

BAĞIMLILIKTA ÖNLEME

Kavramlar, Stratejiler,
Uygulamalar

Yazar
Melike ŞİMŞEK



© Copyright 2025

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt 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	Kapak ve Sayfa Tasarımı
978-625-375-609-3	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Bağımlılıkta Önleme Kavramlar, Stratejiler, Uygulamalar	47518
Yazar	Baskı ve Cilt
Melike ŞİMŞEK ORCID iD: 0000-0001-8960-4238	Vadi Matbaacılık
Yayın Koordinatörü	Bisac Code
Mehmet Aykut ERK	PSY038000
	DOI
	10.37609/akya.3782

Kütüphane Kimlik Kartı

Şimşek, Melike.

Bağımlılıkta Önleme Kavramlar, Stratejiler, Uygulamalar / Melike Şimşek.

Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.

225 s. : şekil, tablo. ; 135x210 mm.

ISBN 9786253756093

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Bağımlılık, tedavisi olan bir hastalık. Ancak tedavisi güç olan bir hastalık. Multidisipliner yaklaşım gerektiren, iniş ve çıkışları çok fazla olan bir süreç. Bağımlılık tedavisi yoğun ve aktif çaba, sabır, kabullenme gerektiren bir alan.

Tedavinin ve iyileşmenin bu kadar emek gerektirdiği bir alanda, önleme çalışmaları büyük önem kazanıyor. Önleme de gözüktüğü kadar kolay değil. Ama neresinden bakarsak bakalım, önleme tedaviden daha kolay ve ekonomik bir yöntem.

Genelde önleme çalışmaları çok hafife alınır ülkemizde. Herkesin önleme konusunda söyleyecek bir sözü ve fikri vardır. Bu fikirler çok çeşitli ve kişiye göre çok değerlidir. Ancak önleme bilimsel bir çalışmadır.

Bağımlılıkta önleme çalışmalarının temeli çok eskilere dayanır. Yanlışların yanlış olduğu, yıllar sonra öğrenilmiştir. Halen ülkemizde yapılan yanlışlar, zamanında başka ülkelerde de yapılmıştır.

İnsanlar, yanlışlardan öğrenir. Ancak başkalarının yanlışlarını tekrarlamamak gerekir. Bu nedenle başka ülkelerin geçmişte yaşadığı yanlışlar, belki bizim için bir avantajdır. Bu avantajlardan yararlanmak gerekir. Başkalarının yanlışlarından öğrenebilir ve daha kestirme yollar kullanabiliriz.

Yanlışlar, “ben yaptım oldu” veya “benim fikrim harika!” düşüncelerinden kaynaklanıyor. Halbuki hedef bilimsel çalışma olmalıdır. Bilimsel çalışmalar bize gerçek doğruyu gösterecektir.

Önleme alanında artık çok sayıda bilimsel çalışma var. Neyin etkin, neyin “boş” olduğunu bize gösterecek kadar araştırma ve deneyim var. Bunlara güvenmek ve el feneri olarak kullanmak durumundayız.

Bağımlılıkta çalışmaya başladığım ilk yıllar, önleme konusunda ışık tutacak deneyimlere ve bilimsel çalışmalara çok ihtiyaç duymuştum. Ancak o dönemin koşulları gereği, maalesef bunlara ulaşmak mümkün değildi veya çok yetersizdi. Daha sonra da tedavi etkinliklerinin yoğunluğu nedeniyle önleme alanına bakmak çok zor oldu.

Tüm bunlara rağmen; ilk öğretmen eğitimlerini geliştirdik ve uyguladık. Web siteleri kurduk, programlar oluşturduk. Sayısız önleme aktiviteleri yaptık. Küçük çaplı araştırmalar düzenledik. Bunların hepsi bana çok şey öğretti ve deneyim kattı.

Bugün ülkemizde büyük bir bağımlılık sorunu ile karşı karşıyayız. Üstelik bağımlılıkların türü de arttı ve çeşitlendi. Daha önce alkol-madde derken, şimdi kumar ve sosyal medya gibi davranışsal bağımlılıklar da yaygınlaştı ve önleme çalışmalarını bekliyor.

Artık kaybedecek zamanımız yok. Deneme yanılmalar ile yolu keşfetmek için çok geç. Geçmiş deneyimler ve araştırmalardan yararlanmalıyız. Günümüzde bir bilim olan önlemeyi ülkemizde yaygınlaştırmalıyız.

İşte bu kitap, bilimsel anlamda bize önlemeyi anlatıyor. Deneyimlerden söz ediyor. Kavramları anlamamızı sağlıyor. Birçok önleme kitabından farklı olarak, tüm bağımlılarda önlemeyi ele alıyor.

Bu kitap; önleme aktivitesi düzenlemek isteyenlere, sahada aktif çalışan kişilere ve araştırmacılara yön gösterebilecek bilgileri içeriyor. Önlemenin çok yönlü ele alınması da kitabın okuyucuya geniş bakış açısı kazandırabilme özelliğini taşıyor.

Bağımlılık ile ilgili çalışmaları önleme ve tedavi diye ikiye ayırmak mümkün değil. Bu kitabın yazarı Uzman Psikolog Melike Şimşek tedavi alanından geliyor. Bağımlıları iyi bilen bir kişinin önlemeyi anlatması, kitabı çok daha değerli hale getiriyor. Yazarın aktif önleme çalışması yapması da sadece teorik değil pratik pencereden bakmasını sağlıyor.

