

BÖLÜM 15

ALKOL MADDE KULLANIM BOZUKLUKLARINDA KENDİNE YARDIM GRUPLARI VE 12 BASAMAK UYGULAMALARI

Ferhat SARI
Mehmet Gürkan BERKCAN²

Giriş

Bağımlılık tedavisinin sağaltımında yaklaşık 1200'e yakın terapi çeşidinin olduğundan söz edilmektedir (1) Adsız Alkolikler (Alcoholics Anonymous) olarak adlandırılan oluşum bilinen en yaygın kendine yardım grubudur. Günümüzde 178 ülkede yüz binden fazla grubun bulunduğu ve 3 milyon kişinin üzerinde üyesi olduğu tahmin edilmektedir (2). Kendine yardım grupları ortak sorunları üzerine bir araya gelen, farklılıklardan çok benzerlikler üzerine odaklanan, bireylerin deneyim güç ve umutlarını paylaştıkları gruplardır. Toplantılara katılım ve üyelik için tek şart grubun belirlediği soruna sahip olmak, çözüm için çaba göstermek ve yardım istemektir (3).

Bu gruplar öncelikle bireylere ruhsal ve sosyal izolasyondan çıkmaları konusunda destek olmak ve yaşadıkları sorunda yalnız olmadıklarını anlamaları açısından önemlidir. Üye kendini gruba ait hissetmeye başladıkça var olan problemi/hastalığı üzerinde istediği değişimi sağlamak için çaba göstermeye başlar. Bununla başa çıkabilmiş üyelerin paylaşımı ve duygusal desteğiyle, rol model olma, bireyin kendine güveninin artmasını sağlar (4).

Genel Bilgiler ve Tarihçe

Bu bölümde alkoliklerin tedavisi için hizmet verme doğrultusunda 12 basamak programını keşfeden Adsız Alkolikler (AA) oluşumuyla ilgili uluslararası bir dizi makaleye ve çalışmaya yer verilmiştir (5,6,7).

Adsız alkolikler dünyada halen en fazla üye sayısına sahip ilk kendine yardım grubudur. 1935 yılında New York'lu bir iş adamının bir süre ayıklığı sağladıktan sonra Akron'da yaşayan başka bir alkoliği aramasıyla sürecin ilk temelleri atılmıştır. İş adamı, ayık kaldığı süre içinde diğer alkoliklik derecesinde sorunu olan kişilere yardım etmenin kendinde de olumlu etki yarattığını ve içme isteğini azalttığını fark etmiştir. Bu iki alkol bağımlısının diğer alkoliklere yaptıkları yardım, gösterdikleri destek birlikte ayık kalabilmenin önemli olduğunu görmelerini sağladı. Ayrıca Oxford Grubu'nun çabaları alkol sorunu ile baş etme konusunda sürecin gelişiminde önemli rol oynamıştır. Bu oluşum alkol kullanımı ile sorunları olan ve ayık kalmaya çalışan bireyler yer almıştır. Grubun üyelerinden biri de Carl Gustav Jung'un da tedavi sürecinde olan Rowland Hazard'dır. Ha-

¹ Uzm. Dr., Gaziantep Büyükşehir Belediyesi, İnayet Topçuoğlu Hastanesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, ferhatsari@yahoo.com

² Sosyolog, Gaziantep Büyükşehir Belediyesi Hastanesi, Oya Bahadır Yüksel Psikiyatri Kliniği, gurkanberkcan@gmail.com

yete bozukluğu olan bireyin grup ortamında yer almaktan kaçınması, psikotik belirtili hastaların grubun anlam ve önemini kavrayamaması gibi vb.) grup dinamiğini olumsuz etkilemesi de bunlar arasında sayılabilir.

Kendine yardım grupları alkol madde kullanım bozukluğu olan hastalar için hazır, kolay erişilebilir ve ücretsiz kaynaklar olarak hizmet eder. Sağlık uzmanlarının uygun destek ve yönlendirmesi ile madde kullanım bozukluğu olan bireylerin remisyon süreleri artabilir ve düşük maliyetli psikososyal destek sistemini sağladıkları için devletlerin bağımlılık alanındaki ekonomik giderlerini azaltacaktır. Dünyada 12 Basamak programı tedavi ve rehabilitasyon kliniklerinde yaygın olarak uygulanmaktadır. 1990 ABD Ulusal Alkol Araştırması verileri ABD yetişkin nüfusunun yüzde 13,3'ünün en az bir 12 adımlı toplantıya katıldığını bildirmiştir (20). Diğer ülkelere kıyasla ülkemizde bu oluşumlarda yer alan bağımlı kişi sayılarının düşük oluşu nedeniyle bağımlılık alanında çalışan profesyoneller tarafından desteklenmesine ihtiyaç görülmektedir.

