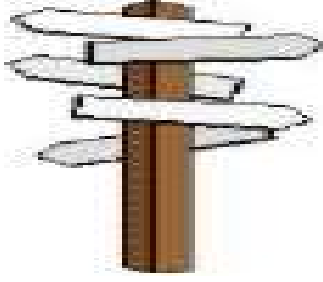


ERGENLERDE MADDE KULLANIMI

Madde bağımlılığı, kişinin kullandığı alkol, ilaç ve uyuşturucu maddeyi yaşamında vazgeçilmez bir unsur haline getirmesidir.

Madde bağımlılığı dünyada olduğu gibi ülkemizde de başta gençler olmak üzere herkesi etkileyen biyolojik, ruhsal ve sosyal boyutları olan bir sağlık sorunudur.



Bağımlılık yapan maddeler arasında tütün, alkol, esrar, kokain ve uçucu maddeler ilk akla gelen maddelerdir.

Bağımlılık yapan maddelerin ortak özellikleri;

- Madde alındığında düşünce, duygu ve davranış durumunda değişiklik yapar,
- Alan kişi kısa sürede gerçeklerden kopar,
- Kişi karşı konulması çok zor bir istekle madde arama davranışı içine girer,
- Alınan maddenin miktarı giderek artar,
- Sosyal ilişkiler, maddeyi alabilecek şekilde ayarlanır,
- Maddeyi elde etmek ve kullanmak için giderek daha çok zaman harcanır,
- Bu durum kişinin çevresiyle iletişimini olumsuz etkiler.

ERGENLERDE MADDE KULLANIM EVRELERİ

- **Deneysel kullanım**, maddenin etkisinin fark edilerek, durumunda değişiklik sağlamak için çeşitli maddelerin denenmesidir.
- **Sosyal kullanım**, sosyal ortamlarda kullanarak, değişiklikleri devam ettirmektir. Benzer kişilerle paylaşılabilir ve sadece onlarla paylaşılan bir sosyal aktivite haline gelebilir.
- **Operasyonel kullanım**, artık kötü kullanım gelişmiştir. Genellikle gerilimden kurtulmak ya da eğlenmek için kullanılır. Bir grup zevk için kullanırken, bir grup da mutsuzluğu sıkıntıyı gidermek için kullanır.
- **Bağımlı kullanım**, artık yaşamını devam ettirebilmek için maddeye gereksinimi vardır.

ERGENLERDE MADDE KULLANIMININ NEDENLERİ

Bireysel Nedenler

- Kaygı yaratan durumlardan kaçma eğilimi,
- Sosyal açıdan bağımlı kişilik özellikleri,
- Psikolojik sorunlar yaşamak,
- Merak,
- Akademik başarısızlık,
- Ebeveynlerden bağımsız bir kimlik oluşturma
- Farklı tutumlar, yaşam tarzları ve davranışlar deneyerek farklı olma hevesi

Ailevi nedenler

- Aile içi iletişimde sorunları varsa (duygu ve düşüncelerin paylaşımında yetersizlik),
- Aile-çocuk ilişkisi zayıfsa,
- Aile-çocuk ilişkisinde, ailenin çok kısıtlayıcı ya da ilgisizliği söz konusuysa,
- Anne ya da babanın aşırı ilaç kullanımı, evde madde kullanımının olması,

Sosyal nedenler

- Arkadaş gruplarının tutum ve davranışlar üzerindeki etkisinin arttığı bu dönemde çeşitli kötü alışkanlıklara sahip arkadaşlarının olması,
- Gençlerin enerjisini boşaltıcı olanakların kısıtlı olması,
- Yasal düzenlemelerin olmaması,

MADDE KULLANIMININ BELİRTİLERİ

- Eğer; genç geceleri çok sık dışarı çıkıyorsa,
- Eğlence yerlerine çok sık gitmeye başlamışsa,
- Cevapsız telefon sayısında artış varsa,
- Eski arkadaşlarını terk edip, yeni ve çok sık beraber olduğu yeni arkadaşlıklar kurduysa ve kim olduklarından ailesine bahsetmiyorsa,
- Çok sık para harcamaya ve istemeye başlamışsa,
- Ona ait olmayan eşyalarla eve geliyorsa bir daha bu eşyalar üzerinde görülüyorsa,
- Ani kilo kayıpları ve iştah sorunları görülüyorsa,
- Uyku düzeni bozulduysa,
- Gözlerinin etrafında kızarmalar görülüyorsa,
- Elde, vücudun değişik bölgelerinde daha önce rastlamadığınız titremeler varsa madde kullanımından şüphelenilebilir.

