

UZMANLAR İÇİN BAĞIMLILIĞA PRATİK YAKLAŞIM

Yazarlar

Melike ŞİMŞEK

Kültegin ÖGEL



© Copyright 2024

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	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-399-954-4	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Uzmanlar İçin Bağımlılığa Pratik Yaklaşım	47518
Yazarlar	Baskı ve Cilt
Melike ŞİMŞEK	Vadi Matbaacılık
ORCID iD: 0000-0001-8960-4238	
Kültegin ÖGEL	Bisac Code
ORCID iD: 0000-0002-6945-0961	PSY038000
Yayın Koordinatörü	DOI
Mehmet Aykut ERK	10.37609/akya.3189

Kütüphane Kimlik Kartı

Şimşek, Melike. Ögel, Kültegin.

Uzmanlar için Bağımlılığa Pratik Yaklaşım / Melike Şimşek, Kültegin Ögel.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2024.

242 s. : şekil, tablo. ; 160x235 mm.

Kaynakça var.

ISBN 9786253999544

1. Psikoloji--Bağımlılık.

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tam 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 hasarlarından sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel 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

Bağımlılık, ülkemizde giderek daha yaygın hale gelen bir sorun. Bu nedenle alanda çalışan uzmanların karşısına daha sık çıkıyor. Kimi zaman bir ruhsal soruna, kimi zaman sosyal bir soruna eşlik ediyor. Artık herkes bağımlılıkla çalışmayı bilmek zorunda. “Ben bağımlılıkla çalışmayı bilmiyorum” diyerek kenara çekilmenin zamanı geçti...

Bu kitap, tam olarak bu eksikliği doldurmak için var. Bir bağımlı karşınıza geldiği zaman ne yapacağınızı anlatmaya çalıştık. Bu nedenle teorilerden ziyade tamamen pratik yaklaşımlar içeren bir kitap yazmaya özen gösterdik.

Kitap; bağımlılıkla en çok karşılaşan meslek grupları olan hekimler, psikologlar, psikolojik danışmanlar ve sosyal hizmet uzmanlarına yönelik olarak hazırlandı.

Kolay anlaşılır ve uygulanabilir bir kitap yazmak istedik. Bu nedenle dilimizi basit tuttuk. Şemalar ve görseller ekledik. Bütün bunlarla amaçladığımız, kitapta verilen bilgilerin kolayca uygulamaya dönmesi ve klinik anlamda işe yarar olması.

Kitabın yazarları, uzun zamandır bağımlılık alanında çalışan uzmanlar. Uzman Psikolog Melike Şimşek, bu kitabın yazıldığı tarihlerde bağımlılık alanındaki çalışmalarında 10 yılı doldurdu. Yeşilay Danışmanlık Merkezleri'nin kurulmasında görev aldı, 400'e yakın psikolog ve sosyal hizmet uzmanının eğitim ve süpervizyonlarından sorumlu oldu. Halen bağımlılık alanında uzmanlara yönelik süpervizörlük görevini sürdürmektedir. Kurumlara bağımlılık konusunda önleyici eğitimler vermektedir. Prof. Dr. Kültegin Ögel, 1995 yılından beri bağımlılık alanında çalışıyor. Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA) ve benzeri birçok bağımlılık programını geliştirdi. Bu alanda çok sayıda makale ve kitap yazdı, eğitimler uyguladı.

Deneyimlerimiz, alanda çalışan uzmanların neye ihtiyacı olduğunu görmemizi sağladı. Hangi bilgi ve becerilerin işe yarayacağını tahmin etmeyi kolaylaştırdı. Alandan gelen soruların yanıtlarını da kitaba taşıdık.

Ülkemizde, artık bağımlılığın her çeşidini sıklıkla görüyoruz. Bu nedenle bağımlılığın her türüne kitapta yer vermeye çalıştık. Alkol ve madde kapsamında genel olarak bağımlılığı anlattık. Genel bağımlılıktan farklılaştığı alanlarda; kumar,

sigara ve internet bağımlılığına özel bölümler hazırladık. Bu nedenle kitabı okurken, okurun genel bölümlerin bağımlılığın her türü için uygun olduğunu bilmesi gerekir. Farklılaşan yerlerde ise bağımlılık türlerine özel hazırladığımız bölümlerden destek alabilirsiniz.

