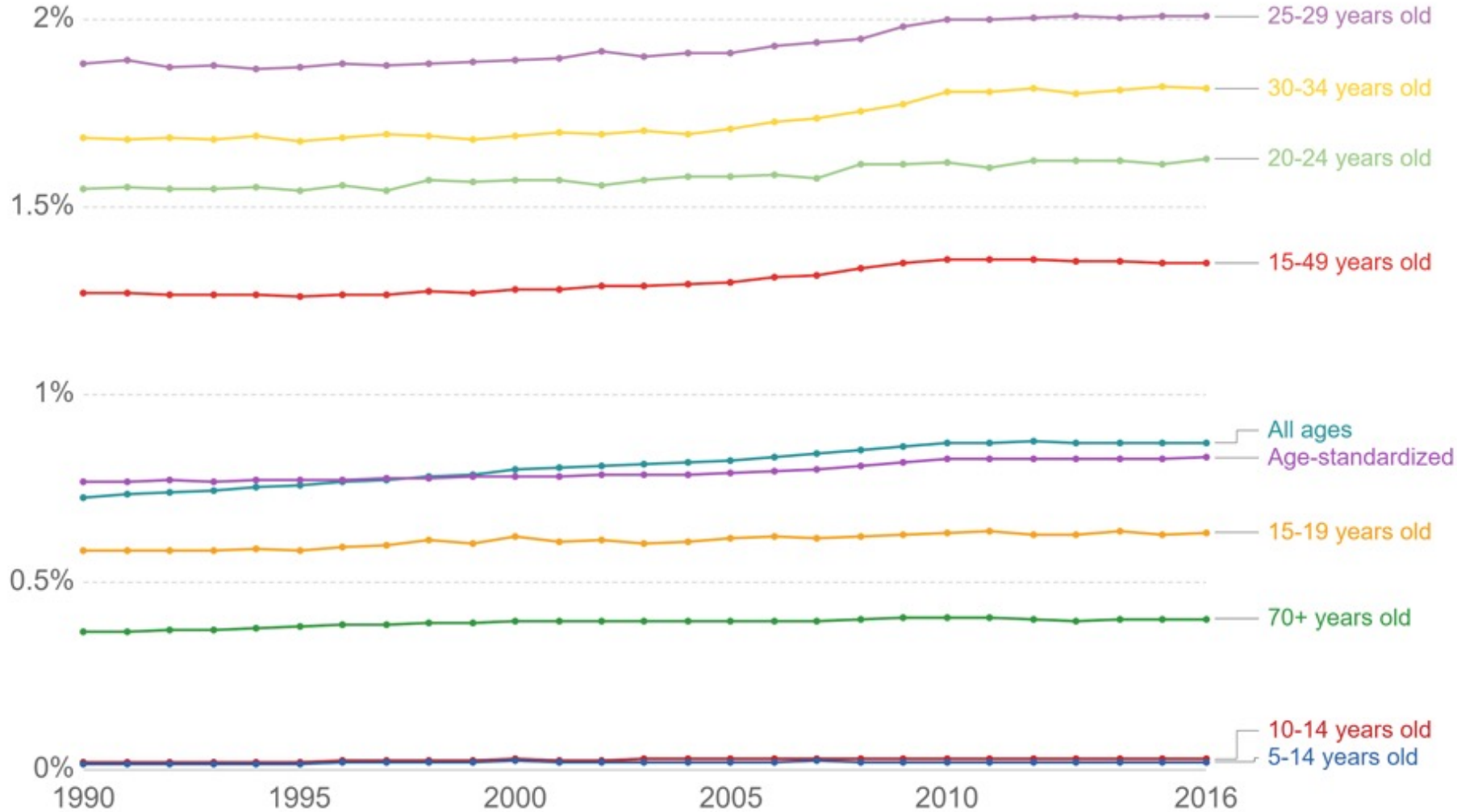
Source: IHME, Global Burden of Disease

OurWorldInData.org • CC BY-SA

# Prevalence of drug use disorders by age, Turkey

OurWorld  
in Data

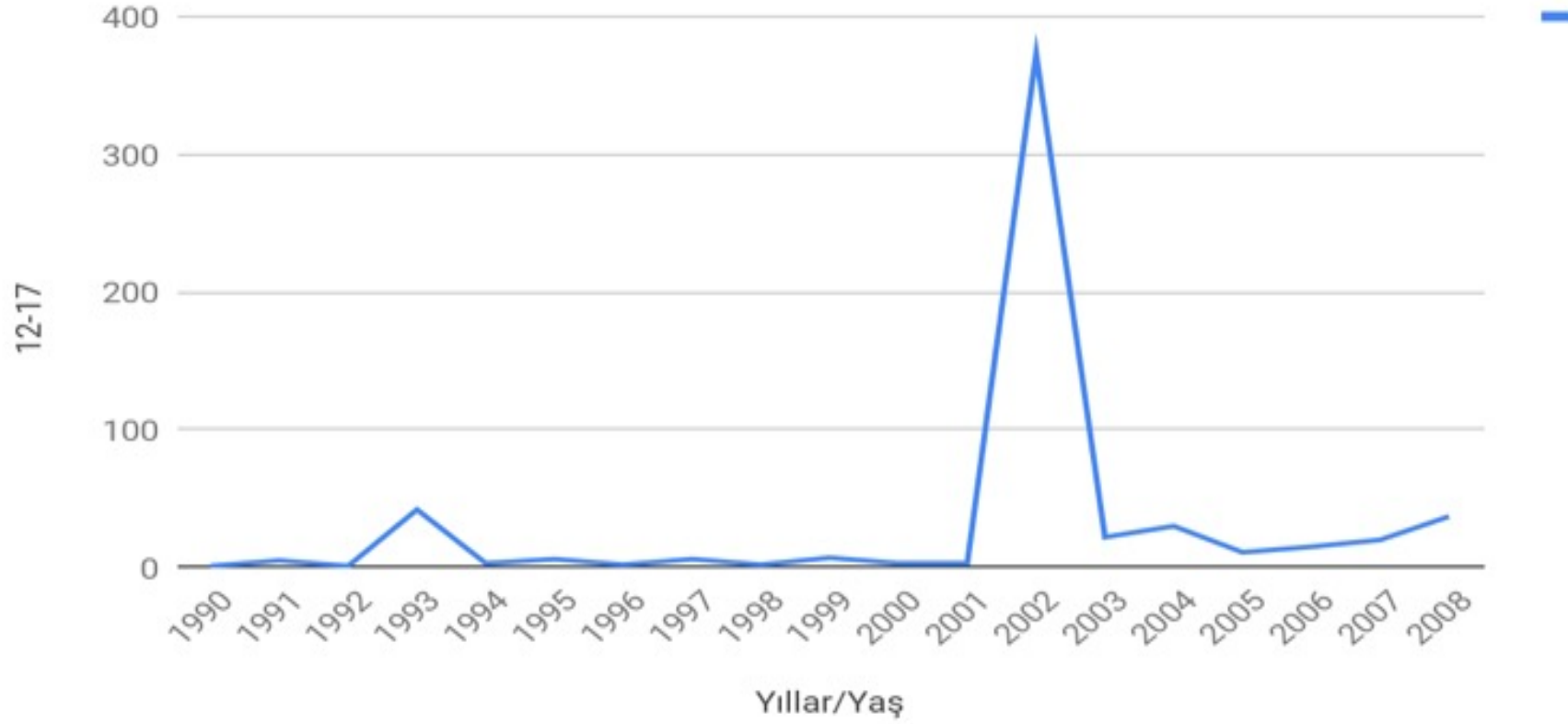
Share of population within each category suffering from drug use disorders. Drug dependence is defined by the International Classification of Diseases as the presence of three or more indicators of dependence for at least a month within the previous year. Drug dependency includes all illicit drugs.