Ama bu kitabı okumak ve bir kenara koymak yok. Okuyun, öğrenin ve uygulayın. Unutmayın! Bu ülkenin çocuklarının ve gençlerinin buna çok fazla ihtiyacı var...

Prof. Dr. Kültegin ÖGEL

İÇİNDEKİLER

Bağımlılıkta Önleme Nedir?	1
Arz Azaltma	5
Yasal Düzenlemeler ve Yasaklamalar	5
Önlemenin Türleri: Arz ve Talep Azaltma Sınıflandırması	5
Denetim ve Yaptırım Uygulamaları	6
Vergilendirme ve Fiyat Politikaları.....	7
Pazarlama ve Reklamlara Sınırlama.....	8
Fiziksel Erişimi Azaltma	8
Talep Azaltma	9
Yüksek Risk Gruplarına Özel Programlar	10
Arz ve Talep Azaltmanın Entegrasyonu:	
Bütüncül Yaklaşım	11
Önlemenin Aşamaları.....	13
Institute of Medicine (IOM) Sistemine Göre	
Önlemenin Aşamaları	13

1. Evrensel Önleme (<i>Universal Prevention</i>)	13
2. Seçici Önleme (<i>Selective Prevention</i>)	14
3. Belirtisel Önleme (<i>Indicated Prevention</i>)	15
Halk Sağlığı Modeline Göre Önlemenin Aşamaları	17
Birincil Önleme	18
İkincil Önleme	18
Üçüncül Önleme.....	18
Her İki Modelin Karşılaştırılması.....	19
 Neden Önleme?	23
Bağımlılıkta Riskler ve Koruyucu Faktörler	24
Bağımlılık İçin Genel Risk Faktörleri	26
Bireysel/Akran Düzeyinde	26
Aile Düzeyinde	30
Okul düzeyinde	32
Toplumsal Düzeyde	32
Maddeye Özel Risk Faktörleri	35
Alkol Kullanımı İçin Risk Faktörleri.....	35
Uyuşturucu Kullanımına Özel Risk Faktörleri.....	36
Oyun Oynama Bağımlılığına İlişkin Risk Faktörleri	37
Sosyal Medya Bağımlılığında Risk Faktörleri.....	39
Kumar Oynama Davranışı İçin Risk Faktörleri.....	41
Bağımlılıkta Koruyucu Faktörler	43
Bireysel Koruyucu Faktörler	43
Aile, Okul ve Toplum Düzeyinde Koruyucu Faktörler	44
 Yaşam Dönemleri ve Bağımlılık Riski	47
Yaş Dönemlerine Göre Bağımlılık Riski.....	47
Geçiş Dönemleri ve Bağımlılık Riski	49

Bağımlılık Ne Zaman Başlar ve Nasıl Devam Eder?.....	51
Bağımlılık türlerine göre başlama yaşı	52
Tütün Kullanımı	53
Alkol Kullanımı	53
Esrar ve Diğer Maddeler.....	53
Kumar Bağımlılığı	53
İnternet Bağımlılığı	54
Dijital Oyun Bağımlılığı	54
Madde Kullanımı Nasıl İlerler?	54
Ergenlikten Yetişkinliğe Madde Kullanımı	55
Ergenlerin ne kadarı yetişkinlikte madde kullanmaya devam ediyor?.....	55
Bağımlılık Davranışının Devam Etmesine Neden Olan Etkenler	55
İleri Yaşlardaki Madde Kullanımını Öngörebilecek İşaretler	57
Aile İçinde.....	58
Aile Dışında	59
Bağımlılığın Önlenmesinde Temel İlkeler	61
Koruyucu Faktörler Güçlendirilmeli, Risk Faktörleri Azaltılmalıdır	61
Tüm Bağımlılık Türlerine Yönelik Olmalıdır.....	62
Toplumsal İhtiyaçlara Uygun Olmalıdır	62
Aile Bağları ve Ebeveynlik Becerilerine Yönelik Olmalıdır	62
Erken Yaşlarda Başlanmalıdır.....	63
Her Yaşa Uygun Programlar Hazırlanmalıdır	63
Önleme Programları Uzun Süreli Olmalıdır	64
Farklı Önleme Odaklarını İçermelidir	64
Farklı Kurum ve Ortamlara Yönelik Olmalıdır	65

Önlemenin Temel Bileşenleri Net Olmalıdır.....	65
Okul Temelli Programlar, Tüm Okul Bileşenlerini İçermelidir.....	65
Eğitimler İnteraktif ve Etkileşimli Olmalıdır.....	65
Programlar Bilimsel Temele Dayanmalıdır.....	66
Akran Eğitimlerinin Etkili Olduğu Unutulmamalıdır.....	66
Kültüre Uygun Mesajlar Seçilmelidir.....	66
Gönüllülerin Katılımı Sağlanmalıdır.....	67
Özendirmeden Kaçınmak Gerekir.....	67
 Önleme Yöntemleri.....	 69
Farkındalık Seminerleri ve Bilgilendirme.....	69
Beceri Kazandırma Eğitimleri.....	71
Alternatifler Yaratmak.....	71
Kampanyalar Düzenlemek.....	72
Grup Çalışmaları.....	73
Çevrimiçi Eğitimler.....	73
Önleme Araştırmalarının Düzenlenmesi.....	73
Yasal Düzenlemeler.....	74
Savunuculuk Çalışmaları.....	74
Bilimsel Aktiviteler ile Gençlere Ulaşmak.....	75
 Okul Temelli Önleme.....	 77
Okul Temelli Önleme Stratejileri.....	78
Yaşam Becerileri Eğitimi.....	78
Uzmanlar Tarafından Öğrencilere Verilen Eğitimler.....	79
Rehber Öğretmenlerin Yürüteceği Eğitimler.....	79
Bağımsız Çevrimiçi Eğitimler.....	80
Farklı Alanlarda Çalışan Öğretmenlerin Uygulayacağı Eğitimler.....	80
Okul Çalışanlarının Eğitimi.....	80
Rehber Öğretmenlere Yönelik Kısa Müdahale Eğitimi.....	80
Ebeveynlerin Eğitimi.....	81

