

# Bir yakınına yardım etmek isteyen herkese yönelik bir öneri

Alkol, ilaçlar, tütün, yasa dışı uyuşturucular, bağımlılık





# Bir yakınına yardım etmek isteyen herkese yönelik bir öneri

Alkol, ilaçlar, tütün, yasa dışı uyuşturucular, bağımlılık

# İçindekiler

<b>Yeni yolunuza cesaretle çıkın – size önerimiz!</b>	<b>5</b>
<b>Bağımlılık ne anlama gelir?</b>	<b>7</b>
Fiziksel ve ruhsal etkileri	8
Uyuşturucusuz bağımlılık	9
Ortak mağduriyet	9
Yardım almaktan korkmak	10
<b>Çaresizlikten kurtulmanın yolları</b>	<b>11</b>
Araya mesafe koymak	12
Bağımlı yakınları yalnız değildir	14
Uzman yardımı ve kendi kendine yardım imkanları	15
Yardım almak – “uygun” olur mu?	16
<b>Bağımsızlık kazanmak: Bunları yapabilirsiniz</b>	<b>17</b>
Çok önemli: Tutarlılık	18
Kendi alanınızı korumak	19
Bağımlı insanlara yönelik yardım imkanları	20
Güven iyidir, kontrol daha iyi DEĞİLDİR	21
<b>Önemli olan başlamak!</b>	<b>23</b>
<b>Tek tek bağımlılık yapan maddeler</b>	<b>25</b>
Kullanım ve bağımlılık	25
Bağımlılığın türleri	25
<b>Özet</b>	<b>27</b>
Alkol	27
Nikotin	28
Kötüye kullanma ve bağımlılık potansiyeli olan ilaçlar	29
Uyku ilaçları ve sakinleştiriciler (benzodiazepinler ve Z-ilaçları)	29
Reçetesiz satılan ağrı kesici ilaçlar (örn. Asetilsalisilik asit, Paracetamol, Ibuprofen)	32

Yasadışı uyuşturucu maddeler	34
Amfetaminler (Speed, Crystal, Glass) / Ekstazi	34
Kenevir (Esrar)	35
Kokain ve Crack	36
Afyonlu maddeler, özellikle eroin	37
Başka sentetik uyuşturucu maddeler - Legal Highs	38
Maddeden bağımsız bağımlılıklar	39
Patolojik kumar oynama	39
Yeme bozuklukları	42
Patolojik medya kullanımı	42
<b>Okuma önerileri</b>	<b>43</b>
<b>Danışma, yardım, adresler ve linkler</b>	<b>47</b>
Bilgilendirme, danışma ve yardım	47
Bağımlı yakınlarına yönelik özel danışma hizmetleri	48
Telefonla bilgilendirme ve danışma hizmeti	50
Bağımlılara yönelik kendi kendine yardım ve bağımlılıktan sakınma kurumları	52
Kendi kendine yardım desteği	54
Diğer adresler	54
Doktorlar	56
Psikolojik psikoterapi uzmanları	57
Ebeveynlere yönelik bilgiler	57
Çocuk ve gençlere yönelik bilgiler	58
<b>DHS</b>	<b>59</b>
<b>BZgA</b>	<b>61</b>
<b>Notlar</b>	<b>63</b>



# Yeni yolunuza cesaretle çıkın – size nerimiz!

Bağımlı olan veya bağımlılık riski altında bulunan bir kişinin yakını olarak zor bir durumda bulunuyorsunuz. Anlamak ve normal bir aile hayatı veya sorunsuz bir ilişki sürdürmek istiyorsunuz. Bağımlılık halinin duyulmasıyla birlikte tanıdıklarınızın size sırt çevireceklerinden korkuyorsunuz belki de. Ya da bağımlılık halinden dolayı maddi sıkıntılar yaşayabilirsiniz. Erkek veya kadın olmanız, bağımlı bir insanın eşi, ebeveyni, çocuğu veya arkadaşı olmanız fark etmez - bu bilgiler sizin için hazırlandı! Çünkü bağımlı yakını olarak bu zor durumda desteğe ihtiyacınız var. Yakınınıza yardımcı olmak hususunda size somut faydaları dokunabilecek olan yardımı almanız için sizi cesaretlendirmek istiyoruz.

