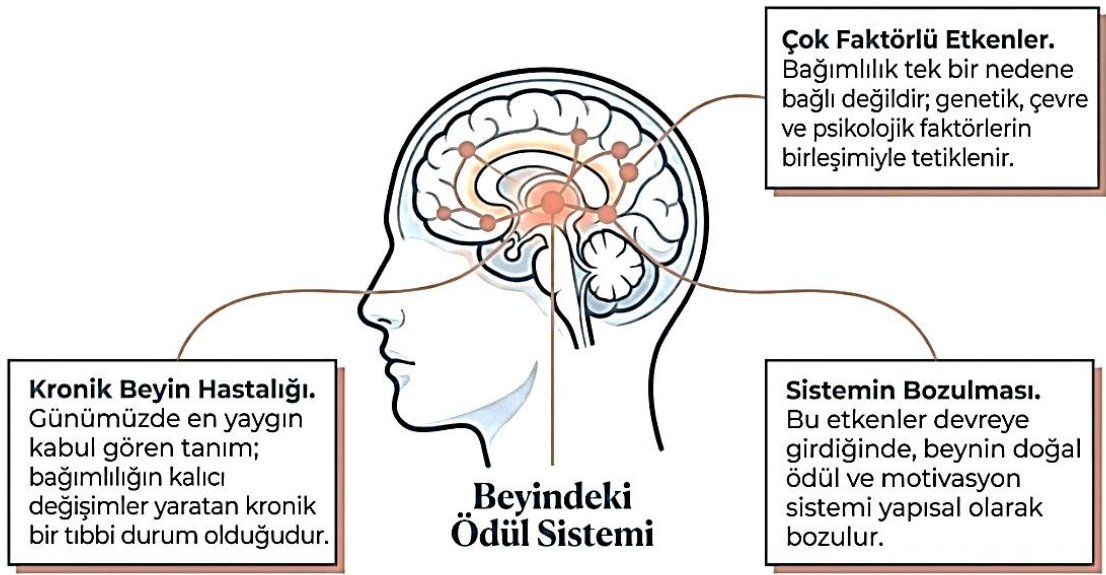


BAĞIMLILIK KONUSUNDA AİLELERE REHBER

Biyolojik, psikolojik, sosyal ve çevresel boyutları olan bağımlılık tıpkı bir salgın hastalık gibi dünyayı etkileyen bir halk sağlığı sorunudur. Bağımlılığın pek çok tanımı bulunmakla birlikte günümüzde en yaygın kabul gören tanım; çok faktörlü etkenlerin devreye girmesi ve beyindeki ödül sisteminin bozulmasıyla ortaya çıkan kronik bir beyin hastalığı olduğudur (Suveren, 2024; Tokur Kesgin, 2024).



Kaynak: (Suveren, 2024; Tokur Kesgin, 2024)

© NotebookLM

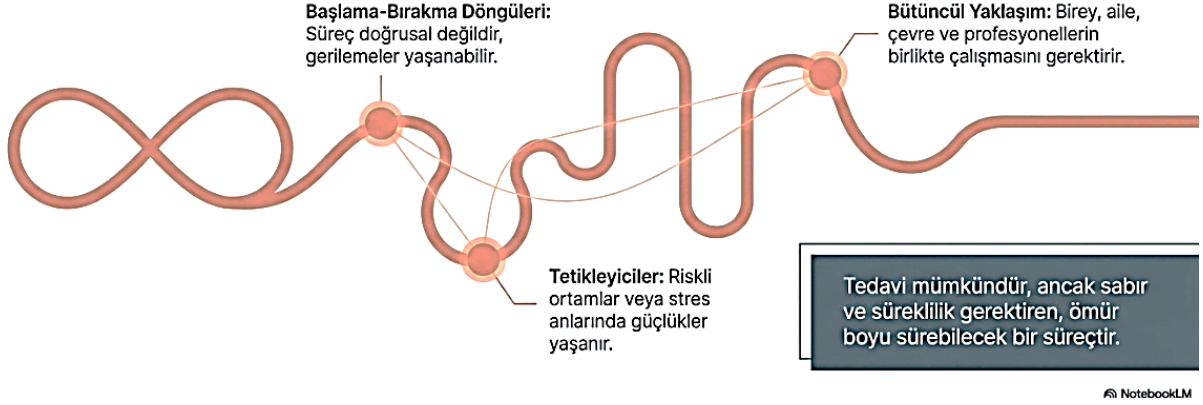
Bu tanım dikkatle incelendiğinde, bağımlılığın tedavisi mümkün bir hastalık olduğu, ancak bu sürecin uzun süreli takip ve destek gerektirebileceği anlaşılmaktadır. Bağımlılık sürecinde kişi zaman zaman bırakmayı başarabilir, ancak çeşitli tetikleyiciler, stres, sosyal çevre veya eski alışkanlıklar yeniden kullanma isteğine yol açabilir. Bu nedenle bağımlılıkla mücadelede yalnızca bireyin değil, ailenin ve sosyal çevrenin desteği de önemlidir. Bu uzun ve zorlu süreçlere maruz kalmamak için bağımlılıktan korunma yollarının bilinmesi ve uygulanması büyük önem taşımaktadır.

