

YAKINIM KUMAR OYNUYOR

Aileler için Anlama,
Korunma ve İyileşme Rehberi

Yazarlar

Kinyas TEKİN

Helin LAÇIN



© Copyright 2026

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Yayınevi A.Ş.'ye 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 978-625-362-181-0	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Yakınım Kumar Oynuyor Aileler için Anlama, Korunma ve İyileşme Rehberi	Yayıncı Sertifika No 47518
Yazarlar Kinyas TEKİN ORCID iD: 0000-0003-4327-0150 Helin LAÇİN ORCID iD: 0000-0002-3407-3094	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık Bisac Code SEL041010 DOI 10.37609/akya.4299
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	

Kütüphane Kimlik Kartı
Tekin, Kinyas.
Yakınım Kumar Oynuyor Aileler için Anlama, Korunma ve İyileşme Rehberi / Kinyas Tekin,
Helin Laçın.
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2026.
291 s. : şekil, tablo. ; 135x210 mm.
Kaynakça var.
ISBN 9786253621810

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Yayınevi A.Ş.

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

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Bir evde kumar sorunu başladığında, çoğu zaman önce kumar görünmez. Önce huzursuzluk görünür. Bir şeylerin yer değiştirdiği hissi gelir. Evdeki para akışı bozulur, sözler eksik kalır, açıklamalar tutmaz, telefonlar saklanır, geceler uzar, öfke büyür, sessizlik ağırlaşır. Bazen aile bunu uzun süre “stres”, “dalgınlık”, “geçici bir dönem”, “işlerin kötü gitmesi” ya da “biraz kontrolsüz harcama” olarak anlamaya çalışır. Gerçek daha sonra, çoğu zaman sarsıcı bir biçimde ortaya çıkar.

Bu kitabı tam da o sarsıntının içindeki aileler için hazırladık.

Elinizdeki çalışma kitabı, kumar sorunu yaşayan kişinin yakınlarına eşlik etmek için tasarlandı: eşler, anne-babalar, kardeşler, yetişkin çocuklar, birlikte yaşayan ya da ayrı yaşayan aile üyeleri, kimi zaman da çok yakından etkilenen diğer yakınlar için. Çünkü kumar yalnızca bir kişiyi etkilemez. Bir kişinin kaybı, çoğu zaman bütün ailenin güven duygusuna, düzenine, umuduna ve gündelik hayatına dokunur. Üstelik bu etki yalnızca maddi değildir. Kumar; güven kaybına, utanca, öfkeye, yalnızlığa, tükenmişliğe, ilişki çatışmalarına ve çocukların sessizce yük taşımasına da yol açabilir.

Bu nedenle bu kitap yalnızca “kumarı anlatan” bir kitap değildir. Aynı zamanda aileye şunu söyleyen bir kitaptır:

Ne yaşadığınızı anlamlandırabilirsiniz. Kendinizi suçlamadan durumu görebilirsiniz. Sınır koymayı öğrenebilirsiniz. Yardım isteyebilirsiniz. İyileşme mümkündür.

Bu kitapta temel bir yaklaşımı özellikle koruduk: Kumar bağımlılığı ahlaki zayıflık, karakter bozukluğu ya da irade eksikliği değildir. Bu, ciddi sonuçları olabilen; davranışları, karar vermeyi,

dürtü kontrolünü, ilişkiyi ve güveni etkileyen bir sağlık sorunudur. Ama bu cümle, yaşadığınız incinmeyi küçültmez. Yakınınızın yaşadığı sorun bir hastalık olabilir; yine de yalan söylenmiş, güven sarsılmış, evin düzeni bozulmuş, çocuklar etkilenmiş, siz yorulmuş ve belki de çok yalnız kalmış olabilirsiniz. Bu kitap, iki gerçeği aynı anda taşımak için yazıldı:

Hem kumar bağımlılığını damgalamadan anlamak hem de ailede açtığı yarayı görünür kılmak.

Bir başka önemli noktayı da baştan söylemek isteriz: Bu kitap, aileyi suçlayan bir yerden konuşmaz. Aileler çoğu zaman geç fark ettikleri için, öfkelenedikleri için, sınır koyamadıkları için, borç kattıkları için ya da bir süre inkâr ettikleri için kendilerini suçlarlar. Oysa kumar sorunu çoğu zaman gizlilik, inkâr, umut, korku ve karışık duygularla örülür. Bir yakınının zarar gördüğünü görmek kolay değildir; onun hem yardım almasını istemek hem de ona çok kızmak da çelişki değil, insan olmaktır. Burada amaç suçlu aramak değil; durumu anlamak, güvenliği sağlamak ve iyileşme yönünde adım atmaktır.