Kaynakça

1. Ünal İ. Bağımlılık müdahalesine alternatif bir yaklaşım: Ortak terapiler. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2015; 2: 155-157.
2. Adsız Alkolikler Türkiye (14/07/2022 tarihinde <http://www.adsizalkolikler.com/index.php/home/dunyada-aa/> adresinden ulaşılmıştır).
3. Gökdağ Kartallar R. Bireylerarası Etkileşimde Ortaya Çıkan İletişim Bozukluklarının Düzeltmesinde Kullanılan Grup Terapilerine Genel Bir Bakış. *Kurgu Dergisi*. 1999; 16, 222-223.
4. Humphreys K. Circles of recovery: self-help organizations for addictions. Cambridge: *Cambridge University Press*, 2004; 1-33, 33-43, 151-152.
5. Bill W. Chapter 5: How it works. Alcoholics Anonymous (PDF) *Alcoholics Anonymous World Services*, 4th ed. 2001.
6. VandenBos G. R. (2007). APA dictionary of psychology. Washington, DC: American Psychological Association, 2007.
7. Khantzian EJ. A psychodynamic perspective on the efficacy of 12-step programs. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 2014; 32:(2-3), 225-236.
8. Bluhm AC. Verification of C. G. Jung's analysis of Rowland Hazard and the history of Alcoholics Anonymous. *Hist Psychol* 2006; 9:313-324
9. Kranzler H., Korsmeyer P. Encyclopedia of Drugs, Alcohol, Addictive Behavior. *Macmillan Reference US*. 2009
10. Jason LA, Olson BD, Ferrari JR, et al. Substance Abuse: The Need for Second-Order Change. *International Journal of Self-Help and Self-Care*. 2003-2004;2: 91-109.
11. Hasanfeld Y, Gidron B. Self-Help Groups and Human Service Organizations: An Interorganizational Perspective. *Social Service Review* 1993; 67, 217-236.
12. Bjerke TN. Self-help Groups for Substance Addiction. *Tidsskr Nor Lægeforen*. 2012;132:54-56.
13. Vederhus JK, Kristensen Ø. High effectiveness of self-help programs after drug addiction therapy. *BMC Psychiatry*. 2006;6:35. Published 2006 Aug 23. doi:10.1186/1471-244X-6-35
14. Kleimen M., Hawdon J. (2017). Encyclopedia of Drug Policy (14/07/2022 tarihinde <https://books.google.com.tr/books?id=dkj-Yue46hIC&pg=PA550&dq=Narcotics+Anonymous&hl=tr&sa=X&ved=0ahUKewjA-94GivePiAhVO0aYKHf5KDFUQ6AEIPjAD#v=onepage&q=Narcotics%20Anonymous&f=false> sitesinden alınmıştır).
15. A.A. Alcoholics Anonymous: *The Story of How Many Thousands of Men and Women Have Recovered from Alcoholism*. 4. Baskı. New York: Alcoholics Anonymous World Services, 2001: 44-57, 574-575.
16. Kelly JF, McCrady BS. Twelve-step facilitation in non-specialty settings. Galanter M, Kaskutas LA (ed). *Recent Developments in Alcoholism Volume 18: Research on Alcoholics Anonymous and Spirituality in Addiction Recovery*. New York: Springer, 2008: 321-346.
17. A.A. *Twelve Steps and Twelve Traditions*. Alcoholics Anonymous World Services, New York: 2012: 5-18.
18. Information about NA. (14/07/2022 tarihinde https://www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/pr/Info_about_NA_2016.pdf adresinden ulaşılmıştır).
19. Laudet AB, Magura S, Cleland CM, et al. The effect of 12-step based fellowship participation on abstinence among dually diagnosed persons: a two-year longitudinal study. *J Psychoactive Drugs*. 2004;36(2):207-216. doi: 10.1080/02791072.2004.10399731
20. Room R, Greenfield T. Alcoholics anonymous, other 12-step movements and psychotherapy in the US population. *Addiction*, 1993: 88.