Bağımlılık kronik bir beyin hastalığıdır ve tedavi edilmelidir. Bireyi desteklemek, onun yanında olduğunu hissettirmek ve tedavi için profesyonel yardım almak önemlidir.

Beklenti ✕

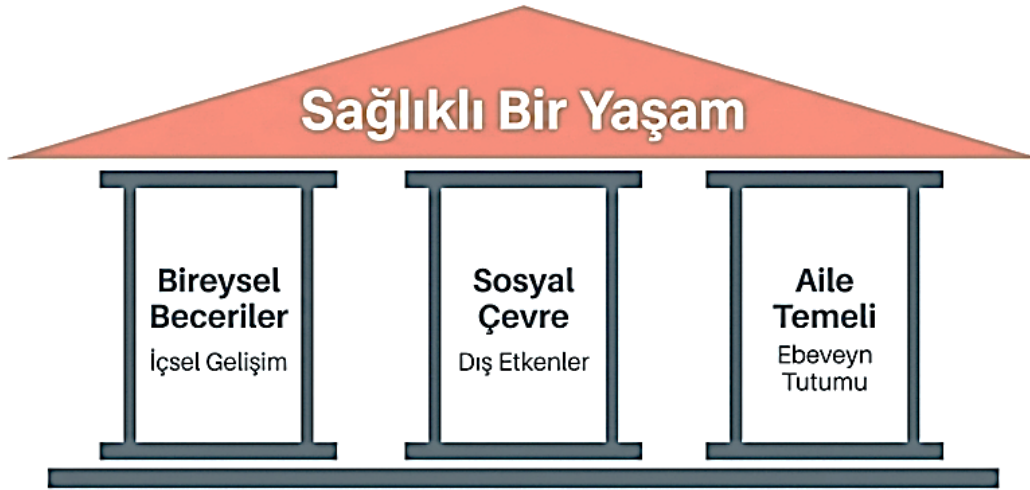


Gerçeklik: Tedavi Uzun Bir Yolculuktur



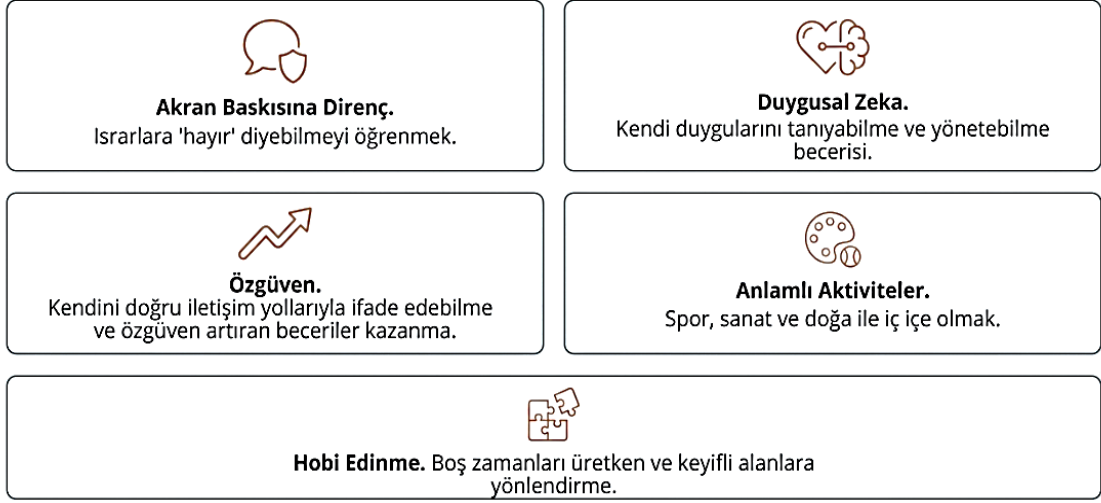
BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK

Bağımlılıktan korunmak için yaşamdaki boşlukları anlamlı aktivitelerle doldurmak çok önemlidir. Bu nedenle, özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde aile ve arkadaşlar ile sağlıklı bağlar kurmak gerekir. Bireyin doğru iletişim yollarını kullanarak kendini ifade edebilmesi, özgüvenini artıran beceriler kazanması, akranların ısrarlarına “hayır diyebilmeyi” öğrenmesi, spor, sanat, doğa ile iç içe olan aktiviteler yapmaya teşvik edilmesi, hobiler edinmesi, duygularını tanıyabilmesi ve yönetebilmesi önemlidir (Wood, 2025).



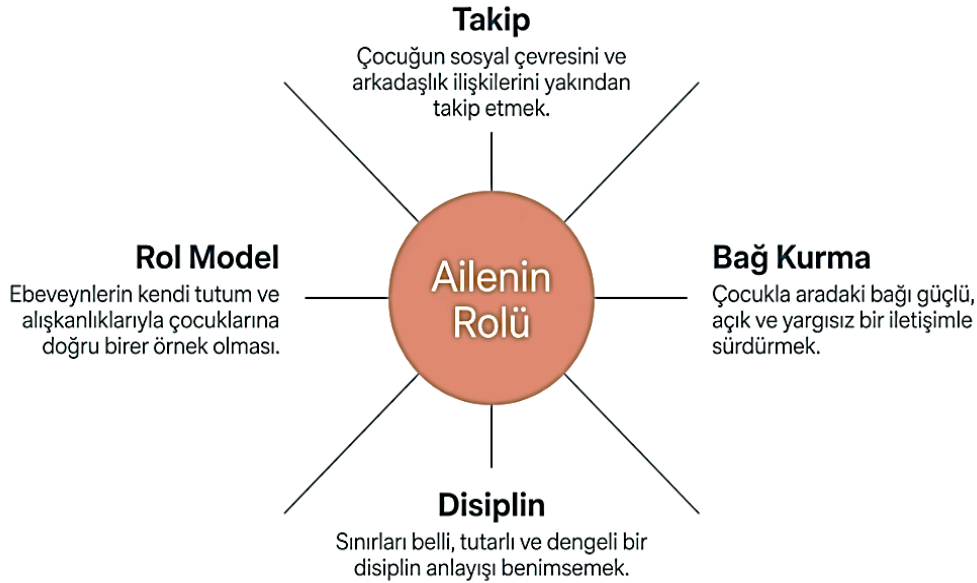
Özellikle çocukluk ve gençlik dönemlerinde bu üç alanda sağlıklı bağlar kurmak, bağımlılığa karşı en etkili kalkandır.

Bireyi Güçlendiren Zırhlar



NotebookLM

Ailelerin de bu süreçte çocuklarının sosyal çevresini takip etmesi, çocuklarıyla aralarındaki bağı tutarlı ve dengeli bir disiplin anlayışıyla sürdürmeleri ve ebeveynlerin kendi tutum ve alışkanlıklarıyla çocuklarına örnek birer rol model olmaları gerekmektedir (Wood, 2025).



Kaynak: (Wood, 2025)

NotebookLM

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

Bir bireyin bağımlılıkla ilgili sorunlarının en önemli işareti; aile, sosyal, akademik ya da mesleki yaşam, ruhsal ve fiziksel sağlık konularında eş zamanlı olarak olumsuzluklar yaşamaya başlamasıdır. Aile ile iletişimin azalması, eskiden zevk alınan aktivitelerle ilgilenmemesi, hedeflerine odaklanamaması, ruhsal durumda değişiklik, stres, kaygı hali, akademik başarının azalması, okula karşı ilgisizlik ve devamsızlık, dikkatin dağınıklığı gibi belirtiler görülebilir.

