



BÖLÜM 10

BAĞIMLILIKLARDA NONFARMAKOLOJİK YAKLAŞIMLAR

Kübra ORMAN¹

GİRİŞ

Psikoterapi, bireyin ruhsal sorunlarını sağaltım amacıyla, eğitilmiş bir profesyonel ile yürütülen bir tedavi sürecidir. Yardım isteyen ve yardım eden arasında kurulu terapötik ilişkiye dayalıdır. Burada esas olan bireyin kendi durumunun farkında olması ve değişim için terapistle işbirliği içinde olmasıdır (1).

Psikoterapilerin pek çok çeşidi bulunmakla birlikte, her biri bağımlılık tedavisinde önemli bir rol oynamaktadır. Bireyin kişisel özellikleri, bağımlılığın türü ve şiddeti, bağımlı olunan maddenin türü, kullanım sıklığı gibi etkenlerin bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi sonucunda kişiye en uygun psikoterapi çeşidine karar verilir (1).

Prochaska ve Di Clemente, bağımlılık terapi sürecindeki bireylerde bağımlılık döngüsü modelini öne sürmüşlerdir. Bu modele göre değişimin farklı evreleri bulunmaktadır. İlk evre olan 'farkındalık öncesi dönem'de birey henüz sorunlarının ve bağımlılığının farkında değildir, ne zaman isterse bağımlılığını bırakabileceğini düşünmektedir. İkinci evre 'farkındalık dönemi' olup, birey bağımlılığı ve

¹ Uzm. Dr., Malatya Eğitim ve Araştırma Hastanesi Psikiyatri Kliniği, kubradiltemiz@hotmail.com

günlük yaşam berilerini artırılmalıdır. Sosyal ve ekonomik sorunları açısından gerek görülürse ilgili kurumlara başvuru için yönlendirmeler yapılmalıdır (59).

SONUÇ

Bağımlılıklarda farmakolojik tedaviye ek olarak uygulanan çeşitli nonfarmakolojik yaklaşımlar mevcut olup, bunlar farmakolojik tedaviyle beraber kullanıldığında tedavinin başarısı artmaktadır. Bu yöntemler kişiye özel olarak seçilmez, tedavi sürecinin evrelerine ve bireyin özelliklerine göre birlikte veya sırayla uygulanabilmektedir.

Nonfarmakolojik yöntemler arasında en yaygın olarak bilişsel davranışçı terapiler kullanılmakta olup, bunun yanında grup terapileri, diyalektik davranışçı terapi, kabul ve kararlılık terapisi, aile ve çift terapisi, EMDR, motivasyonel görüşme, hipnoz, şema terapi ve müzik terapilerin de etkinliği kanıtlanmıştır. Ek olarak bağımlı bireylere uygulanacak doğru bir psikososyal yaklaşım ve bağımlı bireylerin rehabilitasyonu da tedavi sürecinin sağlıklı ilerlemesine destek olarak bireylerin topluma kazandırılmasında önemli rol oynamaktadır.

KAYNAKLAR

1. Başabak Bhais A, Dilbaz N. Bağımlılıkta Psikoterapinin Kullanımı. Dilbaz N, Göğcegöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö (Eds.), *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* içinde. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2021. p. 378-384.
2. Shipley AT, Imeh-Nathaniel A, Orfanakos VB, et al. The Sensitivity of the Crayfish Reward System to Mammalian Drugs of Abuse. *Frontiers in Physiology*. 2017; 6:1-11.
3. Ceylan ME, Türkcan A. *Araştırma ve Klinik Uygulamada Biyolojik Psikiyatri* 2. Cilt, 1. Kitap: Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. (Genişletilmiş 2. Baskı). İstanbul: Küre Yayıncılık; 2003.
4. Walter M, Dürsteler KM, Petitjean SA, et al. Psychosocial Treatment of Addictive Disorders: An Overview of Psychotherapeutic Options and their Efficacy. *Fortschritte der Neurologie-Psychiatrie*. 2015;83(4): 201-210.
5. Najavits LM, Weiss RD. The Role of Psychotherapy in the Treatment of Substance-Use Disorders. *Harvard Review of Psychiatry*. 1994;2: 84-96.
6. Hendershot CS, Witkiewitz K, George WH. et al. Relapse prevention for addictive behaviors. *Substance abuse treatment, prevention, and policy*. 2011;6(1): 1.
7. Ögel K. *Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme*. İstanbul: Yeni-Yayınları; 2010.
8. Çelik ZH, Mortan Sevi O. Sigarayı Bırakma Tedavisinde Bilişsel Davranışçı Terapinin Etkiliği: Sistematik Bir Gözden Geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2020;12(1): 54-71.
9. Erdoğan Yıldırım Z, Tekinsav Sütcü GS. Madde ile ilişkili bozuklukların tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapisi etkinliği: Sistematik bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2016;8: 108-128.
10. Ekinci A, Ekinci O, Türkçapar H, et al. Alkol bağımlısı olguların sağlıklı kontrollerle emosyonel şemalar yönünden karşılaştırılması ve klinik özelliklerle ilişkisi. *Nöropsikiyatri Arşivi*