Source: IHME, Global Burden of Disease

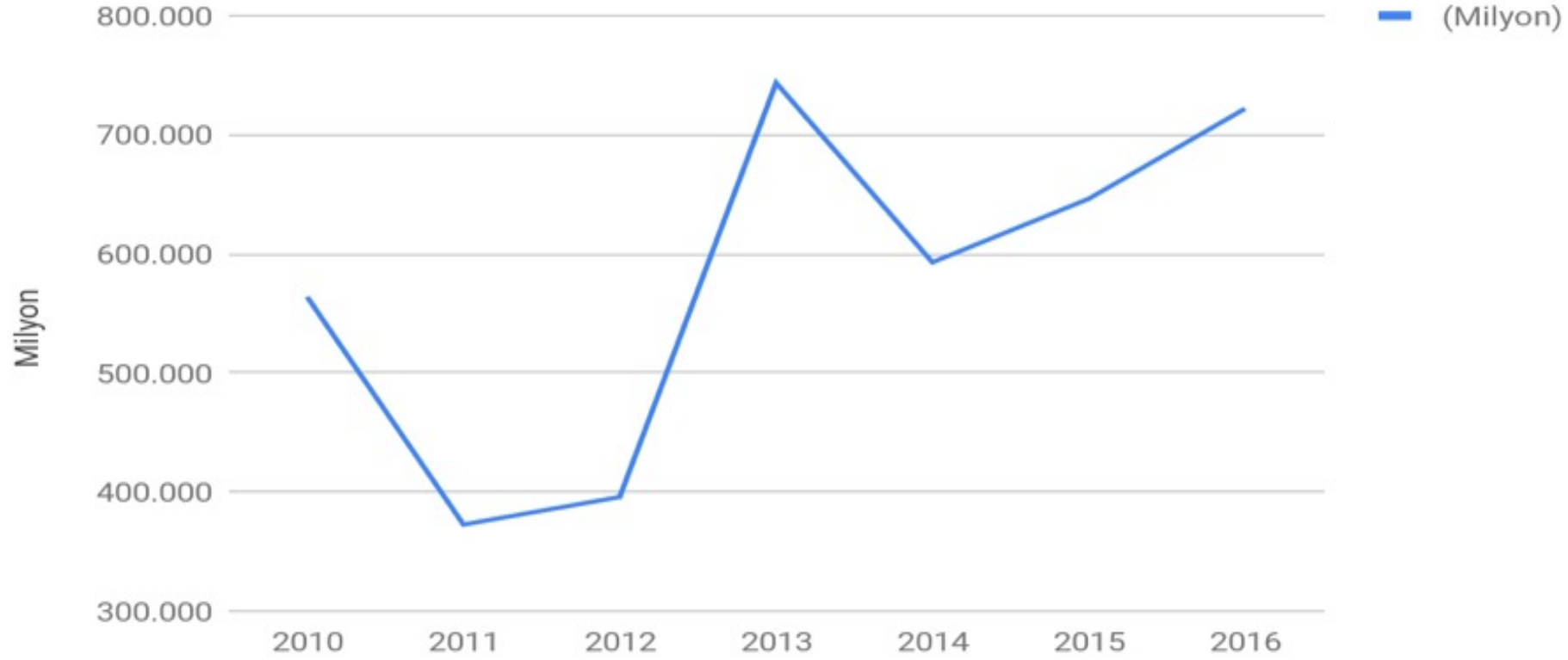
OurWorldInData.org • CC BY-SA

## Yıllara Göre Çocuk Hükümlü (Uyuşturucu)





## Uyuşturucu ile M¼cadelede Harcanan Devlet Kaynađı





# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Davranışsal bağımlılık olan teknoloji bağımlılığı, bedende ve beyinde madde bağımlılıklarına benzer etkiler oluşturmaktadır.

Teknoloji bağımlılığı; televizyon, cep telefonu, tablet, bilgisayar oyunları, oyun konsolları, internet ve sosyal medya kullanımını kapsamaktadır.



İnternet bağımlılığının DSM-IV-TR’de bağımsız olarak tanı ölçütleri bulunmamaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2000). Ancak DSM-5’te “Internet Gaming Disorder” yani “İnternette Oyun Oynama Bozukluğu” adıyla yer almaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği [APA], 2014).



# Neden Oyun?

Arařtırmalara göre oyun oynama nedenleri:

- Merak ve uyarılma ihtiyaçı
- Can sıkıntısı
- Stresten kurtulma
- Öfke ve kızgınlıktan kurtulma
- Başarısızlık duygusundan kurtulma

(Ögel, 2012)



# İnternet Bağımlılığının Yarattığı Sorunlar

- Gözlerde kızarıklık ve kuru gözler
- Baş ağrısı
- Sırt ağrısı
- Uyku bozuklukları
- Yeme sorunları
- İçedönüklük
- Yorgunluk
- Akademik başarıda düşüş
- Yalan söyleme
- Aile içinde çatışma



Yeşilay'ın akademik dergisi The Turkish Journal on Addictions'ın (Addicta) 2017 yılında yaptığı araştırmaya göre Türkiye'de 12-18 yaş grubu gençlerin yüzde 3,6'sı internet ve teknoloji bağımlısı, yüzde 21,8'i ise bağımlılık sınırında olduğu tespit edildi. Araştırmada ortaya çıkan bulguların internet ve teknoloji kullanımının ergenler ve gençler arasında oldukça yoğun olduğu ve kullanımın gittikçe yaygınlaşması ile birlikte olumsuz etkilerin de arttığı vurgulandı.

