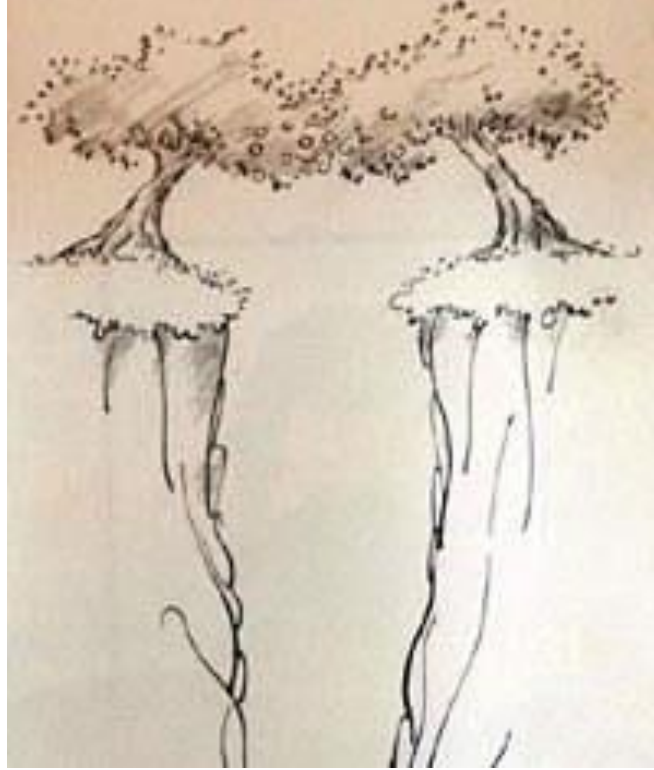


Bağımlılık-Bağımsızlık



Prof. Dr. Sibel ERKAL İLHAN

- **Yemedim yedirdim, içmedim içirdim, saçımı süpürge ettim... Peki iyi mi ettim?**





Bağımsızlık

- Herhangi bir kısıtlamaya, zorlamaya bağlı olmaksızın düşünme veya davranma, herhangi bir şarta bağlı olmama durumu



Bağımlılık

- Bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek
- Bir başka iradenin tahakkümü altına girme durumu
- Bağlılık: Bağlı olma durumu

Bağlılık kuramı

- Büyümekte olan birinin başka birinin yanında olması

Örgütsel Bağlılık

- Bireyin kurumsal amaç ve değerleri kabul etmesi
- Bu amaçlara ulaşılması yönünde çaba sarf etmesi ve kurum üyeliğini devam ettirme arzusudur.

İlişkilerde Bağımlılık

İlişkilerde bağımlılık

- Kişinin kontrol etmek istemesine rağmen, davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini kontrol edememesi, kendisini bir başkasına muhtaç hissetmesi ve kendisiyle içsel bir çatışma yaşamasıdır.

İlişkide Bağlılık-Bağımlılık

- İlişkilerde bağlılık, bir kişiye özgürce sevgi ve saygı ile yakınlık duymak ve yakınlık göstermek demektir;
- Bağımlılık ise, başka bir kişiye bağlı olmak, muhtaç olmak, özgür ve özerk olmamak demektir.

Aileye Bağımlı Çocuk

- Bir çocuk kendi kararlarına almak için sürekli başkalarından destek istiyorsa ve aslında yapabileceği şeyler için ailesine bağılı kalıyorsa bağımlılık söz konusudur.
- Çok küçük çocuklar için bağımlılık normal, hatta sağlıklı bir durumdur. Fakat çocuk okul çağına geldiğinde bu durumun devam ediyor olması sorunlara neden olur.

ÖZELLİKLER

- Kendine güven eksikliği ve okul ödevlerini tamamlamada yetersizlik duyar,
- Sınıf içinde bağımsız düşünemez,
- Arkadaşlıklarını sürdürmede güçlük çeker,
- Bağlandığı kişilerden ayrılık durumu olduğunda aşırı kaygı hisseder,
- Evden ayrıldıklarında sevdiklerinin başına önemli zararlar geleceğine inanır,
- Sevdiklerinden ve evden ayrılmak istemez,
- Anne babaları yanlarında olmadan herhangi bir sosyal ortama girmek istemez,

- Anne babalarından ayrılmak istemediği gibi yalnız kalmak ta istemez,
- Uyku zamanı zorlanır, anne babalarından ayrı uyumak istemez,
- Hatta zaman zaman karın ağrısı, baş ağrısı gibi belirtiler gösterir,
- Özellikle çocuk okula veya anaokuluna başladığı dönemlerde belirgin olarak ortaya çıkar, çocuk bu yerlere gitmemek için huysuzluk yapar.
- Okula gitmemesi için izin verildiğinde karın ya da baş ağrısı kendiliğinden geçer.

NEDENLER

- Bağımlılık asla tek bir olay nedeniyle ortaya çıkmaz, yıllarca süren bir davranış biçimidir ve bir çok nedeni olabilir.
- Her zaman bir problemi ondan daha iyi çözen yada bir duruma ondan daha iyi yaklaşan başkalarının olduğu öğretilerek bağımlılık yaratılabilir. Bu durum aşırı koruyucu ana babayla olan ilişkilerde görülür.