Okul İkliminin (Ortamının) Önlemeye	
Uygun Hale Getirilmesi	81
Eğlenceli Aktiviteler	82
Genel Sağlık Davranışları Eğitimi	82
Okul Temelli Müdahalelerde Dikkat Edilmesi Gerekenler	82
Okullarda Sigara, Alkol ve Uyuşturucu Kullanımına Yönelik	
Disiplin Uygulamaları	83
Aile Temelli Önleme	85
Aile Temelli Önleme Stratejileri	86
Bağımlılık Konusunda Farkındalığın Artırılması	86
Bağımlılık Hakkında Genel Bilgi Verilmesi	87
Aile İçi Bağların Güçlendirilmesi	87
Sorumluluk Verme Becerilerinin Kazandırılması	87
Kural Koyma Becerilerinin Kazandırılması	87
Çatışma Çözme Becerilerinin Kazandırılması	87
Bağımlılık Durumunda Uygun Davranışların Sergilenmesi	88
Ailenin Bir Önemli Görevi, Yetişkinliğe Kadar	
Çocuğunu İzlemektir	88
Örnek Olma	88
Ergenlik Dönemi Hakkında Bilgilendirme	88
Aile Temelli Önlemede Yöntemler	89
Farkındalık Seminerleri	89
Aile Grup Çalışmaları	89
Ebeveyn Akran Uygulamaları	90
Aile Önleme Çalışmalarında Temel İlkeler	90
Ebeveynlerin Önlemeye İlişkin Tutumları Önemlidir	91
Ebeveyn Eğitimi İçin Öneriler	92

Toplum Temelli Önleme.....	93
Toplum Temelli Önlemenin Bileşenleri	94
Toplumsal Temelli Müdahale Yürütmek	96
Üniversite Temelli Önleme.....	99
Üniversite Temelli Önleme Çalışmalarının Bileşenleri	99
Farkındalık ve Eğitim Programları	99
Psikolojik Danışmanlık ve Ruhsal Destek.....	100
Bağımlık Dışı Alternatifler	100
Çevresel Stratejiler ve Politika Geliştirme.....	101
Tarama, İzleme ve Erken Müdahale.....	101
Akran Temelli Programlar ve Mentörler.....	101
Zarar Azaltma Programları.....	102
Değerlendirme ve Sürdürülebilirlik.....	102
Örnek Uygulamalar	102
İşyeri Temelli Önleme	105
Neden İşyeri Temelli Önleme Gereklidir?.....	105
Erken Tanı ve Müdahaleyi Sağlar	105
Verimlilik Kaybını Önler.....	106
İşyeri Kazalarını ve Güvenlik Risklerini Azaltır	106
Damgalamayı Azaltır, Yardım Arama Davranışını Artırır	106
Ruh Sağlığını Destekler, Stresle Baş Etmeyi Öğretir.....	106
Kurumsal Maliyetleri Azaltır	106
İşyeri Temelli Önlemenin Bileşenleri	107
Politika ve Yasal Çerçeve Oluşturmak	107
Farkındalık ve Eğitim Programları Uygulamak	107
Tarama ve Erken Müdahale Programları Uygulamak.....	108
Çalışan Destek Programı Uygulamak.....	108

Sağlık Geliştirme ve Stresle Baş Etme Programları.....	109
Yöneticiler ve İK Özel Eğitimler Verilmelidir.....	109
İzleme, Değerlendirme ve Sürdürülebilirlik	109
Kaynaklar.....	110
 Okul Dışı Çocuklara	
Yönelik Önleme	111
Hedef Grup Belirlenmeli ve risk Değerlendirmesi Yapılmalıdır .	112
Yaş ve Gelişim Düzeyine Uygun Psikoeğitim Verilmelidir	112
Güven temelli İlişki Kurulmalı ve	
Rol Model Desteği Verilmelidir.....	112
Yaşam Becerileri Kazandırılmalı ve Alternatif	
Doyum Alanları Sağlanmalıdır	112
Toplum Temelli Güvenli Alanlar Oluşturulmalıdır	113
Aile ve Ebeveyn Katılımı Sağlanmalıdır	113
Takip, Yönlendirme ve Sürdürülebilirlik.....	113
 Yaş Dönemlerine Göre Önlemede Yapılabilecekler	115
Okul öncesi dönemde yapılabilecek önleme çalışmaları	117
Güvenli ve Sevgi Dolu Bir Aile Ortamı Kurulmalıdır	117
Duygusal ve Sosyal Beceriler Geliştirilmelidir	117
Ekran ve Dijital Cihaz Kullanımı Sınırlandırılmalıdır	118
Model Olmanın (Rol Model Davranışlar) Bu Dönemde	
Çok Önemli Olduğu Hatırlanmalıdır	118
Rutinler ve Güvenli Alışkanlıklar Oluşturulmalıdır	118
Anaokulu ve Kreş Ortamlarında Psikososyal Eğitimler	
Düzenlenmelidir	118
Aile Eğitimi ve Danışmanlığına Önem Verilmelidir	118
Erken Okul Döneminde Yapılabilecek Önleme Çalışmaları.....	120
Bilişsel Gelişim Düzeyine Uygun İçerikler Hazırlanmalıdır	120
Koruyucu Yaşam Becerileri Kazandırılmalıdır.....	120