Bu kitabı klasik bir anlatı kitabı olarak değil, **modüler bir aile rehberi ve çalışma kitabı** olarak kurguladık. Çünkü biliyoruz ki ağır duygusal yük altında olan bir aile, her zaman uzun uzun okuyamaz. Bazen bir kişi kitabı baştan sona okumak ister; bazen de sadece “Şu an ne yapmalıyım?”, “Nasıl konuşacağım?”, “Çocuğuma ne diyeceğim?”, “Parayı nasıl koruyacağım?” sorularının cevabını arar. Bu yüzden bölümler kısa fikir birimleri etrafında tasarlandı. Her bölümde anlaşılır açıklamalar, gerçek hayata benzeyen kısa örnekler, uygulanabilir adımlar ve çalışma alanları bulacaksınız. Amacımız size yalnızca bilgi vermek değil; bilgiyi gündelik hayatta kullanılabılır hale getirmek.

Bu kitapta şu temel alanlarda size eşlik edeceğiz: kumarı ve kumar bağımlılığını anlamak, erken uyarı işaretlerini fark etmek, ailede ortaya çıkan duyguları tanımak, yakınınzla konuşmak,

sınır koymak, para ve güvenlik konularını ele almak, çocukları korumak, tedaviye yönlendirmek, ailenin kendi bakımını güçlendirmek, kriz anlarında ne yapacağınızı bilmek, nüksü anlamak ve uzun vadeli iyileşme için gerçekçi bir yol haritası oluşturmak.

Burada bir şeyi özellikle vurgulamak isteriz: **Nüks, utanç değil öğrenme alanıdır.** Bu cümle, yaşanan zorlukları hafifletmek için değil; iyileşmeyi daha gerçekçi kurabilmek için önemlidir. Kumar sorunu yaşayan birçok kişi için iyileşme çizgisel değildir. İlerleme, zorlanma, tökezleme, yeniden deneme ve yeniden yapılandırma sürecin bir parçası olabilir. Aile için de benzer bir süreç vardır. Siz de bu yolculukta neyi yapıp neyi yapmayacağınızı, nasıl korunacağınızı, hangi noktada geri çekileceğinizi, hangi noktada destek isteyeceğinizi öğrenirsiniz. Bu nedenle bu kitap “bir anda her şeyi düzeltme” vaadinde bulunmaz; ama belirsizliği azaltmayı, dili netleştirmeyi ve hareket alanı açmayı hedefler.

Bu kitabı okurken kendinize karşı şefkatli olmanızı isteriz. Bazı bölümler size rahatlatıcı gelebilir; bazı bölümler zorlayıcı olabilir. Bazen “tam olarak bizim ev” duygusu oluşabilir; bazen de öfkeniz, yasınız ya da yorgunluğunuz yeniden yükselebilir. Bu çok anlaşılırdır. Gerekirse ara verin. Gerekirse sadece o gün ihtiyaç duyduğunuz bölümü okuyun. Gerekirse not alın, altını çiziniz, bir yakınınızla paylaşın, bir uzmana götürün. Bu kitap kusursuz olmanızı beklemiyor. Yalnız olmadığınızı hatırlatmak ve elinize tutunabileceğiniz bir yapı vermek istiyor.

Son olarak şunu söyleyelim: Kumar sorunu bir ailede güveni, sınırları ve düzeni zedeleyebilir; ama aileler yalnızca zarar gören yapılar değildir. Aynı zamanda toparlayabilen, öğrenebilen, yardım isteyebilen, yeni bir dil kurabilen ve güçlenebilen yapılardır. Bazen iyileşme, önce kumar oynayan kişide değil; ailede başlayan bir netlikle mümkün olur. Gerçeği görmek, olanı adlandırmak, korunmayı öğrenmek ve yardım istemek çoğu zaman en güçlü ilk adımdır.

YAKINIM KUMAR OYNUYOR

Aileler İçin Anlama, Korunma ve İyileşme Rehberi

Bu kitabın size o ilk adımı atarken eşlik etmesini diliyoruz.

Yalnız değilsiniz.

Anlaşılabilir bir yol vardır.

Ve evet, iyileşme mümkündür.

Kinyas TEKİN

Helin LAÇİN

İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	
Kumarı Anlamak.....	1
Bölüm 2	
Kumar Bağımlılığı Nasıl Gelişir?	33
Bölüm 3	
Erken Uyarı İşaretleri	71
Bölüm 4	
Kumar Bağımlılığı Karşısında Aileler Ne Hisseder	81
Bölüm 5	
Kumarın Aileye Etkisi	93
Bölüm 6	
Güvenlik Önlemleri	103
Bölüm 7	
Yakınınızla Nasıl Konuşabilirsiniz?.....	115
Bölüm 8	
Sınır Koymak	127
Bölüm 9	
Yardıma Yönlendirmek.....	137
Bölüm 10	
Çocuklarla Konuşmak ve Çocukları Korumak	147
Bölüm 11	
Her Aile Üyesinin Deneyimi Farklıdır	159

