



FATİH REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ŞUBAT 2021 BÜLTENİ

BAĞIMLILIKTA ÖNLEME VE MÜDAHALE YÖNTEMLERİ

Melike ŞİMŞEK
YEDAM Müdürü



Bağımlılıkta Önleme ve Müdahale Yöntemleri

Bağımlılık, insanların tütün, alkol, uyuşturucu madde, kumar veya internet kullanımını durduramaması, kullanım üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve kullanım sonucunda ruhsal, fiziksel, sosyal bozulmalar yaşadığı psikiyatrik bir hastalıktır. Bu hastalığın gelişmesinin ardından çeşitli tıbbi ve psikolojik müdahaleler gerekli olmakla birlikte, gelişmesini önlemek amacıyla önleme faaliyetleri gerçekleştirmek önem arz etmektedir.

Bağımlılıkta önleme çalışmalarıyla amaçlanan; bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmamasını, bağımlılık hastalığının gelişmesini önlemeyi, maddelerin neden olduğu bireysel ve toplumsal sorunları engellemeyi, toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamayı başarabilmektir.

Bağımlılık, geliştikten sonra tedavisi oldukça güç olan bir hastalıktır, o nedenle önleme çalışmaları gerek sosyal gerek ekonomik açıdan fayda sağlamaktadır. Özellikle ergenlik dönemi gibi hızlı bedensel değişikliklerin, kimlik arayışının, duygusal dalgalanmaların, bağımsızlık ve kuralları ihlal arzusunun ve eleştiriye tahammülsüzlüğün olduğu dönemler, bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı açısından riskli bir dönem olarak görülmektedir. Bu dönemde gençlerle yapılacak bilgilendirme ve eğitim çalışmaları, gençleri bağımlılıktan uzak tutmak için önemli rol oynar.

Bağımlılık, sadece bir sağlık sorunu ya da psikolojik sorun değil, aynı zamanda bir sosyal sorundur. Bağımlılık kaynaklı suçla ilişkili olaylar (ölüm, cinayet, şiddet-istismar, trafik kazası, hırsızlık, vb.) toplumsal güvenliğini tehdit etmektedir. O nedenle yapılan önleme çalışmaları kişiyi koruduğu kadar toplumu da korumaktadır.



Bağımlılık geliştikten sonra, önleme çalışmalarının yerini müdahale alır. Müdahale çalışmaları kapsamında, kişiye gerekli durumlarda tıbbi destek verilir. Ancak tedavinin kalıcı olmasını ve temiz kalma döneminin sürekliliğini sağlayan asıl destek psiko-sosyal destektir. Psikososyal destek, psikologların ve sosyal hizmet uzmanlarının ekip işbirliği içerisinde sunduğu ruhsal destekler ve sosyal destekler bütünüdür. Ruhsal destek kapsamında, kişinin bağımlılıktan kurtulması için ruhsal sorunlarıyla çalışılır, grup terapiler düzenlenir, temiz kalması için önce kısa sonra uzun vadeli hedefler konulur, motivasyon artırıcı görüşmelerle değişim sağlanmaya çalışılır. Sosyal hizmet desteği kapsamında ise kişinin sosyal risk ve ihtiyaçları belirlenerek bağımlılık tedavisi sürecinde bu ihtiyaçlara destek verilir; ekonomik destek alabileceği yerlerle irtibata geçilir, akademik destek konusunda ilgili yönlendirmeler yapılır, yaşam düzenleme ve boş zaman değerlendirme gibi alanlar üzerinde çalışılır.

Gerek psikolojik destek gerekse sosyal destek açısından en önemli noktalardan biri aile ile çalışmaktır. Bağımlılık bir aile hastalığıdır. Her aile üyesi, ailedeki alkol-madde kullanım bozukluğu olan kişinin hastalığından etkilenir ve bu hastalığın seyrini etkiler. O nedenle ailenin tedavi sürecine mutlaka dahil olması ve destek vermesi gerekir. Aileyle yapılan çalışmaların başında, iletişim becerileri üzerinde çalışma, ailenin ebeveynlik becerilerini geliştirme ve çatışma çözme becerilerini geliştirme gibi alanlar üzerinde durulur. Aileye bu süreçte bağımlılık hakkında doğru bilgilendirme yapılmalı, bu durumu bir hastalık olarak görmesi ve kabullenmesi sağlanmalıdır. Araştırmalar aile desteği alan bağımlı bireylerin iyileşme ve temiz kalma hızının destek almayan bireylere göre çok daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ailenin bu süreci soğukkanlılıkla kabul edip destekleyici bir tutum sergilemesi beklenmektedir.



YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ (YEDAM)

Yeşilay, kurulduğu ilk günden bu yana bağımlılıklarla mücadeleyi misyon edinmiş bir sivil toplum kuruluşudur. 2013 yılına kadar daha çok kamuoyunda bilinçlendirme ve farkındalık artırmaya yönelik çalışmalar yaparken 2013 yılında değişen tüzüğüyle birlikte müdahale alanına da girmiştir. Bu alanda faaliyet göstermesinde; kuruma bağımlılardan ve bağımlı yakınlarından gelen taleplerin, bağımlılığın önleme alanında yapılan çalışmaların müdahale ile devam etmesi gerekliliğinin ve bağımlılıkla mücadeleyi bütüncül bir bakış açısıyla ele almanın etkisi çok büyüktür. YEDAM Modeli bu ihtiyaçlardan doğan bir modeldir.

İlk etapta bir proje olarak ortaya çıkan model, alanda uzman kişilerden alınan danışmanlıkla, yapılan literatür taramalarıyla ayrı bir birim ve faaliyet haline gelmiştir. Model kurulmadan önce yapılan çalışmalar dünyadaki psikososyal tedavi örneklerinin incelenmesi ve bu örneklerin Türk kültürüne adapte edilebilmesi temelinde gerçekleşmiştir. Başta İngiltere, Amerika, Hollanda ve Belçika gibi bağımlılıkla mücadele alanında köklü müdahale modellerine sahip olan ülkeler incelenmiş, bu modellerin etkinliği araştırılmıştır. Ülkemizde bağımlılık konusunda rehabilitasyon, tıbbi tedavi ve psikososyal destek sunan merkezlerle çalıştaylar düzenlenmiştir. Bütün bu alt yapı çalışmasının ardından YEDAM Modeli yavaş yavaş inşa edilmeye başlanmıştır.

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri, 2015 yılında 444 7975 numaralı Danışma Hattı ile hizmet vermeye başlamıştır. Danışma Hattı ile amaçlanan, toplumdaki gelen her türlü bağımlılıkla ilgili soruya cevap verebilmektir. Danışma Hattının öne çıkan özellikleri; Türkiye'nin her yerinden ulaşılabilir olması, aramaların ücretsiz gerçekleşmesi ve aramaları uzmanların cevaplamasıdır. Danışma Hattına gelen aramaların çoğunlukla yüz yüze görüşme hizmeti alma talebine yönelik olması sonucunda, 2016 yılının Ocak ayında yüz yüze görüşme hizmeti veren ilk Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Üsküdar'da kurulmuştur.

YEDAM'ın temel amacı, bağımlı kişilerin risk ve ihtiyaçları doğrultusunda desteklenerek pek çok açıdan işlevselliğini yeniden kazanmasını ve topluma katılımının artmasını sağlamaktır. Görüşmelere 12 yaş ve üzeri kişiler kabul edilmektedir. Hem yetişkinlere hem de ergenlere yönelik bireysel görüşmeler ve grup çalışmaları ile danışmanlık hizmeti verilmektedir.



YEDAM modeline göre, başvuran kişilerin tedavileri mevcut durumları değerlendirilerek bireyselleştirilmiş bir müdahale planı oluşturulmaktadır. Bu plan oluşturulurken; kişinin bağımlılık şiddeti, eş tanıları, eski tedavi girişimleri, sahip olduğu becerileri, güçlü yönleri, sosyal becerileri, sosyal işlevselliği gibi başlıklar değerlendirilmektedir.