- Bağımlılık bazı çocuklar için daha güçlü hissetme yada ilgi çekmenin bir yoludur. Çocuğun “bana yardım edin , beni koruyun” mesajları daha fazla korunmasını sağlar.
- Özellikle koruyucu tutuma sahip ailelerde çocuğun herhangi bir başarısızlığı utanç olarak algılanır. Çocuğa ait bütün görev ve sorumluluklar “o yanlış bir şey yapar” korkusuyla anne ve babalar tarafından üstlenilmesi.
- Çocuklarına yeterince zaman ayıramadıkları için suçluluk duyan, çalışan anne babaların bu durumu telafi etmek isterken çocuklarının üzerine çok düşmeleri.
- Çocuklarına sınır çizmekte sorun yaşayan ve aşırı serbest bırakan ana baba tutumu.

Her 100 anneden 10'u çocuğuna bağımlı

- Anne depresyona giriyor, çocuđunu suçlamaya başlıyor
- Anne kendini yok ederse, çocuđu da yok olmaya başlıyor
- Yetiřkin olduklarında karşı cinsle sağlıklı ilişki kuramıyorlar

- "Anne kendini yok ederse, kendini adadığı çocuk da yok olmaya başlıyor. Öyle ki çocuklarına bağımlı annelerin çocuklarında bireyleşememe oranı yüzde 54 oranında. Yani bu çocukların yarısı birey olamıyor! Çocuk gelişemiyor, kendi benliğini oluşturamıyor. Bunun sonucu anne yakınmaya başlıyor " ama hiç sorumluluk almıyor". Oysa sorumluluk alınmaz, verilir."

Eş bağımlılığı belirtileri

- İlişkiye zarar verecek kaygısı ile yaşama
- Terk edileceği korkusu ile yaşama
- Eş tarafından onaylamadan karar verememe
- Eşinin onayınız kazanmak için «kul-köle olm»
- Birilerinin eşinin aklını çeldiğini düşünme

İnsan Bağımlılığı

- Aşırı pasif ya da aşırı ilgi eğilimi olabilen kişilerde, kişinin ilişkilerini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen sağlıklı sevgi çabasıdır.
- İnsan bağımlılığı içsel değil, dışsal bir bağımlılıktır.

İnsan Bağımlılığı

- Kişi sıklıkla kendi ihtiyaçlarını geri plana alarak, başkalarının ihtiyaçları ile aşırı derecede meşgul olur.
- Böylece iç sesini duyamaz, -duymaya da tahammülü yoktur zaten- ve böylelikle kendinden uzaklaşır.

Bağımlı Kişilik Bozukluğu

- Başka birinin desteği ya da yardımı olmadan hiç bir şey yapamama olarak tanımlanabilir.
- Ergenliğin ilk zamanlarında ortaya çıkan bu rahatsızlığın temelinde kişinin başkası tarafından korunma ihtiyacı ve bağımsız olmaktan korkması yatar.
- Bağımlı kişiler genelde yalnız kaldıklarında aşırı derecede rahatsızlık hissederler, çoğunlukla depresyonda ve gergindirler.

İlaç ve Madde Bağımlılığı

- **Madde bağımlılığı** ilaç, alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddeleri kullanma sonucunda vücutta bu maddeleri kullanmaya karşı oluşan ihtiyaçtır.
- Sigara yakın zamanlara kadar madde bağımlılığı olarak görülmediyse de günümüzde diğer bağımlılıklarla bir tutulmaktadır.

- Bağımlılık yapan maddeler belli bir süre kullanıldığında insanlarda ve deney hayvanlarında bağımlılık oluştururlar.
- Oluşan bağımlılık “psişik (psikolojik)” veya “fiziksel” (fizyolojik) nitelikli olabilir.

İnternet bağımlılığı sendromu

- Coşkun ve mantık dışı oyun tutkusu
- Sosyal iletişim siteleri ya da web sitelerinde aşırı zaman tüketimi
- İnternet üzerinden alışveriş takıntısı



İnternet bağımlılığı adı altında pek çok bağımlılık türünden bahsetmek mümkündür.

- Örneğin;Telefonla konuşmak, SMS mesaj göndermek, İnternet, Bilgisayar, Playstation vb,İpod! Vb.

Patolojik internet kullanımı kriterleri

- İnternet ile ilgili yoğun zihinsel meşguliyet
- Doyum sağlamak için internet başında geçirilen sürenin giderek artması
- İnternet kullanımını kontrol altına almak için başarısız çabalar
- İnternete ulaşamadığında yorgun, depresif veya irritabl hissetmek
- İnternet başında planladığından çok fazla zaman geçirmek
- Önemli bir ilişkiyi, mesleki, eğitimsel veya kariyeri ilgilendiren durumu riske atacak derecede internete zaman ayırmak.
- İnternet kullanımı hakkında çevresine veya terapistine yalan söylemek
- Gündelik sorunlardan veya istenmeyen duygu durumdan kaçmak için internette zaman geçirmek

Sağlıkta Bağımlılık

- Bir başkasının bakımına gereksimim duyma
- Günlük yaşam aktivitelerini yerine getirememe
- Bakımda bağımlı olma
- Amaç en kısa sürede bağımsızlık kazanmasını sağlama

Dinlediđiniz için teŖekkürler