Çalışan bireylerde ise iş veriminin azalması, işe devamsızlık, mesleki sorumluluklarının yerine getirilmesinde güçlük ortaya çıkabilir. Bunlarla beraber eski arkadaş grubunun değişmesi, madde kullanmayanlardan uzaklaşma, aşırı uyku, uykusuzluk, şiddete eğilim, öfke gibi fiziksel ve davranışsal değişiklikler de bağımlılıkla ilgili sorunların göstergeleri olarak karşımıza çıkabilir. Başlangıçta merak, arkadaş ortamı gibi sosyal nedenlerle başlayan madde kullanımı ya da davranışsal bağımlılıklar zamanla stres, ruh sağlığı sorunları, duygusal veya fiziksel acıyla başa çıkma aracına dönüşebilir. Bu dönüşüm bağımlılık sürecinin ilerlediğini gösteren önemli bir uyarı işareti olarak değerlendirilmelidir (Altay ve Yılmaz Yavuz, 2024 ; Wood, 2025).

Bağımlılığın başlangıcında, kullanılan madde (uyuşturucu, uyarıcı madde, tütün vb.) ya da yapılan davranış (kumar, internet, alışveriş vb.) insanın fiziksel ve zihinsel olarak nasıl hissettiğini etkileyebilir. Bireyde oluşan keyif ve coşku hissi, maddeyi yeniden kullanma ya da o davranışı tekrar gerçekleştirme isteği uyandırabilir; bu daha sonra bırakılması güç bir alışkanlığa dönüşebilir. Çoğu zaman bu haz duygusuna yeniden ulaşmak için giderek daha fazlasına ihtiyaç duyulmaya başlanır, bağımlılık yapan etkene ulaşamadığında yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir (National Health Service, 2024).

Yoksunluk sürecinde tedavi: Yoksunluk belirtilerinin şiddeti; kişinin yaşı, kullanılan maddenin türü ve kullanım süresi, fiziksel ve ruhsal sağlık durumuna eşlik eden başka sağlık sorunlarının varlığı, uygulanan bırakma yöntemi (doktor kontrolünde mi, aniden mi, yoksa kademeli azaltarak mı yapıldığı) gibi etmenlere göre değişmektedir (Healthdirect Australia, t.y.; Regina et al., 2024). Bu belirtiler yukarıda sözü edilen etmenlere bağlı olarak hafif huzursuzluklardan hayati tehlikelere kadar varabilen farklı şiddetlerde görülebilir. Bu yüzden tedavi sürecinde; kullanılan madde doktor kontrolünde yavaş yavaş azaltılır ya da benzer etkideki daha güvenli ilaçlardan destek alınır (Regina et al., 2024).

AİLELER İÇİN BAĞIMLILIKTAN KORUNMA VE YARDIM REHBERİ

Bağımlılıkla mücadelede en etkili yaklaşım, sorun ortaya çıkmadan önlem almaktır. Bağımlılık konusunda herhangi bir şüphe varsa veya bağımlılık geliştiği fark edilirse gecikmeden profesyonel destek alınmalıdır.

1. Önleyici Yaklaşımlar

Çocuk ve gençler için;

- Çocukla ya da gençle açık iletişim kurun, arkadaş çevresini tanıyın (Altay ve Yılmaz Yavuz, 2024).
- Okul başarısı ve davranış değişikliklerini takip edin (Altay ve Yılmaz Yavuz, 2024).
- Madde, alkol, kumar ve teknoloji riskleri hakkında yaşına uygun bilgi verin (Altay ve Yılmaz Yavuz, 2024).
- Spor, sanat ve sosyal etkinliklere katılımını destekleyin (Altay ve Yılmaz Yavuz, 2024).
- Okul rehberlik servisleri, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM) eğitimleri ve Genç Yeşilay Kulüpleri gibi kaynaklardan yararlanın (Yeşilay, 2025).

Erişkinler için;

Stresle baş etmek için sağlıklı yöntemler geliştirin, düzenli fiziksel aktivite yapın, sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürün, aile ve sosyal çevrenizle sağlıklı ilişkiler kurun, alkol,

tütün, madde, kumar ve teknoloji kullanımınızı düzenli olarak gözden geçirin ve gerektiğinde profesyonel destek alın (Tokur Kesgin (Ed.); 2024).