Pozitif Rol Modellerle Etkileşim Sağlanmalıdır	120
Okul Temelli Programlar Uygulanmalıdır	121
Ebeveynlerin Önlemeye Katılımı Sağlanmalıdır	121
Doğrudan Maddeye Odaklanmak Yerine Genel Riskleri Azaltmak Hedeflenmelidir	121
Kültürel ve Sosyal Bağlama Uygun İçerikler Kullanılmalıdır ...	121
Neler Yapılabilir?	121
Ergenlik döneminde yapılabilecek önleme çalışmaları	122
Sadece Bilgi Vermek Yetmez, Davranışsal Beceriler Kazandırılmalıdır	122
Akran Etkisiyle Baş Etme Becerisi Kazandırılmalıdır	122
Güncel ve Genç Dostu İçerik Kullanılmalıdır	122
Duygusal Farkındalık ve Öz Şefkat Çalışmaları	123
Okul Temelli Programlar Sürdürülebilir Olmalıdır	123
Ebeveynin Katılımı Sağlanmalıdır	123
İzleme ve Değerlendirme Yapılmalıdır	123
Neler Yapılabilir?	123
Bağımlılık Türüne Özel Önleme Yöntemleri	125
Alkol bağımlılığını önlemeye yönelik özel yöntemler	125
Evrensel Önleme: Toplumsal Farkındalık ve Eğitim Programları	125
Seçici Önleme: Risk Altındaki Gruplara Yönelik Müdahaleler	126
Belirtisel Önleme: Erken Müdahale ve Tarama Uygulamaları	126
Politika Geliştirme ve Yasal Düzenlemeler	126
Toplumsal ve Psikososyal Koruyucu Faktörlerin Güçlendirilmesi	127
Uyuşturucu kullanımını önlemeye yönelik özel yöntemler	128
Maddeye Yönelik Tutumlar Değiştirilmelidir	128

Madde Kullanımının Biyolojik ve Psikolojik Etkileri	
Öğretilmelidir	128
Akran Eğitimleri Yapılmalıdır	129
Oyunlaştırılmış Karar Verme ve Rol Oynama	
Yöntemleri Kullanılabilir.....	129
Eleştirel Medya Okuryazarlığı Kazandırılmalıdır	129
Uyuşturucu Türlerine Özgü Bilgilendirme	130
İnternet Bağımlılığının Önlenmesine Yönelik Özel Yöntemler...	130
Eğitim Temelli Müdahaleler	130
Aile Temelli Müdahaleler	131
Toplumsal ve Politik Müdahaleler.....	131
Bireysel ve Klinik Müdahale Öncesi Stratejiler	132
Sosyal Medya Bağımlılığının Önlenmesine Yönelik	
Özel Yöntemler	132
Dijital Farkındalık ve Eğitim Programları	132
Zaman Yönetimi ve Alternatif Etkinliklerin Teşviki.....	133
Aile ve Ebeveyn Desteği	133
Psikolojik Dayanıklılığı Güçlendirme.....	133
Politik ve Teknolojik Düzenlemeler.....	133
Kumar Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Özel Yöntemler.....	134
Evrensel Önleme: Farkındalık ve Eğitim Programları.....	134
Seçici Önleme: Risk Altındaki Gruplara	
Yönelik Müdahaleler	135
Belirtisel Önleme: Erken Müdahale Programları.....	135
Politik ve Düzenlemeye Dayalı Önlemler	136
Toplumsal Dayanıklılığı Artırmak	136
E-Sigara (Vape) Kullanımını Önlemeye Yönelik	
Özel Yöntemler	136
Okul Temelli Eğitim ve Farkındalık Programları.....	137
Medya ve Sosyal Medya Kampanyaları	137
Ebeveyn ve Aile Katılımı	137

Yasal ve Politik Önlemler.....	137
Toplum Temelli Müdahaleler ve Katılım.....	138
Önlemede Etkisiz Yaklaşımları Bilmek	139
Korku Uyandırma – Korkutucu Görseller ve Gözdağı Verici	
Taktikler	141
Tek Seferlik Toplantılar ve Etkinlikler	143
İyileşme Sürecindeki Kişilerin Kişisel Tanıklıkları	143
Sahte Araba Kazaları	143
Abartılı Sosyal Normları Pekiştirmek.....	144
Gerçeklik İllüzyonu Etkisi: Mitleri Çürütmek.....	144
Bilgiye Dayalı Müdahaleler	145
Gençleri Uyuşturucu Kullanıcısı ya da Satıcısı Rolüne Koşullayan	
Rol Oyunları	146
Toplumsal Kabul Etmeyeceği veya Uygulanamayacak Düzenlemeler	
Yapmak.....	146
Ahlaki Çağrılar (<i>Moralistic appeals</i>).....	147
Risk Altındaki Gençleri Gruplamak	147
Etkili Önleme Programlarının Temel Bileşenleri.....	149
Yapı (<i>Structure</i>).....	150
İçerik (<i>Content</i>)	151
Uygulama (<i>Delivery</i>)	152
Stratejik Önleme Çerçevesinin Oluşturulması	155
1. İhtiyaç Değerlendirmesi (<i>Assessment</i>)	156
2. Kapasite Geliştirme (<i>Capacity</i>)	156
3. Planlama (<i>Planning</i>).....	156
4. Uygulama (<i>Implementation</i>)	157
5. Değerlendirme (<i>Evaluation</i>)	157