**Sizin sorununuz bağımlılık değil, bağımlı bir insan ile birlikte yaşamak, onunla olan ilişkiniz.**





# Bağımlılık ne anlama gelir?

Bağımlılık yapan maddeler kullanan kişiler bağımlı hale gelebilirler. Düzenli kullanım, riskli kullanım ve bariz bir bağımlılık hali arasındaki geçişler kesintisizdir. Bundan dolayı da bağımlılık yapan madde, riskleri ve size yardımcı olabilecek hizmetler hakkında bilgi edinmekle doğru bir adım atmış oluyorsunuz.

“Evet ama o gerçekten de bağımlı mı? Bunu nasıl anlayabilirim?”

Bağımlılığın çeşitli belirtileri olabilir. Özellikle ruhsal bağımlılığı tespit etmek zordur. Endişeleriniz ve korkularınız yardım aramanız için yeterli birer sebeptir. Çünkü eşinizin akşam yatmadan önce düzenli olarak iki uyku hapi alması, genç oğlunuzun esrar içmesi ve huyunun değişmesi veya babanızın rahatlamak için her gün birkaç şişe biraya ihtiyaç duyması sizin için fark etmez. Bu maddelerin kullanımı veya kötüye kullanımı birlikte yaşamı zorlaştırıyor olmasının üstesinden siz gelmek zorundasınız. Muhtemelen hayatınızı daha farklı hayal etmişsiniz. Muhtemelen böyle bir sorunla asla uğraşmak istememiştiniz.

Konu gençler oldu mu özellikle dikkatli davranılmalıdır, daha sonra kendiliğinden kaybolabilecek olan deneme amaçlı davranışları gereksiz yere sorunlaştırmamak için bilhassa dikkatli davranılmalıdır. Ancak davranışlar kötüye kullanım eğilimi göstermeye başladığında başka adımların atılması önem arz eder. Ebeveynler çocuk veya gençlerin okul hayatında ciddi değişiklikler meydana gelip gelmediğini, arkadaş çevresinde ve boş zaman etkinliklerinde belirgin bir değişim yaşanıp yaşanmadığını dikkatle izlemelidir. Çocuğunuza destek olmanın en iyi yolu, oğlunuz veya kızınızla iletişimde kalmak, korkuya kapılmamak ve onu suçlamamaktır. Ne şekilde uygun tepki verebileceğinizi öğrenmek amacıyla uyuşturucu veya çocuk yetiştirme danışma birimlerinden uzman desteği alabilirsiniz.

## Fiziksel ve ruhsal etkileri

Bağımlılık yaratan her madde ve her uyuşturucu insan vücudunu farklı şekillerde etkiler. Maddelerin etkileri hoş bir algı uyandıran uyarıcı ve rahatlatıcı tesirden (örn. makul ölçülerdeki alkol kullanımında), güçlü bir sarhoşluk duygusuna kadar uzanmaktadır (örn. aşırı alkol kullanımı veya eroin tüketiminde). Bu etki oluşmadığında, bağımlı kişide derin bir hoşnutsuzluk halinin oluşmasına neden olur. Bağımlı kişi gerginleşir, endişeye kapılır, sabırsızlaşır, hırçınlaşır veya ürkek ve tedirgin bir hal alır. Bağımlık yaratan maddenin etkisini yaşama dürtüsü karşı konulamaz bir hal alır. Bu "bağımlılık baskısı" harici (örn. maddelerin normalde tüketildiği yerler) veya dahili dürtüler (örn. belirli durumlara ilişkin duygu ve hatıralar) tarafından tetiklenebilir. Bu baskı ruhsal bağımlılığın özünü oluşturmaktadır. Bağımlılık yaratan madde kullanımı fiziksel etkilerden bağımsız olarak ruhsal etkilere de yol açmaktadır. Bağımlılık yaratan madde güven ve şefkat hissi uyandırabilir. Sarhoş olmadığı durumlarda daha ziyade içine kapanık olan bir kişi bağımlılık yaratan maddenin etkisiyle daha sıcakkanlı bir hale bürünebilir ve bu halinden daha fazla hoşlanabilir. "Daha iyi" olmak için bağımlılık yaratan maddenin gerekli olduğu kanısı böylece ruhen de yer edinmiş olur.