MADDE BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Maddeyi kullanmadığında fiziksel hastalık belirtilerine benzer belirtiler gösteriyorsa ve çok huzursuzsa,

- Kullandığı madde miktarında artış varsa,
- Ani ruhsal ve davranışsal değişimler gösteriyorsa,
- Ruh ve beden sağlığı kötüye gidiyorsa madde bağımlılığında şüphelenilebilir.

ERGENLERDE MADDE KULLANIMININ ÖNLENMESİ

Madde kullanımı mücadelesinde sadece polisiye önlemler almak yeterli ve mümkün değildir. Bireyden başlayan sırasıyla aile, okul ve toplum olarak bir bilinçlenme büyük önem taşımaktadır. Aşağıdaki öneriler ailenin bilinçlenmesini amaçlamaktadır.

- Sosyal becerileri arttırmaya dönük çalışmalara yer verilmelidir.
- Akademik başarıyı arttırmak çok önemlidir. Çocuk ve gencin yaşlıları tarafından reddini azaltır. Daha az yıkıcı davranışlar göstermesine neden olur. Kendine güveni artar, suçluluk duygusu azalır ve madde kötüye kullanımı azalır.
- Anne babanın çocuklarına düzenli olarak zaman ayırmaları ve bu zamanı keyifli kılmaları hem çocukla iletişimlerini olumlu etkiler hem de çocuğun ihtiyaç duyduğu sevgiyi karşılmasına fırsat yaratır.
- Çocuk ve gence farklı yönlerini tanıma fırsatı vermek, farklı arkadaşlıklar kurabilme şansları tanımak da çok önemlidir. Bu sayede çocuk hayata hazırlanır,
- Alkol, sigara ya da uyuşturucu maddelerle ilgili konuşmak için en uygun zaman çocuğun bunu gündeme getirdiği zamandır. Bazı gençler bunu yaparlar ancak bir çok anne babanın konuyu kendisinin açması gerekebilir. Maddeyle ilgili konuşmanın amacı çocuğa nasihat vermek değil, konuyla ilgili duygu ve düşünceleri paylaşmaktır.
- Çocuğun, arkadaşlık ilişkileri, televizyon, internet, kafe vb mekanlarla dünyası genişler. Genişleyen dünyasında alkol ve maddelerle ilgili aldığı bilgiler her zaman doğru olmayabilir. Anne babaların çocukları doğru olarak bilgilendirmesi çocukların yanlış bilgilerle hareket etmesini engeller.
- Bazı anne babalar uyuşturucu maddeler ile ilgili konuşmaların çocuğu madde kullanımına yönlendirmesinden korkmaktadır. Ancak konuşmalar çocuğu aniden madde kullanıcısı yapmaz. Pek çok çocuk ve ergen alkol, sigara ve esrar gibi maddelerden haberdardır. Anne babanın bunlarla ilgili

konuşması zihinlerdeki bilgileri netleştirir ve çocuğun anne babasının düşüncesini öğrenmesinin sağlar.