YAKINIM KUMAR OYNUYOR

Aileler için Anlama, Korunma ve İyileşme Rehberi

Bölüm 12

Ailenin Kendine Bakımı 177

Bölüm 13

Kriz Anında Ne Yapmalı? 187

Bölüm 14

Yardım Etmeye Çalışırken Kendini Kaybetmek 197

Bölüm 15

Nüksü Anlamak 211

Bölüm 16

Güveni Yeniden Kurmak 223

Bölüm 17

İyileşme Yol Haritası 233

Bölüm 18

Kumar Tedavisinde Etkisiz Yöntemler 247

Bölüm 19

Sık Sorulan Sorular 257

Kaynaklar 277

Yazarlar Hakkında 281

KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.). American Psychiatric Association Publishing.
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499. doi: 10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x
- Bond, K. S., Jorm, A. F., Miller, H. E., & Kitchener, B. A. (2016). How a concerned family member, friend or member of the public can help someone with gambling problems: A Delphi consensus study. *BMC Psychology*, 4, Article 6. doi: 10.1186/s40359-016-0110-y
- Calado, F., & Griffiths, M. D. (2016). Problem gambling worldwide: An update and systematic review of empirical research (2000–2015). *Journal of Behavioral Addictions*, 5(4), 592–613. doi: 10.1556/2006.5.2016.073
- Centre for Addiction and Mental Health. (2008). *Problem gambling: A guide for families*. Centre for Addiction and Mental Health.
- Chan, E. M. L., Dowling, N. A., Jackson, A. C., & Shek, D. T. L. (2016). Gambling related family coping and the impact of problem gambling on families in Hong Kong. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 6, Article 1. doi: 10.1186/s40405-016-0009-9
- Darbyshire, P., Oster, C., & Carrig, H. (2001). The experience of pervasive loss: Children and young people living in a family where parental gambling is a problem. *Journal of Gambling Studies*, 17(1), 23–45. doi: 10.1023/A:1014536315167
- Dickson-Swift, V. A., James, E. L., & Kippen, S. (2005). The experience of living with a problem gambler: Spouses and partners speak out. *Journal of Gambling Issues*, 13. doi: 10.4309/jgi.2005.13.6
- Dowling, N. A. (2014). *The impact of gambling problems on families* (AGRC Discussion Paper No. 1). Australian Gambling Research Centre.
- Dowling, N. A., Jackson, A. C., Thomas, S. A., & Frydenberg, E. (2010). *Children at risk of developing problem gambling*. Gambling Research Australia.
- Dowling, N. A., Suomi, A., Jackson, A. C., & Lavis, T. (2016). Problem gambling family impacts: Development of the Problem Gambling Family Impact Scale. *Journal of Gambling Studies*, 32(3), 935–955. doi: 10.1007/s10899-015-9582-6
- Estévez, A., Jauregui, P., López, N., López-González, H., & Griffiths, M. D. (2019). Difficulties in emotion regulation, coping, and dysfunctional psychological symptoms in family members of people with gambling disorder. *International Journal of Mental Health and Addiction*. doi: 10.1007/s11469-019-00117-x

- Goodwin, B. C., Browne, M., Rockloff, M., & Rose, J. (2017). A typical problem gambler affects six others. *International Gambling Studies*, 17(2), 276–289. doi: 10.1080/14459795.2017.1331252
- Hodgins, D. C., Shead, N. W., & Makarchuk, K. (2007). Relationship satisfaction and psychological distress among concerned significant others of pathological gamblers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 195(1), 65–71.
- Hodgins, D. C., Toneatto, T., Makarchuk, K., Skinner, W., & Vincent, S. (2007). Minimal treatment approaches for concerned significant others of problem gamblers: A randomized controlled trial. *Journal of Gambling Studies*, 23(2), 215–230. doi: 10.1007/s10899-006-9052-2
- Holdsworth, L., Nuske, E., Tiyce, M., & Hing, N. (2013). Impacts of gambling problems on partners: Partners' interpretations. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 3, Article 11. doi: 10.1186/2195-3007-3-11
- Kalischuk, R. G., Nowatzki, N., Cardwell, K., Klein, K., & Solowoniuk, J. (2006). Problem gambling and its impact on families: A literature review. *International Gambling Studies*, 6(1), 31–60. doi: 10.1080/14459790600644176
- Kourgiantakis, T., & Stark, S. (2015). *Problem gambling: A guide for parents*. Centre for Addiction and Mental Health.
- Kourgiantakis, T., Saint-Jacques, M. C., & Tremblay, J. (2013). Problem gambling and families: A systematic review. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 13(4), 353–372.
- Ladouceur, R., & Walker, M. (1996). A cognitive perspective on gambling. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Trends in cognitive and behavioural therapies* (pp. 89–120). Wiley.
- Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., & Doucet, C. (2002). *Understanding and treating the pathological gambler*. Wiley.
- Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., Lachance, S., Doucet, C., Leblond, J., & Jacques, C. (2001). Cognitive treatment of pathological gambling. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 189(11), 774–780. doi: 10.1097/00005053-200111000-00007
- Lesieur, H. R., & Custer, R. L. (1984). Pathological gambling: Roots, phases, and treatment. *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 474(1), 146–156. doi: 10.1177/0002716284474001013
- McComb, J. L. (n.d.). *Problem gambling: Putting it on the radar for families*. The Family Institute at Northwestern University.
- Milton, S. (2001). *Stop gambling: A self-help manual for giving up gambling*. St Vincent's Hospital Gambling Treatment Program.
- National Council on Problem Gambling, & Association of Problem Gambling Service Administrators. (n.d.). *Problem gambling toolkit: For substance abuse counselors, mental health therapists, primary care physicians, and social service workers*. National Council on Problem Gambling.
- Orford, J., Natera, G., Copello, A., Atkinson, C., Mora, J., Velleman, R., Crundall, I., Tiburcio, M., Templeton, L., & Walley, G. (2005). *Coping with alcohol and drug problems: The experiences of family members in three contrasting cultures*. Routledge.