2. Erken Fark Etme

Arkadaş çevresinde ani değişim, başarı düşüşü, içine kapanma, uyku bozukluğu gibi belirtiler görürseniz suçlamadan, sakın bir şekilde konuşun ve şu kaynaklara başvurun:

- Okul rehber öğretmeni (Yeşilay, 2017).
- Aile hekimi (Altay ve Yılmaz Yavuz, 2024).
- Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2024).
- YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) (Yeşilay Danışmanlık Merkezi destek hattı:115 ve Bağımlılıkla mücadele danışmanlık hattı: 444 79 75) (Yeşilay, 2016).

3. Kullanım Başladıysa Profesyonel Destek Alma

Bağımlılık tedavi gerektiren bir sağlık sorunudur (Tokur Kesgin, 2024). Bunun için aşağıdaki kurumlardan destek alınabilir:

- Alkol ve Madde Bağımlılığı Araştırma Tedavi ve Eğitim Merkezi (AMATEM): Yetişkinlerde yatılı tanı ve tedavi hizmeti (Çıtak Tunç ve Dura Budak, 2024).
- Çocuk Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi (ÇEMATEM): Çocuk ve ergenlere yönelik değerlendirme ve tedavi
- SHM: İl Sağlık Müdürlükleri bünyesinde ücretsiz danışmanlık (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2024).
- ALO 191: Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı (7/24)
- MHRS ya da ALO 182: AMATEM, ÇEMATEM ve SHM için randevu hattı

4. Acil Durum Varsa Beklemeyin: Bilinç değişikliği, zehirlenme belirtisi, kendine ya da başkasına zarar verme riski varsa danışmanlık randevusu beklenmeden 112 Acil Sağlık Hattı aranmalıdır (Çıtak Tunç ve Dura Budak, 2024).

5. Kendine Yardım Grupları

Bağımlılıkla mücadelede bireyin ve ailesinin yalnız olmadığını bilmesi önemlidir. Kendine yardım grupları, benzer sorunları yaşayan kişilerin bir araya gelerek deneyimlerini paylaşımlarına, birbirlerini desteklemelerine ve iyileşme süreçlerini sürdürmelerine yardımcı olur.

Kendine yardım grupları profesyonel tedavinin yerine geçmez; tedavi ve iyileşme sürecini destekleyen önemli bir dayanışma kaynağıdır. Türkiye’de alkol kullanım bozukluğu konusunda Adsız Alkolikler (AA), madde kullanım bozukluğu konusunda ise Adsız Narkotik (NA) grupları faaliyet göstermektedir. Bunun yanında Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) ve Ayık Yaşam Derneği gibi dernekler bireylere ve ailelerine psikososyal destek ve grup çalışmaları sunmaktadır. Ayrıca bireyler, yaşadıkları ilde sunulan yerel düzeydeki destek hizmetlerinden de yararlanabilirler. Bu kapsamda, valiliğe bağlı kurumların bünyesinde faaliyet gösteren bağımlılıkla mücadele koordinatörlükleri, yerel yönetimler, sivil toplum kuruluşları ve üniversiteler tarafından bağımlılıkla mücadeleye ve bireylerin desteklenmesine yönelik çeşitli çalışmalar yürütülmektedir (Adsız Narkotik Türkiye, 2024; Çıtak Tunç ve Dura Budak, 2024; Yeşilay, 2016).

5 ADIMDA BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE DOĞRU YAKLAŞIM

1

DURUMU GÖZLEMLEYİN

Öncelikle şüphelenilen duruma ilişkin ayrıntılı bir araştırma yapılmalı ve çocuk/ergen bir süre gözlemlenmelidir.



2

GÜVENLİ BİR ORTAM SAĞLAYIN

Anne, babanın bir arada olacağı bir ortam sağlanmalıdır.



3

SABIRLI VE ANLAYIŞLI OLUN

Bağımlı kişiler genellikle reddetme eğiliminde olacakları için sabırlı ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemek çok önemlidir.



4

DESTEKLEYİN, YARGILAMAYIN

Ebeveynlerin güven verici ve sevgi içeren yaklaşımları bağımlı kişinin paylaşım yapmasını sağlayacağından ebeveynlerin bu yaklaşımları sergilemesi önemlidir.



5

UZMAN DESTEĞİ ALIN

Bir bağımlılık uzmanından destek alınmalıdır. Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi (AMATEM), Çocuk Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi (ÇEMATEM) gibi kurumlardan profesyonel destek alınmalıdır.