Oyun konsolundan, internet üzerinden, cep telefonundan ya da tableten oyun oynayan ergenlerin yüzde 60'nın bireysel oyunları tercih ettiği belirlendi. Ergenlerin yüzde 33'ünün strateji, yüzde 27'sinin savaş ve yüzde 17'sinin ise kumar temalı oyunlar oynadığı kaydedildi.

Araştırma, ergenlerin spora ve eğlenceye ayıracakları zaman dilimini internette oyun oynayarak harcadıklarını ortaya çıkardı.

# Koruyucu Faktörler

- Pozitif mizaç
- Bazı kişilik özellikleri (özdisiplin ve özgüven sahibi olma vs.)
- Aile bağının güçlü olması
- Sosyal çevre desteği
- Hobiler
- Yüksek eğitim seviyesi

# Risk Faktörleri

- Merak
- Engellenme eşiğinin düşük olması
- Bazı kişilik özellikleri (içer kapanık olma, tatminsizlik vs.)
- Sosyalleşmede sorun yaşama
- Erişimin kolay olması
- Akran baskısı
- Olumsuz ebeveyn tutumları
- Genetik yatkınlık
- Kabul edilebilirlik
- Düşük veya yüksek sosyoekonomik düzey
- Düşük eğitim düzeyi
- Erken yaşlarda beliren davranış bozuklukları
- Medya



# Yapılabilecekler

- Problem çözüme becerilerini geliştirme
- Atılganlık eğitimi
- Sosyal beceri eğitimi
- Sosyal aktivitelere yönlendirme
- Öğrencilerin bilgilendirilmesi
- Ebeveynlerin bilgilendirilmesi
- Sağlıklı internet kullanımının öğretilmesi
- Rol model olma
- Birlikte geçirilecek nitelikli zamanları artırma
- Gizlilik ve mahremiyetin önemini anlatma





Okul öncesi  
yaş grubu  
günde 30 dakika



İlköğretim  
ikinci 4 yılında  
günde 1 saat



İlköğretim  
ilk 4 yılında günde  
45 dakika



Lise çağında  
günde 2 saat

# BAĞIMLILIĞIN ÖNLENMESİ

Bağımlılık geliştikten sonra tedavi etmesi zorlaştığından önleme çalışmaları tüm dünyada gittikçe önemli hale gelmektedir. Bağımlılık gelişmeden önce alınacak önlemler, ekonomik ve sosyal yönden faydalı olacaktır. Önleme çalışmalarının maliyeti, tedavi maliyetine göre çok daha düşüktür.



Önleme çalışmalarında kullanılan yöntemlerden biri **bilgilendirme**dir. Madde kullanımının etkileri ve sonuçları hakkında bilgilendirmek, merakı gidermek ve yanlış inançları düzeltmek esastır.

Bir diğer yöntem **eğitim**dir. Derslerde bağımlılığa neden olan maddeler hakkında bilgi verilmeli, bu maddelerin kullanımı sonucu verdiği zarar üzerine konuşulmalıdır.

Üçüncü yöntem **toplumsal çalışmalar**dır. Tüm topluma yönelik etkinlikleri kapsayan toplumsal çalışmalar kamuoyunu bilgilendirmeyi sağlar.

# KAYNAKÇA

- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2000). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM- IV-TR)*. (E. Körođlu, Çev. Ed.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal eser basım tarihi 1994).
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA). (2014). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM-5)*. (E. Körođlu, Çev. Ed.) Ankara: Hekimler Yayın Birliği. (Orijinal eser basım tarihi:2013).
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve Çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu Maddeler ve Bağımlılık*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Ögel, K. ve Erol, B. (2005). *Çocuklarda Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Uzbay, İ. T. (2009). Madde bağımlılığının tarihçesi, tanımı, genel bilgiler ve bağımlılık yapan maddeler. *Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 2122, 5-15.