YEDAM kurulmadan önce incelenen modellerde aile ilgili desteğin ve ailenin tedavi programına katılma düzeyinin kısıtlı olduğu gözlemlenmiştir. Türkiye’de alkol-madde kullanım bozukluğu olan genç yaş grubunun sosyodemografik özellikleri değerlendirildiğinde büyük oranının ailesiyle yaşadığı görülmektedir. Gerek bu durum gerekse kültürümüzün aile, akraba ilişkileri ve bu ilişkilerden alınan desteğin önem arz etmesinden ötürü modele aile ile ilgili pek çok hizmet eklenmiştir. Bu hizmetlerin en başında gelen aile görüşmeleridir. Aile görüşmeleri, destek almak için merkeze gelen bağımlı bireyin aile üyelerinin de tedavi sürecine katılmalarını; bağımlılık, ebeveynlik becerileri, tutumları ve iletişim biçimleri üzerinde çalışmalar yapılmasını içermektedir. Aile üyeleriyle yapılan görüşmelere ek olarak ailelerin katıldığı psikoeğitim grup terapi oturumları düzenlenmektedir. Bu oturumlar, kültürümüzdeki paylaşma kavramını destekler nitelikte olup bağımlı yakını olan ailelerin deneyimlerini paylaşmalarını, bağımlılığı saklanacak ve utanç duyulacak bir kavram olmaktan çıkarıp hastalık olarak görmeyi mümkün kılmaktadır. Aile ile ilgili hizmetler bununla sınırlı değildir. Eğer ailede bağımlı bireyin iyileşme sürecini baltalayan bir psikolojik problem mevcutsa bu probleme yönelik ilgili aile bireyine psikolojik destek verilmektedir. Bağımlıların kendi kendilerine tedaviye başvurma oranları düşüktür. Yurtdışında, kişi tedaviye başvurmadığında aile bireylerinin seferber olup desteklemesi çok sık rastlanan bir durum değilken ülkemizde durum biraz daha farklıdır. Danışma Hattımızı aileler hatta komşular arayarak bağımlı yakınları için yardım istemektedir. Bu durum göz önünde bulundurulduğunda bağımlı birey gelmese de gelecek olan yakınına hizmet vermek şart olmuştur. Bu amaçla YEDAM’da kişi dışı görüşme hizmeti verilmeye başlanmıştır. Kişi dışı görüşme hizmeti, bağımlı birey gelmediği takdirde yakınının merkezlere başvurarak kişiyi gelme konusunda motive edecek noktalar üzerinde çalışılmasını, aile içi iletişim ve ebeveynlik becerileri gibi konular üzerinde çalışılıp sonunda bağımlı bireyin destek almasını sağlamayı amaçlamaktadır.

YEDAM’da her türlü bağımlılık alanında hizmet verilir. Bu bağımlılık türleri; alkol, madde, tütün, kumar ve internet bağımlılığıdır. Bağımlı ebeveynlerin çocuklarına yönelik ayrı bir program yürütülür. Eş bağımlılığı olan danışan yakınlarına da yönelik ayrı bir program vardır.

YEDAM, toplum temelli tedavi hizmeti sunan bir modeldir. Toplum temelli tedaviyle kast edilen, sunulan hizmetin toplumsal işbirliğini güçlendiren, toplumun kaynaklarını harekete geçiren ve katılımı artıran bir model çerçevesinde olması, biyopsikososyal yaklaşıma sahip olan, temel olarak ayaktan hizmet vermesi, yerel sağlık ve sosyal servislerle bağı olması ve ulaşımı kolay olması şeklinde özetlenebilir. Modelin temel özellikleri kapsamlı değerlendirme içermesi, yapılandırılmış, çeşitli, sürekli, kapsayıcı, bütüncül ve destekleyici olması şeklinde sıralanabilir.

Bağımlılık tedavisi, tedavi ekibinin hümanistik yaklaşım sergilemesini gerektirir. YEDAM'da verilen tüm hizmetler de yargılayıcı ve zorlayıcı tutumlardan uzak, empatik bir yaklaşım içinde sunulur. Danışanın YEDAM'a adım attığı andan itibaren kendini değerli hissetmesi sağlanır. YEDAM Modeli çerçevesinde sunulan tüm hizmetler uygulama kılavuzlarıyla ve süreçlerle tanımlanmıştır. Bütün bu hizmetler, kaynağını bilimsel temelden alır ve tüm merkezlerde standarttır. Multidisipliner ve işbirlikçi bir yaklaşım benimsenmiştir, yani kurum içinde psikologlar, klinik psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları vakaları ekip iş birliği içinde takip ederken kurum dışında AMATEM ve İŞKUR gibi çalışma ofislerinden destek alınır. Bağımlılık tedavisinde, danışanı sürekli takip etmek gereklidir. YEDAM Model'inde danışan klinik ilk değerlendirme yapıldığı andan itibaren takip edilir.

Bugün sayısı 80'e ulaşmış Yeşilay Danışmanlık Merkezleri, çok yakında Türkiye'nin her yerine ücretsiz, bilimsel temelden ayrılmayan, standart psikososyal desteği götürecektir. Sunulan hizmetlerin tamamen ücretsiz olması her sosyoekonomik kesimden, her gruptan, her bölgeden insanların tereddüt etmeden hizmetlerimizden faydalanabilmelerini kolaylaştırmaktadır.

YEDAM ile bağımsızlık mücadelesi vermeye devam edeceğiz.

Melike ŞİMŞEK
YEDAM Müdürü

Kaynak: YEDAM Model Kitabı, Yeşilay Yayınları 2021.