Kitabın içinde; yardımcı olacak ölçeklere, formlara, uygulamalara ve web sitelerine yer verdik. Tüm bunların okuyucunun işini kolaylaştıracağını düşündük.

Şimdi biraz önerilerde bulunmak istiyoruz. Sadece okumak yetmeyebilir. Bu noktada kitabın yazarlarının düzenlediği Bağımlılığa Yaklaşım Eğitimine katılabilirsiniz. Böylece bilgilerinizi pekiştirebilirsiniz. Bağımlılık Akademisi WhatsApp grubuna üye olarak, bağımlılıkla ilgili yeni bilgilerden ve duyurulardan haberdar olabilirsiniz.

Bağımlılığın tedavisi; engebeli bir yolculuğa benzer. Kararsızlıklar, iyileşmeler, geri dönüşler, sevinçler ve hüznler ile gider. Kısa değil uzun bir yolculuktur. Ancak nefesi yetenler bu yolculukta başarılı olabilirler. Herkese iyi yolculuklar.

Sonuç olarak kitabın bağımlılara yararlı olması, en büyük dileğimiz...

*Melike ŞİMŞEK
Kültegin ÖGEL
(İstanbul, 2024)*

İÇİNDEKİLER

BÖLÜM 1 BAĞIMLILIK TEDAVİSİ, BİR UZUN YOL ÖYKÜSÜDÜR	1
<i>Yola Çıkmadan Önce Bilmeniz Gerekenler</i>	<i>2</i>
<i>Kapsamlı Bir Durum Saptaması Yapın</i>	<i>5</i>
<i>Yol Haritanızı Belirleyin</i>	<i>17</i>
<i>Katılımı Sağlayın.....</i>	<i>22</i>
<i>Müdahale Sürecini Başlatın.....</i>	<i>34</i>
<i>Tıbbi Sorunları Saptayın ve Çözülmesi için Yardımcı Olun</i>	<i>40</i>
<i>Sosyal Destek Sağlayın veya Destek Alması için Yönlendirin.....</i>	<i>51</i>
<i>Eşlik Eden Ruhsal Sorunlarla Çalışın</i>	<i>56</i>
<i>Davranış Özellikleri ile Başa Çıkmasını Sağlayın.....</i>	<i>63</i>
<i>Aile İlişkileri Üzerinde ve Aileyle Çalışın</i>	<i>72</i>
<i>Yaşamını Düzenleyin</i>	<i>85</i>
<i>Etkin Bir Şekilde Bilgilendirin.....</i>	<i>94</i>
<i>Relapsı Tanımasını, Riskli Durum ve Tetikleyicileri Öğrenmesini Sağlayın</i>	<i>99</i>
<i>Relapsa Yol Açabilecek Duygu, Düşünce ve İstekle Başa Çıkmayı Öğretin</i>	<i>106</i>
<i>İyileşme Becerilerini Kazandırın.....</i>	<i>114</i>
<i>Değişime Hazır Olmayan ve Bırakmak İstemeyenlere de Destek verin</i>	<i>119</i>
BÖLÜM 2 BAZI YOLLARA ÖZEL BİLGİLER.....	127
<i>Kumar-Bahis Bağımlılığına Yaklaşım</i>	<i>128</i>
<i>Kumara Ulaşımı Zorlaştırın, Tetikleyicileri Azaltın</i>	<i>136</i>
<i>İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığına Yaklaşım</i>	<i>140</i>
<i>Yoğun Akıllı Telefon Kullanımına Yaklaşım.....</i>	<i>146</i>
<i>Sigara (Nikotin) Bağımlılığına Yaklaşım.....</i>	<i>147</i>
BÖLÜM 3 YOLCULUK SIRASINDA UNUTMAMANIZ GEREKENLER.....	157
<i>Görüşme Sırasında Gelen İfade ve Sorulara Doğru Yanıtlar Verin.....</i>	<i>158</i>