Unutmayın, sevgi, sabır ve doğru destek hayat değiştirir.



Kaynak: Altay ve Yılmaz Yavuz (2024) temel alınarak hazırlanmıştır. Görsel, ChatGPT (OpenAI) kullanılarak yeniden tasarlanmıştır.

Sonuç olarak, bağımlılık bir irade sorunu değildir; profesyonel destekle tedavi edilebilen, ancak uzun süreli takip ve tedavi gerektirebilen bir sağlık sorunudur. Bireylerin ve ailelerin bu süreçte yalnız olmadığını bilmeleri önemlidir. Ülkemizde bağımlılığın önlenmesi, erken fark edilmesi, tedavisi ve iyileşme sürecinin desteklenmesi amacıyla hizmet sunan birçok kamu kurumu, sağlık kuruluşu ve sivil toplum kuruluşu bulunmaktadır. Gerektiğinde bu kaynaklardan destek almaktan çekinmeyin.

Kaynaklar

Adsız Narkotik Türkiye. (2024). Hakkımızda. <https://na-turkiye.org/>

Altay G ve Yılmaz Yavuz A., (2024). *Aileyi ve Toplumu Bağımlılıktan Koruma*. Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele Koruma, Önleme, Tedavi ve Rehabilitasyon Yönüyle. Antalya: Antalya Nobel Kitabevi.

Çıtak Tunç G ve Dura Budak E., (2024). *Toplumsal destek Yaklaşımı*. Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele Koruma, Önleme, Tedavi ve Rehabilitasyon Yönüyle. Antalya: Antalya Nobel Kitabevi.

Healthdirect Australia. (t.y.). *Addiction withdrawal*. Erişim tarihi: 5 Ağustos 2026, Erişim adresi: <https://www.healthdirect.gov.au/addiction-withdrawal>

National Health Service. (2024). *Addiction: What is it?* <https://www.nhs.uk/live-well/addiction-support/addiction-what-is-it/> Erişim tarihi:03.08.2026

Regina, A. C., Gokarakonda, S. B., & Attia, F. N. (2024, 2 Eylül). Withdrawal syndromes. In StatPearls. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459239/>

T.C. Sağlık Bakanlığı. (2024). *Sağlıklı Hayat Merkezleri (SHM) nedir?* Erişim tarihi: 5 Ağustos 2026, Erişim adresi: <https://shm.saglik.gov.tr/shm-nedir>

Suveren E, (2024). *Bağımlılığın nörobiyolojisi ve nörogenetiği*. In M. Tokur Kesgin (Ed.). Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele Koruma, Önleme, Tedavi ve Rehabilitasyon Yönüyle. Antalya: Antalya Nobel Kitabevi.

Tokur Kesgin, M. (2024). *Bağımlılık*. In M. Tokur Kesgin (Ed.). Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele Koruma, Önleme, Tedavi ve Rehabilitasyon Yönüyle. Antalya: Antalya Nobel Kitabevi.

Tokur Kesgin, M. (Ed.) (2024). Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele Koruma, Önleme, Tedavi ve Rehabilitasyon Yönüyle. Antalya: Antalya Nobel Kitabevi.

Wood, S. (2025). *How to prevent and reduce substance use harms for youth: What youth say works*. Canadian Centre on Substance Use and Addiction. <https://www.ccsa.ca/how-prevent-and-reduce-substance-use-harms-youth-what-youth-say-works>

Yeşilay. (2025). *Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Programı*. Erişim tarihi: 5 Ağustos 2026, Erişim adresi: <https://tbm.org.tr/>

Yeşilay. (2016, 4 Ocak). Yeşilay'dan bağımlılıkla mücadelede profesyonel destek hattı. Erişim tarihi: 5 Ağustos 2026, Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/medya/haberler/yesilay-dan-bagimlilikle-mucadeleye-profesyonel-destek-hatti/>

Yeşilay. (2017, 3 Şubat). Yeşilay, rehber öğretmenlerini bağımlılıklara müdahale için eğitiyor. Erişim tarihi: 5 Ağustos 2026, Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/medya/haberler/yesilay-rehber-ogretmenlerini-bagimliliklere-mudahale-icin-egitiyor/>

Görselleştirmede Google NotebookLM ve ChatGPT (OpenAI) kullanılmıştır.