**Bağımlılık yaratan maddelere ilişkin bilgilere 25. sayfadan itibaren bakabilirsiniz.**



## Uyuşturucusuz bağımlılık

Tabii ki tütün veya alkol gibi maddelere bağlı olmayan bağımlılıklar da bulunmaktadır. Örneğin patolojik kumar bağımlılığı. Davranış bozuklukları olarak adlandırılan bazı alışkanlıkların (beslenme bozukluğu, patolojik medya kullanımı vs.) gerçekte bağımlılık haline benzeyip benzemediği uzmanlar tarafından hala tartışılmaktadır. "Tek tek bağımlılık zapan maddeler" bşlşmğnde (S. 25 den itibaren) bu muhtelif bozukluklar kısaca izah edilecektir.

## Ortak mağduriyet

Bağımlı bir insana son derece yakın olan bir kişi olarak bağımlılık sizi de mağdur etmektedir. Onunla birlikte ızdırap çekmektesiniz. Bizzat bağımlı olmamakla birlikte,sevdiğiniz bir insanın sağlığının yanında komşuları, işvereni, arkadaşları ve akrabaları üzerinde yarattığı etki için endişeleniyorsunuz. Belki de daha fazla zarar görmesini engellemekle yükümlü hissediyorsunuz kendinizi. Ya da bağımlı bir insanın, sorunun üstesinden bizzat gelmesini ümit ediyorsunuz. Muhtemelen bu insanı hastalığına rağmen seviyor ve onu değişen ruh hallerine, saldırganlığına, güvenilmezliğine ve sevimsizliğine rağmen kaybetmek istemiyorsunuz.

Böylece bağımlılık sizin hayatınıza da egemen olmaktadır. Kendi hobileriniz, ilgi alanlarınız ve arkadaşlıklarınızı canlı tutacak imkanları yitiriyorsunuz. Elinizden geldiğince yakınlarınızın veya yakınınızın bağımlılıktan kaynaklanan davranışlarını kontrol etmeye ve yönlendirmeye çalışıyorsunuz. Bütün bunlar anlaşılır şeyler olup, yardım etmek istemeniz makul bir istektir. Fakat sizin de mağdur olmanız bağımlı kişiyle olan ilişkinizi de zorlaştırıyor.

## Yardıma almaktan korkmak

“Neden kendisine yardıma etmeme müsaade etmiyor?”

Çoğu bağımlılar uzun süre boyunca bağımlılık riski altında olduklarını veya bağımlı olduklarını idrak edemezler. Ancak sorunun kalıcı bir çözüme kavuşma ihtimaliyle ele alınması, bağımlı olduğunun kavranılması ve kabul edilmesiyle mümkündür.

İnsanın kendi bağımlılığını görmesine giden yoldaki büyük bir engel, bağımlılık yaratan maddenin yer almadığı bir hayatı sürdürmeye karşı duyulan korkudur. Bağımlı kişiler, bağımlılıklarından dolayı ne kadar ızdırap çekerlerse çeksinler, bağımlılık yaratan madde olmadan rahatlayamayacaklarını, eğlenemeyeceklerini veya memnun olamayacaklarını düşünürler.

Birçok bağımlı bu korkunun üstesinden maalesef işsiz kalmak, okuldan atılmak, parasal sıkıntıya düşmek veya aileden ayrılmak gibi çok büyük dış etkenler tarafından yaratılan baskı sonucunda gelebilmektedirler. Bağımlılık riski altında bulunan ve bağımlı kişilere yönelik olarak sunulan yardıma amaçlı hizmetlerin ne kadar çeşitli ve etkili olduğu hususu çok fazla bilinmemektedir. Yardıma arayan kişilere yardımcı olmak için geçmişte özellikle danışma merkezleri ve telefon danışmanlığı hizmeti genişletilmişti.