<i>Zor Durumlarla Etkin Bir Şekilde Başa Çıkın</i>	169
<i>Kadın Kullanıcıların Özelliklerini Aklınızda Bulundurun</i>	179
<i>Kendinize İyi Bakın.....</i>	182
BÖLÜM 4 YOL HAKKINDA GENEL BİLGİLER	193
<i>Bağımlılık ve İyileşme Kavramı.....</i>	194
<i>Alkol ve Maddelerin Etkileri, Yoksunluk Belirtileri ve İstenmeyen Etkileri</i>	201
<i>Bağımlılığın Nörobiyolojisi</i>	206
<i>Bağımlılık Tedavisinin Temel İlkeleri.....</i>	215
<i>Sık Karşılaşılan Sorular ve Yanıtları.....</i>	219
<i>Bağımlılık Müdahalesinde Etik.....</i>	227
<i>Alkol-Madde Kullanım Günlüğü.....</i>	232
<i>Alkol-Madde Kullanım Günlüğü Örneği.....</i>	233

Yararlı Web Siteleri

www.bagimlilik.org

Bağımlılıkla ilgili tüm bilgilere erişmek için kullanılabilir. Bu web sitesi, bağımlılıkla ilgili her şeye giriş kapısı olarak düşünülebilir.

takipet.info uygulaması

Bu uygulama ile danışan ve siz; kullanım sıklığı, craving, ruh hali gibi etkenleri takip edebilir ve bir "günlük" olarak kullanabilirsiniz.

www.bagimlilikakademisi.com

Bağımlılıkla ilgili çeşitli eğitimlerin ve haberlerin yer aldığı bir web sitesidir.

www.bibapsoft.com

Bağımlılıkla ilgili bir çok ölçeğin yer aldığı bir web sitesidir. Ayrıca bu siteden danışan takibi de yapabilirsiniz.

www.bibap.org

www.samba.info.tr

Uzmanların erişebileceği, bağımlılığa yönelik bireysel ve grup programlarını içeren web siteleridir.

www.alkol.info.tr

www.uyusturucu.info.tr

www.kumarbagimliliği.org

www.internetbagimliliği.info

Danışanların ve ailelerinin bilgilenebilmesi için hazırlanmış sitelerdir.

www.onleme.org

Toplumun kullanabileceği, önleme bilgilerini içeren bir sitedir.

www.melikesimsek.com

www.ogelk.net

Yazarların kişisel web siteleri

Kaynaklar

Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi. Ögel K. Şimşek M. Bireysel Bağımlılık Tedavi Programı (BİBAP). Yeniden Yayınları, 2017, İstanbul

Bağımlılıkta Eş Bağımlılık Faktörü (BEŞF) Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. Melike Şimşek, Fatihcan Öncü, Melekcan Kabil. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry* 2020; 12(Suppl 1):268-280 doi: 10.18863/pgy.800752

Bağımlılıkta Sosyal Hizmet Uygulamaları. İlker A., Ömer Faruk B., Gizem Ç., Kültegin Ö., Gülsüm Melike Ş., Nurdan T. Yeşilay Yayınları, 2020.

Bağımlılık Profil İndeksi'nin (BAPİ) Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenilirliği . Ögel K, Evren C, Karadağ F, Gürol DT. *Türk Psikiyatri Dergisi* 2012;23(4):264-73

Bağımlılık Seyir İndeksi (BASİ)'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Şimşek, M., Dinç, M., & Ögel, K. (2019). *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(2), 129-126.

Bağımlılık ve değişim. Bağımlılık nasıl gelişir ve bağımlı insan nasıl iyileşir? DiClemente CC. Çev. Muzaffer Şahin. Guilford Press. 2023

Bağımlılık ve tedavisi temel kitabı. Ögel K. IQ Yayınları, 2016

Bissell, L. and Royce, J. (1994). *Ethics for Addiction Professionals*. Center City, MN: Hazelden.