- Dergisi*. 2011;49: 286-293.
11. Şenyuva G, Sungur MZ. Bağımlılıkta Kognitif ve Davranışçı Terapi. Dilbaz N, Göğcegöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö (Eds.), *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* içinde. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2021. p. 385-397.
 12. Türkçapar H. *Bilişsel Davranışçı Kuramın Psikoterapiye Uygulanması*. (9. Baskı). Ankara: HYB Basım Yayın; 2015.
 13. Bayar R, Yavuz M. Alkol Bağımlılığı. Uğur M, Balcıoğlu İ, Kocabaşoğlu N (Eds.), *Türkiye’de Sık Karşılaşılan Psikiyatrik Hastalıklar* içinde. İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sempozyum dizisi no:62. 2008, 6 (2): p.221-230.
 14. Beck AT, Wright FD, Newman CF, Liese BS. Cognitive Therapy of substance abuse:Theoretical rationale. Onken LS, Blaine JD, Boren JJ (Eds.), *Behavioral Treatments for Drug Abuse and Dependence* içinde. New York: Guilford Press;1993. p.123-146.
 15. Leahy RL. *Cognitive therapy techniques: A practitioners’ guide*. (2nd ed.) New York: Guilford Press; 2003.
 16. Prochaska JO, Velicer WF, DiClemente CC, et al. Measuring processes of change: applications to the cessation of smoking. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1988;56(4): 520.
 17. Güngörmüş Z, Erci B. Transtheoretical model based education given for smoking cessation in higher school students. *Southeast Asian J Trop Med Public Health*. 2012;43(6): 1548-1559.
 18. Velicer WF, Prochaska JO, Fava JL, et al. Using the transtheoretical model for population-based approaches to health promotion and disease prevention. *Homeostasis in Health and Disease*. 2000; 40(5): 174-195.
 19. Şekerci GY. Yetişkin diyabetli kadınlara değişim aşamaları modeli ile yapılan eğitimin egzersiz davranışı üzerine etkisi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 2016;127. (14/02/2022 tarihinde <https://dSPACE.gazi.edu.tr/handle/20.500.12602/214443> adresinden ulaşılmıştır.)
 20. Miller WR, Rollnick S. *Motivational Interviewing*. (2nd Ed). New York: Guilford press; 2002.
 21. Ögel K. Bağımlılıkta Depreşmeyi Önleme. Evren C, Ögel K, Uluğ B (Eds.), *Alkol Madde Bağımlılığı tanı ve tedavi el kitabı* içinde. Ankara: Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları; 2012. p.139-150.
 22. Dimeff LA, Linehan MM. Dialectical behavior therapy for substance abusers. *Addiction science & clinical practice*. 2008;4(2): 39.
 23. Linehan MM, Wilks CR. The course and evolution of dialectical behavior therapy. *American journal of psychotherapy*. 2015;69(2): 97-110.
 24. Linehan MM, Schmidt H, Dimeff LA, et al. Dialectical behavior therapy for patients with borderline personality disorder and drug-dependence. *American Journal on Addictions*. 1999;8(4):279-292. <https://doi.org/10.1080/105504999305686>
 25. Dicle AN. Televizyon-Online izleme bağımlılığı. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 2021;10: 66-89.
 26. Çelebi E. Diyalektik davranış terapisi. Köroğlu E, Türkçapar H (Eds.), *Psikoterapi Yöntemleri: Kuramlar ve Uygulama Yönergeleri* içinde, Ankara: HYB Basım Yayın; 2017.
 27. Köroğlu E. Bağımlılıkta (Eytişimsel) Diyalektik Davranışçı Terapi. Dilbaz N, Göğcegöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö (Eds.), *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* içinde. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2021. p.426-436.
 28. Kul A,Türk F. Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT) Üzerine Bir Derleme Çalışması. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 2020;16: 3773-3805.
 29. Harris R. Embracing your demons: An overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*. 2006;12(4): 70-76.
 30. Yavuz FK, Çelik Z. Bağımlılıkta Kabul ve Kararlılık Terapisi. Dilbaz N, Göğcegöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö (Eds.), *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* içinde. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2021. p.398-413.