# Çaresizlikten kurtulmanın yolları

Yardım arıyorsunuz. İşte bu, size destek olmaktan memnuniyet duyduğumuz doğru yoldur.

Bağımlı insanları istemedikleri şeylere zorlayamazsınız - aynı üzgün, sinirli veya mutlu olduğunu hissetmeyen bir insana bu halde olduğunu kanıtlayamayacağınız gibi. Fakat kendinizin içerisinde bulunduğu durumu değiştirebilirsiniz.

Bağımlı olan kişi kendisini giderek geri çektiğinden dolayı son zamanlarda muhtemelen ilişkiniz veya aileniz içerisinde birçok görev üstlenmiş bulunuyorsunuz.

- ▶ Zamanında uyanmayı sağladınız.
- ▶ Ev işlerinde yardımcı oldunuz.
- ▶ Çocuk bakımının büyük bir bölümünü üstlendiniz.
- ▶ İkinizin de katılması gereken randevulara, buluşmalara ve eğlencelere tek başınıza katıldınız.
- ▶ Parasal sıkıntı çekmemek için tasarrufta bulundunuz veya başka para kaynaklarını devreye soktunuz.

## Araya mesafe koymak

Bazı hususların sizin için de geçerli olduğunu düşünüyorsanız, kendi çıkarlarınız ile bağımlı kişinin çıkarları arasına biraz mesafe koymanın zamanı gelmiştir. Böyle bir şey size ilk bakışta imkansız gibi gelebilir. Görünüşe göre çok daha fazla yardıma ihtiyacı olan bağımlı kişiyle değil, her şeyden önce kendi iyiliğinizle ilgilenmek kesinlikle kolay olmayacaktır. Ne var ki gerçekten yardım edebilmenin ön koşullarını ancak bu şekilde oluşturuyorsunuz.

Uçaklardaki güvenlik uyarılarını bir düşünün: Basınç düştüğünde oksijen maskesini İLK ÖNCE KENDİNİZE takınız, ÖTEKİLERİNE ONDAN SONRA yardım ediniz! Yardımınız şimdi de aynı bu şekilde işe yarayacaktır: Zinde olmanız, hayatınızda yeniden memnuniyet duygusu hissetmeniz halinde, bağımlı olan sevdiğiniz bir insana daha iyi destek ve örnek olabilirsiniz. Sadece almanız gereken sorumlulukları almanız son derece önemlidir. Bağımlı kişinin sorumlu olduğu görevler ve konular yine bu kişinin sorumluluk alanında kalmalıdır.



## Fatma ve Hüseyin,

### uyuşturucu bağımlısı bir gencin ebeveynleri.

“Yıllarca mücadele ettik.

18 yaşındaki oğlumuzu yardım edebilmek için her şeyi denedik. Dışarıya belli etmemek için hep aile içinde yürüttüğümüz mücadele hem bizi çok yıprattı hem de olumlu bir sonuç vermedi.

Bu şekilde bir mücadeleden bir sonuç alamayacağımızı anlayınca oğlumuzla da konuşarak ve onu ikna ederek ailece uyuşturucu danışma merkezine gitme kararı aldık.

Burada uyuşturucu bağımlılığının bir hastalık olduğunu ve tedavi edilebildiğini öğrendik. Tedavinin ancak oğlumuzun istemesi ile mümkün olacağını ve aile olarak bizim desteğimizin tedavinin başarısında çok önemli bir rolü olduğunu öğrendik. Tedavinin başarılı bir sonuç verdiğini görmek kararımızın ne kadar doğru olduğunu bize gösterdi.”

Bağımlı çocukların ebeveynleri için bu adımı atmak özellikle zor olup, bir çok zaman, çocuklarını terk etmiş olmak gibi olumsuz bir duyguyla bağlantılıdır. Fakat çocuğunuzun kendi sorumluluklarını üstlenmesine önem vermekle, kendinize ve çocuğunuza yardım etmiş olursunuz. Bundan dolayı da uzmanlardan destek alarak kendi yolunuzdan gitmeye çalışmalısınız.