Toplumun Önleme İçin Hazırlık Düzeyini Değerlendirmek	159
Aşama 1: Toplumun Hoşgörüsü (<i>Community Tolerance</i>).....	159
Aşama 2: İnkâr (<i>Denial</i>)	160
Aşama 3: Belirsiz Farkındalık (<i>Vague Awareness</i>)	160
Aşama 4: Ön Planlama (<i>Pre-planning</i>)	160
Aşama 5: Hazırlık (<i>Preparation</i>).....	160
Aşama 6: Başlatma (<i>Initiation</i>)	161
Aşama 7: Kurumsallaşma (<i>Institutionalization</i>).....	161
Aşama 8: Doğrulama / Genişleme (<i>Confirmation/Expansion</i>)	161
Aşama 9: Profesyonelleşme (<i>Professionalization</i>)	162
 Önleme Çalışmalarına Katılacak Kişi Sayısının Belirlenmesi.....	165
 Geçiş Maddesi Kavramına Bir Bakış.....	167
Destekleyen Görüşler	168
Eleştiren Görüşler	169
 Bir Önleme Yöntemi Olarak Kısa Müdahale	171
İkincil Önleme ile Kısa Müdahale İlişkisi	171
Kısa Müdahale Neden Etkilidir?	172
 Bağımlı Ebeveynlerin Çocukları: Önlemenin Özel Bir Alanı.....	173
 Önleme Etkinlik Araştırmalarında Dikkat Edilmesi Gerekenler	177
1. Araştırma Tasarımı Kontrollü ve Karşılaştırmalı Olmalıdır	177
2. Uzunlamasına İzleme Yapılmalıdır	177

3. Uygulamaya Sadakat İzlenmelidir	178
4. Hedef Grup Doğru Tanımlanmalıdır	178
5. Yeterli ve Temsili Örneklem Büyüklüğü Alınmalıdır	178
6. Bilimsel Geçerliliği ve Güvenilirliği Kanıtlanmış Ölçekler Kullanılmalıdır.....	178
7. Çok Boyutlu Ölçüm Yapılmalıdır	178
8. Ön-Test ve Son-Test Karşılaştırmaları Yapılmalıdır	179
9. Etki Büyüklüğü Gösterilmelidir	179
10. Etik Hususlar	179
11. Bağlamsal Uyum ve Kültürel Uygunluğa Dikkat Edilmelidir	179
12. Gerekliyse Nitel Veri ile Derinlemesine İnceleme Yapılmalıdır.....	179
13. Yaygınlaştırılabilirlik ve Sürdürülebilirlik Göstergeleri Değerlendirilmelidir	180
 Önleme Çalışmaları Bağımlılığın Artmasına Yol Açar mı?	181
Araştırma Bulguları.....	183
 Önleme Programlarının Maliyet-Fayda Oranı	183
Neden Önleme Çalışmalarında Maliyet Daha Düşüktür?	184
 Dünyadan Bağımlılık Önleme Çalışması Örnekleri.....	185
1. Life Skills Training (LST) – ABD	186
2. Unplugged (EU-DAP) – Avrupa	186
3. Good Behavior Game (GBG) – ABD	186
4. Strengthening Families Program (SFP) – ABD.....	187
5. Project Alert – ABD.....	187
6. Positive Action – ABD.....	187
7. Project Towards No Drug Abuse (Project TND) – ABD.....	187

8. Lions Quest – Skills for Adolescence	188
9. Keepin' it REAL – ABD	188
10. Reconnecting Youth (RY)	188
11. All Stars Program	188
12. FAST (Families and Schools Together)	189
13. Prosper (Promoting School-Community-University Partnerships to Enhance Resilience)	189
14. Cadca's "Strategic Prevention Framework"	189
15. Triple P – Positive Parenting Program	189
16. Project Northland	190
17. Too Good For Drugs (TGFD)	190
 Bağımlılık Akademisi Önleme Çalışması Örnekleri	191
Okul Temelli Bağımlılık Önleme Programı: Hayat Parkı	192
Ortaokullara yönelik önleme programı	192
Lise düzeyine yönelik önleme programları (Hayat Atölyesi) ...	192
Öğrenci semineri	193
Ebeveyn semineri	193
Öğretmen uygulaması (Hayat Bilgisi)	193
Çevrimiçi kurslar	194
Bağımlılıklara Okulda Müdahale Eğitimi (BOMP)	194
Üniversitelere Yönelik Önleme Programı	194
Toplum Temelli Bağımlılık Önleme Programları	
(Hayat Okulu)	195
Farkındalık seminerleri	195
Toplum Temsilcileri Programı (TOTEM)	195
Mahalle Anneleri Programı (MANNE)	195
İş Yeri Temelli Önleme Programları (Hayat Plaza)	196
Önleme Danışmanlığı	196
Aile Grup Uygulamaları	197

