

BAĞIMLILIK

Madde ve Davranış Bağımlılıklarıyla Başetme

Editörler

Doç. Dr. Makbule BATMAZ

Doç. Dr. Havva GEZGİN YAZICI



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN
978-625-399-281-1

Sayfa ve Kapak Tasarımı
Akademisyen Dizgi Ünitesi

Kitap Adı
BAĞIMLILIK
Madde ve Davranış Bağımlılıklarıyla Başetme

Yayıncı Sertifika No
47518

Editörler
Makbule BATMAZ

Baskı ve Cilt
Vadi Matbaacılık

ORCID iD: 0000-0003-1856-6793
Havva GEZGİN YAZICI
ORCID iD: 0000-0001-8422-9686

Bisac Code
PSY038000

Yayın Koordinatörü
Yasin DİLMEN

DOI
10.37609/akya.2713

Kütüphane Kimlik Kartı

Bağımlılık Madde ve Davranış Bağımlılıklarıyla Başetme / editörler :
Makbule Batmaz, Havva Gezgin Yazıcı.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
247 s. : resim, tablo, şekil. ; 160x235 mm.
Kaynakça ve İndeks var.
ISBN 9786253992811

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve ihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozumu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan günlük ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Her çeşit bağımlılık, ruhsal kölelik getirir.

Grigory Petrov

İnsanlar, dünyaya geldiği andan itibaren yaşamda bağımlı olmadan özgür olarak yaşamak için çabalamaktadır. Ancak, bazen bilinçli, bazen de farkında olmadan birey, bağımlı hale gelebilir. Bu durumu, Krishnananda şöyle ifade etmektedir; “Görüyorum ki bağımlılık benim farkında olmamak ve anı yaşamamak için bilinçli veya bilinçsiz yaptığım bir tercihtir”.

Birey bağımlı olduğunda, bireysel ya da toplumsal riskler ile karşılaşabilmektedir. Bu risklerin, kendisi ya da çevresi tarafından farkedilmesiyle, bağımlılıkla mücadele çabaları başlar. İşte tam da bu süreçte aile, toplum ve sosyal kuruluşların desteğine gereksinim duyulmaktadır. Bu sürecin planlanması ve uygulanması, birey, aile, sağlık profesyonelleri ve eğitimcilerin birlikte hareket etmeleri gereğini ortaya koymaktadır.

Bağımlılıkla baş etme ve bağımlılıktan kurtulmak için her zaman bir yol bulunabilmektedir. Yeter ki birey, başetmeyi göze alıp çabalamayı, varsa kayıpları telafi etmek için uğraşmayı istesin... Allen Carr’ın de belirttiği gibi; “Tuzağı anlarsanız bağımlılıktan kurtulmak çok kolaydır”. Bağımlılıkla başetme, zaman, sabır ve emek gerektiren zor bir süreçtir. Mevlana, “Sabır ağrıları dindiren acı bir ot gibidir. Hem can yakar hem de tedavi eder. Sabır, kurtuluşun anahtarıdır” ifadesini kullanmaktadır. Ayrıca, şu sözü ile de mücadelesinin önemini vurgulamaktadır; “Bir yandan korkun bir yandan umudun varsa, iki kanatlı olursun; tek kanatla uçulmaz zaten”. İnsanlar, bir olumsuzlukla baş etmeye çalışırken, başaramama korkusu yaşayabilirler. Ancak, umut varsa, baş etme gücü de oluşabilir.

Bireysel farkındalığın ve başetmenin önemini Mevlana, şöyle vurgulamaktadır; “Ay doğmuyorsa yüzüne, güneş vurmuyorsa pencereye, kabahati; ne güneşte ne de ayda ara!. Gözlerindeki perdeyi arala!”. Biz de, bu kitapla, bireyin gözlerindeki perdeyi aralamayı, tuzaklardan kurtulmaya yönelik farkındalık sağlamayı, baş etmenin ipuçlarını ve gücünü, varsa riskleri yok etme ya da en aza indirmeyi, sağlıklı bir yaşam için katkıda bulunmuş olmayı ümit ediyoruz.