## Bağımlı yakınları yalnız değildir

Yaparak “yardım etmek” istediğiniz şeyleri **yapmamak**, sizin için zor olacaktır. Bunun sebebi, duygularınızla aklınızın size farklı şeyler söylemesidir. Görev bilinciniz, aşına olduğunuz şeyleri yapmanız gerektiğini söyler - buna alışkınsınız. Fakat nasıl ki zamanla bağımlı bir insanın sorumluluklarını azar azar üstlendiyseniz, üzerinizde bulunan görevleri de tekrar devredebilirsiniz.

İzleyeceğimiz bu zorlu yol için uzmanların desteğine başvurmanız uygun olur. Almanya’da bağımlılıkla ilgili sorunlar yaşayan insanlara yönelik çok sayıda danışma merkezi hizmet vermektedir. Bu merkezler bağımlı yakınları için de doğru başvuru adresleridir. İletişim bilgileri ve telefon numaralarını bu broşürün sonundaki danışma, yardım, adresler bölümünde bulabilir, konuya ilişkin linklere S. 45 den itibaren bakabilirsiniz.



## Uzman yardımı ve kendi kendine yardım imkanları

Telefon danışmanlığı hizmeti ve bağımlılık danışma merkezlerinde önem verdiğiniz bütün soruların cevaplarını bulabilirsiniz. Buralarda size yol gösteren destek ve bilgilere ulaşabilirsiniz. Verilen hizmetler yükümlülük getirmemektedir. İstemediğiniz şeyler yapmak veya randevulara katılmak zorunda kalmaktan endişe etmemelisiniz. Hangi yardımcı hizmetlerden, hangi kapsamda ve hangi hızla yararlanmak istediğinize sadece siz karar verirsiniz.

Danışma merkezlerinde gerçekleştirilen kişisel danışma görüşmelerinde şahsınız, kişisel sorularınız ve endişeleriniz görüşmenin odak noktasında yer alır. Konu hakkında bilgi sahibi olan ve tarafsız bir kişiye durumunuzu olduğu gibi aktarabilmek sizde son derece hafifletici ve rahatlatıcı bir etkide bulunabilir. Hatta belki de ilk kez bağımlılık sorunu ve size getirdiği yükler hakkında açıkça konuşabilirsiniz. Başkalarının bağımlılık hastalığından haberdar olmasından ve bu şekilde yakınlarınıza zarar vermenizden endişe etmenize gerek yoktur. Tüm görüşmeler titiz bir şekilde gizli tutulmaktadır. Yardım merkezleri herhangi bir şekilde bilgi paylaşımında bulunmamaktadır; ne polise, ne de işverene veya sağlık sigortasına (ancak telefon ve internet bağlantılarının ne derecede güvenli olduğu, danışma merkezlerinin nüfuz alanının dışında bulunmamaktadır).

Bağımlı insana karşı ne şekilde uygun davranışlar sergileyebileceğinizi böyle bir görüşme çerçevesinde birlikte düşünebilirsiniz. Ve nasıl bir desteğe ihtiyaç duyduğunuzu görüşebilirsiniz. Arzu etmeniz halinde kendiniz için danışmanlık veya psikoterapi hizmetinden yararlanmaktan çekinmeyiniz. Size büyük oranda yardımı olabilir.

Ayrıca kendi kendine yardım gruplarında, bağımlı veya bağımlı yakınları olarak sizinle benzer şeyler yaşayan insanlarla tanışabilirsiniz. Gerek kişisel danışmanlık hizmeti gerekse kendine yardım gruplarına katılım ücretsizdir.

## Yardıma almak – “uygun” olur mu?

Danışma merkezine veya kendi kendine yardıma grubuna gitmek, bağımlı kişiyi kalbinizden sildiğiniz anlamına gelmez. Fakat böyle bir suçlamayla karşılaşmanız mümkündür. Bunun bilincinde olmanız gerekir. Şimdiye kadar muhtemelen çok fazla gücünüzü tüketen zor bir durumda bulunan **bizzat sizsiniz**. Yardıma alma hakkına sahip olan da **bizzat sizsiniz**.