KAYNAKLAR

- Abbott, M., Binde, P., Hodgins, D., Korn, D., Pereira, A., & Volberg, R. (2018). Conceptual framework of harmful gambling: An international collaboration. Gambling Research Exchange Ontario.
- Abuse, S., US, M. H. S. A., & Office of the Surgeon General (US. (2016). Facing addiction in america: the surgeon general's report on alcohol, drugs, and health [Internet].
- Agabio, R., Trincas, G., Floris, F., Mura, G., Sancassiani, F., & Angermeyer, M. C. (2015). A systematic review of school-based alcohol and other drug prevention programs. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 11(Suppl 1 M6), 102.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. Foxcroft, D. R., & Tsertsvadze, A. (2011). Universal school-based prevention programs for alcohol misuse in young people. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (5), CD009113. <https://doi.org/10.1002/14651858>.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing. Shaffer, H. J., LaBrie, R. A., & LaPlante, D. A. (2004). Laying the foundation for quantifying regional exposure to social phenomena: Considering the case of legalized gambling as a public health toxin. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(1), 40–48. <https://doi.org/10.1037/0893-164X.18.1.40>
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>

- Aos, S., Lieb, R., Mayfield, J., Miller, M., & Pennucci, A. (2001). The comparative costs and benefits of programs to reduce crime (Version 4.0). Washington State Institute for Public Policy.
- Baş, A. U. (2019). Okul-temelli önleme: Etkili okul-temelli önleme programlarının özellikleri. *Okul Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 73-94. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/751152>
- Bonyani, A., Safaeian, L., Chehrazi, M., Etedali, A., Zaghian, M., & Mashhadian, F. (2018). A high school-based education concerning drug abuse prevention. *Journal of education and health promotion*, 7(1), 88.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2004). Life skills training: Empirical findings and future directions. *Journal of Primary Prevention*, 25(2), 211–232.
- Botvin, G. J., & Griffin, K. W. (2007). School-based programmes to prevent alcohol, tobacco and other drug use. *International Review of Psychiatry*, 19(6), 607–615. <https://doi.org/10.1080/09540260701797753>
- Brook, J. S., Pahl, K., Brook, D. W., & Morojele, N. K. (2015). Risk and protective factors for substance use and abuse. In N. el-Guebaly, G. Carra, & M. Galanter (Eds.), *Textbook of addiction treatment: International perspectives* (pp. 2279–2305). Springer.
- Brown, J., D'Emidio-Caston, M. and Pollard, C. (1997) Students and Substances: Social Power in Drug Education. *Education Evaluation and Policy Analysis*, 19 (1) 65-82 Colorado Department of Education. "Don't Do It! Ineffective Prevention Strategies." 2006. cde.state.co.us/sites/default/files/documents/fedprograms/dl/ov_tiv_res_dontdoit.pdf
- Catalano, R. F., Berglund, M. L., Ryan, J. A. M., Lonczak, H. S., & Hawkins, J. D. (2004). Positive youth development in the United States: Research findings on evaluations of positive youth development programs. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591(1), 98–124. <https://doi.org/10.1177/0002716203260102>
- Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., & Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Copeland, A. L., Williamson, D. A., Kendzor, D. E., Businelle, M. S., Rash, C. J., Kulesza, M., & Patterson, S. M. (2009). A school-based alcohol, tobacco, and drug prevention program for children: The Wise Mind study. *Cognitive Therapy and Research*, 34(6), 522–532.
- DeJong, W., & Langford, L. M. (2002). A typology for campus-based alcohol prevention: Moving toward environmental management strategies. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement*, (14), 140–147. <https://doi.org/10.15288/jsas.2002.s14.140>
- Delany, P. J., Sanville, J., & Shields, J. J. (2013). Alcohol and Drug Prevention Among Youth and Young Adults. In *Encyclopedia of Social Work*.
- Derevensky, J. L., & Gupta, R. (2004). Adolescents with gambling problems: A synopsis of our current knowledge. *Journal of gambling issues*, 10(3), 1-22.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study.

- Donnermeyer, J. F., Plested, B. A., Edwards, R. W., Oetting, G., & Littlethunder, L. (1997). Community Readiness And Prevention Programs. *Journal of the Community Development Society*, 28(1), 65–83. <http://doi.org/10.1080/15575339709489795>
- Drug Strategies. (1999). Making the grade: A guide to school drug prevention programs. Washington, DC. eric.ed.gov/?id=ED430188
- Edwards, R. W., Jumper-Thurman, P., Plested, B. A., Oetting, E. R., & Swanson, L. (2000). Community readiness: Research to practice. *Journal of Community Psychology*, 28(3), 291–307.
- Emiroğlu İlvan, T. (2022). Okul öncesi dönem çocukların dijital oyun bağımlılık eğilimleri ile anne-çocuk ilişkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Esrick, J., Kagan, R. G., Carnevale, J. T., Valenti, M., Rots, G., & Dash, K. (2018). Can scare tactics and fear-based messages help deter substance misuse: a systematic review of recent (2005–2017) research. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 26(3), 209–218. <https://doi.org/10.1080/09687637.2018.1424115>
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2009, February 1). *Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: A review of the theory and evidence base of indicated prevention* (Thematic Paper). European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. Retrieved August 10, 2025, from https://www.euda.europa.eu/publications/thematic-papers/indicated-prevention_en
- Fergusson, D. M., Boden, J. M., & Horwood, L. J. (2006). Cannabis use and other illicit drug use: Testing the cannabis gateway hypothesis. *Addiction*, 101(4), 556–569.
- Frone, M. R. (2013). Alcohol and illicit drug use in the workforce and workplace. American Psychological Association.
- Golub, A., Johnson, B.D. (2001). Variation in youthful risks of progression from alcohol and tobacco to marijuana and to hard drugs across generations. *American Journal of Public Health*; 91:225-232
- Hansen, W., and Graham, J. Preventing alcohol, marijuana, and cigarette use among adolescents: Peer pressure resistance training versus establishing conservative norms. *Preventive Medicine* 20, 414-430, 1997
- Hasin, D. S., Sarvet, A. L., Meyers, J. L., Saha, T. D., Ruan, W. J., Stohl, M., & Grant, B. F. (2018). Epidemiology of adult DSM-5 major depressive disorder and its specifiers in the United States. *JAMA psychiatry*, 75(4), 336-346.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Miller, J. Y. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse prevention. *Psychological Bulletin*, 112(1), 64–105.
- Hawkins, J. D. (1999). Preventing crime and violence through communities that care. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 7(4), 443–458.
- Hawkins, J. D., Catalano, R. F., & Arthur, M. W. (2002). Promoting science-based prevention in communities. *Addictive Behaviors*, 27(6), 951–976. [https://doi.org/10.1016/S0306-4603\(02\)00298-8](https://doi.org/10.1016/S0306-4603(02)00298-8)