Bu kitap, Yüksek Öğretim Kurumu’nun (YÖK) başlatmış olduğu Bağımlılıkla Mücadele Eylem Planı’ndan hareketle, alanında uzman deneyimli meslektaşlarımızın büyük çabaları ile hazırlandı. Kitapta, bağımlılığın nörobiyolojisi, bağımlılığı ele alan kuramlar, sigara/alkol ve madde bağımlılığı, teknoloji ve davranış bağımlılıkları, Türkiye’de ve Dünya’da bağımlılığın önlenmesi ve tedavisine yönelik hizmetler ile bağımlılığa yasal ve adli konular yer almaktadır. Tüm hocalarımıza titiz çalışmalarını ve emekleri için içtenlikle teşekkür ederiz. Faydalı olması dileğiyle... Bu kitabı tüm gençlere ithaf ediyoruz...

Editörler

Doç. Dr. Makbule BATMAZ

Doç. Dr. Havva GEZGİN YAZICI

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1	Bağımlılık ve Başetmeye Giriş	1
	<i>Doç. Dr. Hatice ÖNER</i>	
BÖLÜM 2	Bağımlılığın Biyolojisi ve Fizyolojisi.....	19
	<i>Doç. Dr. Latife UTAŞ AKHAN</i>	
BÖLÜM 3	Bağımlılığı Ele Alan Kuramlar	33
	<i>Prof. Dr. Hülya ARSLANTAŞ</i>	
BÖLÜM 4	Sigara (Tütün) Bağımlılığı ve Başetme	61
	<i>Öğr. Gör. Esra KARABULUT</i>	
BÖLÜM 5	Alkol Bağımlılığı ve Başetme	75
	<i>Öğr. Gör. Esra KARABULUT</i>	
BÖLÜM 6	Madde Kullanım Bozukluğu ve Başetme	87
	<i>Dr. Öğr. Üyesi Özge SUKUT</i> <i>Dr. Öğr. Üyesi C. Hürrem AYHAN</i>	
BÖLÜM 7	Teknoloji Bağımlılığı ve Başetme	107
	<i>Doç. Dr. Hatice ÖNER</i>	
BÖLÜM 8	Davranışsal Bağımlılıklar ve Baş Etme	127
	<i>Dr. Öğr. Üyesi Özge SUKUT</i> <i>Dr. Öğr. Üyesi C. Hürrem AYHAN</i>	
BÖLÜM 9	Bağımlılığın Birey, Aile ve Toplumun Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Sağlığına Etkileri.....	157
	<i>Arş. Gör. Dr. Rahime ASLAN</i>	

BÖLÜM 10	Türkiye’de Bağımlılığın Önlenmesi ve Tedavisine Yönelik Hizmetler.....	173
	<i>Öğr. Gör. İbrahim TOPUZ</i>	
	<i>Arş. Gör. Emine ŞİŞKO</i>	
BÖLÜM 11	Dünya’da Bağımlılığın Önlenmesi ve Tedavisine Yönelik Hizmetler.....	191
	<i>Arş. Gör. Dr. Rahime ASLAN</i>	
BÖLÜM 12	Bağımlılıkta Yasal ve Adli Konular.....	211
	<i>Prof. Dr. Hülya ARSLANTAŞ</i>	

YAZARLAR

Doç. Dr. Latife UTAŞ AKHAN
Bandırma Onyedil Eylül Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Psikiyatri Hemşireliği AD.
ORCIDiD: 0000-0001-6423-3186

Prof. Dr. Hülya ARSLANTAŞ
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi,
Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve
Hastalıkları Hemşireliği AD.
ORCIDiD: 0000-0002-3018-2314

Arş. Gör. Dr. Rahime ASLAN
Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik
Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği AD.
ORCIDiD: 0000-0002-8301-4656

Dr. Öğr. Üyesi C. Hürrem AYHAN
Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi
ORCIDiD: 0000-0002-6326-2177

Öğr. Gör. Esra KARABULUT
Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik
Bölümü, Psikiyatri Hemşireliği AD.
ORCIDiD: 0000-0002-3425-1129

Doç. Dr. Hatice ÖNER
Aydın Adnan Menderes Üniversitesi,
Hemşirelik Fakültesi
ORCIDiD: 0000-0002-6556-5753

Dr. Öğr. Üyesi Özge SUKUT
İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa
ORCIDiD: 0000-0001-6394-3346

Arş. Gör. Emine ŞİŞKO
Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi Halk Sağlığı
Hemşireliği AD.
ORCIDiD: 0000-0003-1227-5346

Öğr. Gör. İbrahim TOPUZ
Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi Halk Sağlığı
Hemşireliği AD.
ORCIDiD: 0000-0003-0540-2095

Yazar Listesindeki isim sıralaması, soyisminde göre alfabetik sıralama yapılmıştır.