31. Yavuz KF, Alptekin FB. Functional analysis of behavior and its clinical application. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*. 2017;6(2): 88-94.
32. De Groot F, Morrens M, Dom G. Acceptance and commitment therapy (ACT) and addiction: a literature review. *Tijdschrift Voor Psychiatrie*. 2014;56(9): 577-585.
33. Leshner AI. Introduction to the special issue: The National Institute on Drug Abuse's (NIDA's) Drug Abuse Treatment Outcome Study (DATOS). *Psychology of addictive behaviors*. 1997;11(4): 211-215.
34. Forsyth DR. Group Psychotherapy, Clinical Psychology of. In: Wright JD (Ed.), *International Encyclopedia of the Social&Behavioral*. 2nd edition. Elsevier. NY, USA; 2001. p.428-433.
35. American Addiction Centers. Types of Therapy Used in Treatment. (14/02/2022 tarihinde <https://americanaddictioncenters.org/therapy-treatment/group-individual> adresinden ulaşılmıştır.)
36. Eslek A. Bağımlılıkta Grup Terapileri. Dilbaz N, Göğçegöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö (Eds.), *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* içinde. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2021. p.461-473.
37. Miller RW, Rollnick S. *Motivasyonel Görüşme*. (Figen Karadağ, Kültegin Ögel, Ahmet Ertan Tezcan, Çev. Eds.). Ankara: HYB Basım Yayın; 2009.
38. Yalçın AA, Dikeç G, Ata EE. Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik rehabilitasyon çalışmaları: Sistematik derleme. *Bağımlılık Dergisi*. 2019;20(4): 241-252.
39. Gürol DT. (2021). Bağımlılıkta Motivasyonel Görüşme. Dilbaz N, Göğçegöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö (Eds.), *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* içinde. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2021. p.443-450.
40. Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. *Şema Terapi*. (Tahir Özakkaş, Çev. Ed.). İstanbul: Litera Yayıncılık; 2009.
41. Anlı İ, Can Y. Alkol Kullanım Bozukluklarında Erken Dönem Uyumsuz Şemaların Üstesinden Gelme Biçimleri: Şema Terapi Çerçevesinde Bir Araştırma. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2017;18(32) :15-31.
42. Alevsavaşlar S. Madde bağımlılarında erken dönem uyum bozucu şemalar ve şema sürdürücü başa çıkma davranışları: Şema terapi modeli çerçevesinde bir inceleme, 2015, İstanbul. (Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi/ Sosyal Bilimler Enstitüsü). (01/02/2022 tarihinde https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/673178/yokAcikBilim_10067107.pdf?sequence=-1&isAllowed=y adresinden ulaşılmıştır.)
43. Bozkurt O. Madde bağımlısı bireylerin bağımlılık süreçlerinde ailenin etkisi. (yayınlanmamış yüksek lisans tezi) Hacettepe Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2015, Ankara. (01/02/2022 tarihinde <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1383/6e15dfea-e85c-450c-958f-040d6f19d47c.pdf?sequence=1> adresinden ulaşılmıştır.)
44. Bostancı ED. Bağımlılıkta Aile ve Çift Terapileri. Dilbaz N, Göğçegöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö (Eds.), *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* içinde. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2021. p.451-460.
45. Bal F. Göz Hareketleri ile Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR) Yönteminin Psikolojik-Psikiyatrik Kökenli Hastalıkların Tedavisinde Etkinliği: Sistematik Derleme. *Euroasia Journal Of Social Sciencs & Humanities*. 2020;13: 110-116.
46. Markus W, de Weert-van Oene GH, Woud ML, et al. Are addiction-related memories malleable by working memory competition? Transient effects on memory vividness and nicotine craving in a randomized lab experiment. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 2016; 52: 83-91.
47. Markus W, de Weert-van Oene GH, Becker ES, et al. A multi-site randomized study to compare the effects of Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) added to TAU versus TAU to reduce craving and drinking behavior in alcohol dependent outpatients: study