- Hawkins, J. D., Oesterle, S., Brown, E. C., Arthur, M. W., Abbott, R. D., & Catalano, R. F. (2009). Results of a type 2 translational research trial to prevent adolescent drug use and delinquency: A test of Communities That Care. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 163(9), 789–798. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.141>
- Hingson, R. W., Heeren, T., & Winter, M. R. (2006). Age at drinking onset and alcohol dependence. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 160(7), 739–746.
- Kandel, D. B. (2002). Stages and pathways of drug involvement: Examining the gateway hypothesis. Cambridge University Press.
- Kaner, E. F., Dickinson, H. O., Beyer, F. R., Pienaar, E. D., Campbell, F., Schlesinger, C., ... & Burnand, B. (2007). Effectiveness of brief alcohol interventions in primary care populations. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (2). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004148.pub3>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kreslake, J. M., Simard, B. J., O'Connor, K. M., Patel, M., Vallone, D. M., & Hair, E. C. (2021). E-cigarette use among youths and young adults during the COVID-19 pandemic: United States, 2020. *American journal of public health*, 111(6), 1132–1140.
- Kumpfer, K. L., & Alvarado, R. (2003). Family-strengthening approaches for the prevention of youth problem behaviors. *American Psychologist*, 58(6–7), 457–465. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6.7.457>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2013). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., ... & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS one*, 8(2), e56936. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>
- Leventhal, A. M., Miech, R., Barrington-Trimis, J., Johnston, L. D., O'Malley, P. M., & Patrick, M. E. (2020). Flavored e-cigarette use and progression of vaping in adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(9), 902–909.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 9(4), 671–696. <https://doi.org/10.1177/1461444807080335>
- Li, W., Garland, E. L., & Howard, M. O. (2014). Family factors in internet addiction among Chinese youth: A review of English – and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, 31, 393–411. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.11.004>
- Lucas, P., & Walsh, Z. (2017). Medical cannabis access, use, and substitution for prescription opioids and other substances: A survey of authorized medical cannabis patients. *International Journal of Drug Policy*, 42, 30–35.

- McCabe, S. E., Schulenberg, J. E., Schepis, T. S., McCabe, V. V., & Veliz, P. T. (2022). Longitudinal analysis of substance use disorder symptom severity at age 18 years and substance use disorder in adulthood. *JAMA Network Open*, 5(4), e225324-e225324.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>
- Nation, M., Crusto, C., Wandersman, A., Kumpfer, K. L., Seybolt, D., Morrissey-Kane, E., & Davino, K. (2003). What works in prevention: Principles of effective prevention programs. *American Psychologist*, 58(6-7), 449- 456. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.449>
- Özakar Akça, S., & Pınar Turan, A. (2023). Substance abuse and its prevention in adolescents. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10(1), 86-92.
- Grant, B. F., & Dawson, D. A. (1997). Age at onset of alcohol use and its association with DSM-IV alcohol abuse and dependence. *Journal of Substance Abuse*, 9, 103-110. [https://doi.org/10.1016/S0899-3289\(97\)90009-2](https://doi.org/10.1016/S0899-3289(97)90009-2)
- Pentz, M. A. (1998). Costs, benefits, and cost-effectiveness of comprehensive drug abuse prevention. In W. J. Bukoski & R. I. Evans (Eds.), *Cost-benefit/ cost-effectiveness research of drug abuse prevention: Implications for programming and policy* (NIDA Research Monograph No. 176, pp. 111-129). U.S. Department of Health and Human Services.
- Perkins, H. W. (2003). *The social norms approach to preventing school and college age substance abuse: A handbook for educators, counselors, and clinicians*. Jossey-Bass.
- Prevention First. Effectiveness of Fatal Vision® Goggles in Youth Alcohol, Tobacco and Other Drug (ATOD) Prevention. Springfield, IL. 2010.
- Prevention Technology Transfer Center Network. (2025). SPF: A Strategic Prevention Framework. PTTC Network. <https://pttcnetwork.org/the-strategic-prevention-framework-spf/>
- Resnick, M. D., Bearman, P. S., Blum, R. W., Bauman, K. E., Harris, K. M., Jones, J., ... & Udry, J. R. (1997). Protecting adolescents from harm: Findings from the National Longitudinal Study on Adolescent Health. *JAMA*, 278(10), 823-832. <https://doi.org/10.1001/jama.1997.03550100049038>
- Robertson, E. B., David, S. L., & Rao, S. A. (2003). **Preventing Drug Use Among Children and Adolescents: A Research-Based Guide for Parents, Educators, and Community Leaders** (2nd ed., NIH Publication No. 04-4212(A)). National Institute on Drug Abuse. Retrieved August 10, 2025, from https://nida.nih.gov/sites/default/files/redbook_0.pdf
- Roman, P. M., & Blum, T. C. (2002). The workplace and alcohol problem prevention. *Alcohol Research & Health*, 26(1), 49.
- Rossano, M.J. The essential role of ritual in the transmission and reinforcement of social norms. *Psychol Bull.* 2012 May;138(3):529-49. doi: 10.1037/a0027038. Epub 2012 Jan 30. [ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22289109](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22289109)