- Determinants of the addiction treatment drop-out rates in an addiction counseling centre: a cross-sectional study. Melike Şimşek, Mehmet Dinç & Kültegin Ögel (2019) *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29:4, 446-454, DOI: 10.1080/24750573.2018.1505283
- Development, validity, and reliability study of the stages of change inventory (SOC1). Simsek, Melike. (2023, October 22-25). [Poster presentation]. 14th International Congress on Psychopharmacology, Antalya, Turkey.
- Ethics for Addiction Professionals. Bissell, L. and Royce, J. (1994). Center City, MN: Hazelden.
- Evaluating the treatment effectiveness of an addiction counseling center. Şimşek, M., Aktürk, İ., Dinç, M., Işık, S., & Ögel, K. (2019). *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6, 797–819. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0051>
- <https://na.org>
- Kumar ve Bahis Bağımlılığı. Kinyas Tekin, Kültegin Ögel. IQ Kültür Sanat Yayıncılık. 2023
- Learning the language of addiction counseling. Miller G. John Wiley and Sons. 2005
- Miller, W. R., & Moyers, T. B. (2021). *Effective psychotherapists*. Guilford Publications.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change*. Guilford press.
- Miller, W. R., Yahne, C. E., & Tonigan, J. S. (2003). Motivational interviewing in drug abuse services: a randomized trial. *Journal of consulting and clinical psychology*, 71(4), 754.
- Moodist Relaps İndeksi (MORİ) Ölçeğinin Geliştirilmesi. Ögel K, Guliyev K, Tekin K, Tuna ZO, Özel Z. Poster bildiri. 11. Ulusal Alkol-Madde Bağımlılığı Kongresi, 2017
- Motivasyonel Görüşme Tekniği - Davranış Değişikliğini Ortaya Çıkarmak için Pratik bir Yaklaşım. Kültegin Ögel ve Melike Şimşek. *Psikonet Yayınları*, 2023
- Motivating substance abusers to enter treatment. Working with family members. Smith JE, Meyers RJ. Guilford Press, 2004
- NAADAC/NCC AP Code of Ethics. NAADAC, the Association for Addiction Professionals (2021). Alexandria, VA: NAADAC.
- Ögel, K., Çelikay, H., & Başabak, A. (2017). Aile Bağımlılık Profil İndeksinin Geliştirilmesi, Geçerlik ve Güvenirliği, 20(4): 255-262.
- Ögel, K. (2014). *Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Ögel, K. (2020). *Bağımlılık Asla Sadece Bağımlılık Değildir (Vol. 250)*. İletişim Yayınları.
- Ögel K., Koç C., Başabak .A, Aksoy A. Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA) - Klinik için uygulayıcı kılavuzu. 4. Sürüm. Yeniden Yayınları, İstanbul, 2017
- Ögel, K. (2012). *İnternet Bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. İş Bankası Kültür Yayınları.
- Öztürk, M., Ögel, K., Evren, C., & Bilici, R. (2019). *Bağımlılık: Tanı, Tedavi, Önleme*. Yeşilay Yayınları: İstanbul.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1986). Toward a comprehensive model of change. In *Treating addictive behaviors: Processes of change* (pp. 3-27). Boston, MA: Springer US.
- Rollnick, S., Butler, C. C., McCambridge, J., Kinnersley, P., Elwyn, G., & Resnicow, K. (2005). Consultations about changing behaviour. *Bmj*, 331(7522), 961-963.
- Screening scale for behavioral and socioeconomic risk factors for gambling addiction: A validity and reliability study. Tekin K, Guliyev C, Ögel K, Yüksel BC (2020). *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 7(4), 223-228.
- Study on development, validity and reliability of a risk-screening questionnaire for alcohol and drug use, Kültegin Ögel, Ceren Koç & Serap Görücü, *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, (2017) 27:2, 169-177
- The American Psychiatric Association Publishing Textbook of Substance Use Disorder Treatment, Sixth Edition. Edited by Kathleen T. Brady, Frances R. Levin, Marc Galanter, and Herbert D. Kleber. 2021

Ti, L., & Ti, L. (2015). Leaving the hospital against medical advice among people who use illicit drugs: a systematic review. *American journal of public health*, 105(12), e53-e59.

Vasilaki, E. I., Hosier, S. G., & Cox, W. M. (2006). The efficacy of motivational interviewing as a brief intervention for excessive drinking: a meta-analytic review. *Alcohol and Alcoholism*, 41(3), 328-335.

www.aa.org

www.bagimlilik.org

www.bibapsoft.org