- protocol. *BMC psychiatry*. 2015; 15(1):1-14.
48. Hase M, Schallmayer S, Sack M. EMDR reprocessing of the addiction memory: Pretreatment, posttreatment, and 1-month follow-up. *Journal of EMDR Practice and Research*. 2008;2(3):170-179.
 49. Erşan EE. Hipnoterapinin Obezite Hastalarındaki Uyku Kalitesine Etkisi. *Türk Uyku Tıbbi Dergisi*. 2020;1 (7): 16-22.
 50. Elkins GR, Barabasz AF, Council JR, et al. Advancing research and practice: the revised APA Division 30 definition of hypnosis. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2015; 63(1):1-9.
 51. O'Keefe T. Clinical hypnotherapy for stopping drug and alcohol addiction: Building resilience in clients to reduce relapses and remain clean and sober. *Australian Journal of Clinical Hypnotherapy & Hypnosis*. 2020; 41(1): 16-26.
 52. Gönçe MN. Sigara Bağımlılığının Tedavisinde Hipnoz Kullanımı: AUCH Tekniği. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020; 3(2): 69-76.
 53. Katz NW. Hypnosis and the addictions: a critical review. *Addictive Behaviors*. 1980;5(1): 41-47.
 54. Özyıldız A, Uçaner Çifdalöz B. Bağımlılıkla Mücadelede Müzik Terapi. *Journal of International Social Research*. 2019;12(63): 576-587.
 55. Karamızrak N. "Ses ve Müziğin Organları İyileştirici Etkisi". *Koşuyolu Kalp Dergisi*. 2014;17(1): 54-57.
 56. Ghetti CM. Incorporating music therapy into the harm reduction approach to managing substance use problems. *Music Therapy Perspectives*. 2004;22(2): 84-90.
 57. Mathis WS, Han X. "The Acute Effect Of Pleasurable Music On or Alcohol: A Pilot Crossover Study". *Journal of Psychiatric Research*. 2017; 90: 143-147.
 58. Stamou V, Chatzoudi T, Stamou L, et al. "Musicassisted Systematic Desensitization For The Reduction Of Craving İn Response To Drug-Conditioned Cues: A Pilot Study." *The Arts in Psychotherapy*. 2016; 51:36-45.
 59. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları Tedavi ve İzlem Klinik Protokolü, Ankara, 2022. Araştırma, Geliştirme ve Sağlık Teknolojisi Değerlendirme Dairesi Başkanlığı. (01/02/2022 tarihinde https://shgm.saglik.gov.tr/Eklenti/42286/0/alkolmaddekullbozukklaritedaviizlemkp05012022pdf.pdf?_tag1=0BCAA-049767C1154EB02DAF253584C2892076C2A adresinden ulaşılmıştır.)
 60. Çetin A, Zakirov F. Bağımlılık Reabilitasyonu. Dilbaz N, Göğceğöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö (Eds.), *Bağımlılık Tanı ve Tedavi Temel Kitabı* içinde. Ankara: Ankara Nobel Tıp Kitabevleri; 2021. p.491-495.