- Siyez, D. M. (2012). Ergenlerde problem davranışlar: okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri. Pegem Akademi.
- Spoth, R., Greenberg, M., & Turrissi, R. (2008). Preventive interventions addressing underage drinking: State of the evidence and steps toward public health impact. *Pediatrics*, 121(Supplement 4), S311–S336. <https://doi.org/10.1542/peds.2007-2243E>
- Spoth, R., Guyll, M., & Day, S. X. (2002a). Universal family-focused interventions in alcohol-use disorder prevention: Cost-effectiveness and cost-benefit analyses of two interventions. *Journal of Studies on Alcohol*, 63(2), 219–228. <https://doi.org/10.15288/jsa.2002.63.219>
- Spoth, R., Redmond, C., & Shin, C. (2001). Randomized trial of brief family interventions for general populations: Adolescent substance use outcomes 4 years following baseline. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(4), 627–642.
- Squeglia, L. M., Jacobus, J., & Tapert, S. F. (2009). The influence of substance use on adolescent brain development. *Clinical EEG and Neuroscience*, 40(1), 31–38. <https://doi.org/10.1177/155005940904000110>
- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. *Key Substance Use and Mental Health Indicators in the United States: Results from the 2022 National Survey on Drug Use and Health*. HHS Publication No. PEP23-07-01-006, NSDUH Series H-58, Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2023. PDF file.
- Surgeon General. (2016). E-cigarette use among youth and young adults: A report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services. <https://e-cigarettes.surgeongeneral.gov/>
- Tobler & Stratton. Effectiveness of School-Based Drug Prevention Programs for Marijuana Use. *School Psychology International* February 1999 vol. 20 no.1 105-137 spi.sagepub.com/content/20/1/105.abstract
- Toce-Gerstein, M., & Gerstein, D. R. (2004). Of time and the chase: Lifetime versus past-year measures of pathological gambling. *Journal of Gambling Issues*, 10.
- Truth Initiative. (2021). Behind the explosive growth of JUUL. <https://truthinitiative.org>
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271– 283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2023, July). *World Drug Report 2023*. Retrieved from <https://www.unodc.org/unodc/data-and-analysis/world-drug-report-2023.html>
- Ünal, F. P. (2022). Erken çocukluk döneminde dijital bağımlılığın alanyazın değerlendirilmesi. *Uygulamada Eğitim ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 62-77.

- Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Van Ryzin, M. J., Fosco, G. M., & Dishion, T. J. (2012). Family and peer predictors of substance use from early adolescence to early adulthood: An 11-year prospective analysis. *Addictive Behaviors*, 37(12), 1314–1324. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2012.06.020>
- Volberg, R. A., Gupta, R., Griffiths, M. D., Ólason, D. T., & Delfabbro, P. (2010). An international perspective on youth gambling prevalence studies. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 22(1), 3–38. <https://doi.org/10.1515/IJAMH.2010.22.1.3>
- Volkow, N. D., Fowler, J. S., & Wang, G. J. (2003). The addicted human brain: Insights from imaging studies. *The Journal of Clinical Investigation*, 111(10), 1444–1451. <https://doi.org/10.1172/JCI18533>
- Volkow, N. D., Koob, G. F., & McLellan, A. T. (2016). Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction. *New England Journal of Medicine*, 374(4), 363–371. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480>
- Volkow, N. D., & Wargo, E. M. (2022). Association of severity of adolescent substance use disorders and long-term outcomes. *JAMA Network Open*, 5(4), e225656–e225656.
- Wechsler, H., & Nelson, T. F. (2008). What we have learned from the Harvard School of Public Health College Alcohol Study. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 69(4), 481–490. <https://doi.org/10.15288/jsad.2008.69.481>
- WHO. (2010). Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT): Guidelines for use in primary care. World Health Organization.
- World Health Organization (2020). Guidelines on digital health interventions for health system strengthening. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550505>
- World Health Organization. (2010). Healthy workplaces: A model for action. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599313>
- World Health Organization. (2018). Global status report on alcohol and health 2018. Geneva: WHO Press. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241565639>
- Washington State Health Care Authority (2019). Prevention Tools: What Works, What Doesn't. <https://www.dshs.wa.gov/sites/default/files/publications/documents/22-1662.pdf>
- Williams, J. S. (2003). Grouping high risk youths for prevention may harm more than help. *NIDA Notes*, 17(5).