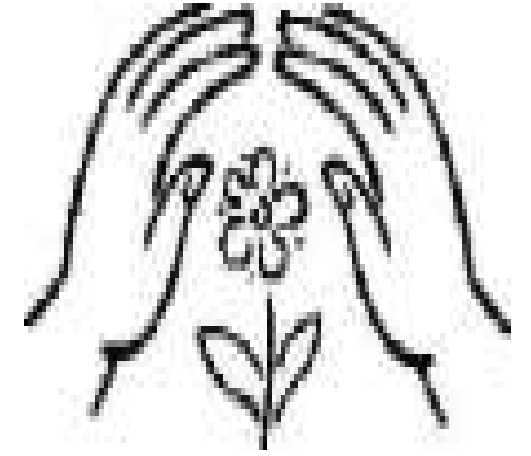
- Çocukla konuşurken çocuğun söyledikleri dikkatlice dinlenmeli ve çocuk konuşmaya teşvik edilmelidir. Çünkü ancak bu sayede çocuğun konu hakkında ne düşündüğü ve bilgilerinin ne kadar doğru olduğunu görme fırsatı elde edilir. Konuşma sırasında gencin yanlış bilgilere sahip olduğu belirlendiğinde sözünü bitirmesi beklenmeli, daha sonra konuyla ilgili doğru bilgiler paylaşılmalıdır. Hatta bu konuda (madde kullanımının zararları hakkında) anne babanın çocuğuyla birlikte araştırma yapması hem ergenle işbirliği yapmak hem de bilgileri doğrudan kaynağından öğrenmek açısından önemlidir.
- Konuşmaya okul öncesi dönemden başlanabilir. Bu yaştaki çocuklar uyuşturucu madde kullanmazlar ama bu maddeleri duyarlar. Beslenmeden temizliğe ve hava şartlarına uygun giyinmeye kadar çeşitli alışkanlıklar okul öncesi çağda elde edilir. Eğer yetişkinler çocukların medya vs yoluyla aldıkları bu mesajları uygun biçimde anlamalarına yardımcı olmazlarsa çocuklar eksik bilgilere sahip olurlar. Okul öncesi dönem anne babaların görüşlerine en fazla önemin verildiği yaşlardır. Dolayısıyla bilgi paylaşımlarının bu yaşlarda olması önemlidir.
- Sağlıklı bağlanmayı sağlamak, sağlıklı özdeşim modelleri ve paylaşma çok önemlidir. Anne babanın sigara, alkol ya da başka bir madde kullanıyor olması çocuğa bu maddeyi kullanabileceği mesajını vermektedir. Bu nedenle anne babanın bu maddeyi kullanarak çocuğa model olmaması en doğru yaklaşımdır. Ancak anne baba bu maddeyi tüm çabalara rağmen bırakamıyorsa, en azından çocuğun önünde kullanmaması gerekir. Ayrıca bırakma çabası sürdürülmelidir. Anne babasının bağımlılıktan kurtulma çabasını gören çocuk, somut olarak madde kullanmanın ve bağımlılığının ne kadar kötü bir şey olduğuna tanık olur.
- Okul, çocuğa ailenin ötesinde yeni bir dünya oluşturur. Çocuklar büyüdükçe arkadaşlıklar önem kazanır ve gençler arkadaşların fikirlerine çok önem verir. Arkadaşları tarafından kabul edilmek için çocuk "uyumlu" davranır. Bu uyum zaman zaman zararlı

davranışlara ayak uydurmayı da içerir. Tıpkı madde kullanımında olduğu gibi. Bu nedenle ergenliğe kadar çocukta kendine güven gelişiminin iyi olması ve hayır deme ile hakkına arama becerilerinin gelişmesi, olabilecek olumsuz etkileri en aza indirecektir.

- Ergenlik dönemindeyken, ergen birey yaşadıkları değişikliklerin etkisiyle zaman zaman bocalayabilirler. Bu dönemlerde desteği birbirlerinde ararlar. Çünkü hem aynı gelişim dönemindedirler hem de yaşadıkları sorunlar ve bu sorunlara tepkileri (problem çözme becerileri, hakkını arama becerileri) birbirine benziyor. Arkadaş grubunun değerlerinin gencin hayatında bu kadar önem kazanması anne babaları tedirgin edebilir. Anne babalar çocuklarını iyi bir şekilde gözlemeli, onların hayatına katılmalı, kısaca onların yakınında olmalıdırlar. Bu sayede çocuklarının çevresinde onları olumsuz etkileyebilecek arkadaşlar gördüklerinde zamanında müdahale şansı elde ederler.
- Çocuğun arkadaşlarında zararlı alışkanlıkların olduğunu gören anne babalar çocuğun arkadaşlarını aşağılamadan, alışkanlıkların çocuğa geçmesiyle ilgili korkularını ve bu alışkanlıkların zararlarını paylaşabilir. Bu paylaşım sırasında azarlama, tehdit etme gibi iletişim hatalarından uzak durulmalıdır. Bu aşamada çocuğa onun kendileri için önemini ifade etmek, onunla ilgili olumlu düşüncelerini paylaşmak çok önemlidir.
- Araştırmalar göstermektedir ki gençler bir maddenin yıllar sonra ortaya çıkarabileceği tıbbi zararları çok fazla önemsememektedir. Örneğin sigaranın kanser yapabileceği onlar için çok önemli değildir. 40'lı, 50'li yaşlar onlar için çok uzaktır. Diğer yandan o gün gidecekleri okuldaki imajları onlar için çok önemlidir. Bu noktada verilen bilgilerin onların önem verdiği konularla örtüşmesi de önemlidir. Örneğin, gençler görünüşlerine önem verirler. Maddenin ciltlerini ve güzelliklerini nasıl bozduğu onlara anlatılmalıdır.

KAYNAKLAR

ÖZDOĞAN, B. Klinik Psikoloji Ders Notları,,2002.
KUZUCU, Y., ve ÖZDEMİR, E. Küçükler İçin Büyüklere. 2003.
GÜMÜŞEL O. Memory Hastanesi İnternet Sitesi.
ÇOK F. Ergenlik Psikolojisi Seçme Konular Ders Notları,2002.



ERGEN VE MADDE KULLANIMI

Tel: 0 312 368 25 45 & 368 10 40

www.mamakram.com