- Orford, J., Velleman, R., Natera, G., Templeton, L., & Copello, A. (2013). Addiction in the family is a major but neglected contributor to the global burden of adult ill-health. *Social Science & Medicine*, 78, 70–77. doi: 10.1016/j.socs-cimed.2012.11.036
- Petry, N. M. (2005). *Pathological gambling: Etiology, comorbidity, and treatment*. American Psychological Association.
- Raylu, N., & Oei, T. P. S. (2002). Pathological gambling: A comprehensive review. *Clinical Psychology Review*, 22(7), 1009–1061. doi: 10.1016/S0272-7358(02)00101-0
- Rodda, S. N., Dowling, N. A., Thomas, A. C., Bagot, K. L., & Lubman, D. I. (2020). Treatment for family members of people experiencing gambling problems: Family members want both gambler-focused and family-focused options. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(5), 1318–1334. doi: 10.1007/s11469-019-00143-9
- Rodda, S. N., Lubman, D. I., Dowling, N. A., & McCann, T. V. (2013). Reasons for using web-based counselling among family and friends impacted by problem gambling. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 3, Article 12. doi: 10.1186/2195-3007-3-12
- Shaffer, H. J., & Hall, M. N. (2001). Updating and refining prevalence estimates of disordered gambling behaviour in the United States and Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 92(3), 168–172. doi: 10.1007/BF03404298
- Suomi, A., Jackson, A. C., Dowling, N. A., Lavis, T., Patford, J., Thomas, S. A., Harvey, P., Abbott, M., Bellringer, M. E., Koziol-McLain, J., & Cockman, S. (2013). Problem gambling and family violence: Family member reports of prevalence, family impacts and family coping. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 3, Article 13. doi: 10.1186/2195-3007-3-13
- Uwiduhaye, M. A., Niyonsenga, J., Muhayisa, A., & Mutabaruka, J. (2020). Gambling, family dysfunction and psychological disorders: A cross-sectional study. *Journal of Gambling Studies*. doi: 10.1007/s10899-020-09986-7
- von Doussa, H., Sundbery, J., Cuff, R., Jones, S., & Goodyear, M. (2017). 'Let's Talk About Children': Investigating the use of a family-focused intervention in the gambling support services sector. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 38(3), 482–495. doi: 10.1002/anzf.1233
- Wenzel, H. G., Oren, A., & Bakken, I. J. (2008). Gambling problems in the family: A stratified probability sample study of prevalence and reported consequences. *BMC Public Health*, 8, Article 412. doi: 10.1186/1471-2458-8-412
- Wood, R. T. A., & Griffiths, M. D. (2007). A qualitative investigation of problem gambling as an escape-based coping strategy. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 80(1), 107–125. doi: 10.1348/147608306X107881

Kurumsal Rehberler ve Yardımcı Kaynaklar

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2017). *Don't know what to do? Help for family and friends of gambling addicts*. BZgA.
- Centre for Addiction and Mental Health. (2008). *Problem gambling: A guide for families*. Centre for Addiction and Mental Health.
- Kourgiantakis, T., & Stark, S. (2015). *Problem gambling: A guide for parents*. Centre for Addiction and Mental Health.
- National Council on Problem Gambling, & Association of Problem Gambling Service Administrators. (n.d.). *Problem gambling toolkit*. National Council on Problem Gambling.
- Problem Gambling Institute of Ontario. (2008). *Problem gambling: A guide for families*. Centre for Addiction and Mental Health.