**Kendiniz için** destek arayarak, kendi hayatınızın sorumluluğunu kendiniz üstlendiğinizi gösteriyorsunuz - aynı bağımlı kişiler gibi yapabilmemiz gereken bir şey.

Ayşe, 22 yaşında,

**annesini bir ilaç bağımlısı.**

“Annem yıllardır ağrılarından dolayı ilaç kullanıyordu. Bu ilaçların annemde bağımlılık yarattığını fark ettim.

Annemi ve babamı ikna ederek beraberce bir doktora giderek ağrıların kaynağını öğrenmeye çalıştık. Fakat doktor annemin ağrıların fiziksel bir nedeni olmadığını tespit ederek bizi bir psikoterapistle yönlendirdi. Burada annemin ağrıların asıl kaynağının depresyona bağlı psikolojik sebeplerden kaynaklandığını ve tedavisinin mümkün olduğunu öğrendik.

Annemin tedavi süresince hem psikolojik sorunlarının ve buna bağlı ağrıların, hem de ilaç bağımlılığının zamanla azalması ailemizin üzerinden büyük bir yükün kalkmasına sebep oldu.”

# Bağımsızlık kazanmak: Bunları yapabilirsiniz

Korku ve suçluluk duygularını aşarak ve kendi hayatınızı yeniden kendi ellerinize alarak, yardım etmek istediğiniz insana örnek olursunuz. Böylece o insanda değişiklik merakı uyandırabilir ve değişiklik isteğini güçlendirebilirsiniz. Her şeye rağmen kısa vadede başarıyı nadiren yakalayabileceksiniz. Fakat eylemlerinizi kendi üzerinizde odaklarsanız, bu yolda ilerlemek için gerekli güce sahip olursunuz.

“Nelerden sorumlu olup nelerden olmadığını nasıl bilebilirim?”

## Kendi omuzlarındaki yükü hafifletmek

Durumu kafanızda canlandırabilirsiniz: Halihazırda sırtınızda, zamanla giderek dolan ve ağırlaşan ağır bir sırt çantası taşıyorsunuz. Belki ellerinizde de alışveriş sepetleri ve çantalar da var. Sırt çantası ve çantalardaki her paketin bir sahibi var. Bazı eşyalar sizin, bazıları bağımlı bir insanın, bazıları da çocuklarınızın, ebeveynlerinizin vs. Şimdi çantaları yavaşça boşaltın ve her bir paketi elinize alın: Örneğin “bulaşık”, “para kazanmak”, “çocuk odasını toplamak”, “arkadaşlık ilişkilerini sürdürmek”, “alışverişe çıkmak”, “kirayı ödemek”, “yemek pişirmek”, “bisikleti tamir etmek”, “hobiler ve boş zaman etkinlikleri”, “tatili organize etmek” vs. paketlerinin sahibi kimdir? Size “ait” olmayan her şeyi diğer sahiplere iade ediyorsunuz.

Sırt çantanızın ne kadar hafiflediğini ve omuzlarındaki yükün ne kadar azaldığını fark edeceksiniz.



## Çok önemli: Tutarlılık

Kadınlar daha ziyade uzun süre boyunca aslında sorumlu olmadıkları işler üstlenmeye meyillidir. Fakat kadın veya erkek olmanızdan bağımsız olarak, böyle bir davranış biçimiyle çok değerli gücünüzü tüketmiş olursunuz. Belki de bazı “paketleri” uzun zaman önce taşımaya başladığınızdan dolayı, söz konusu görevin kimin sorumluluğunda olduğunu söylemekte zorlanıyorsunuzdur. Belki de paketlerin sınıflandırılmasında neredeyse hiç sorun yaşamamakla birlikte, eski davranışlarınızı tekrarlayarak gerekli gördüğünüz hallerde yardım ediyorsunuz. Bu çok normal! Eski davranışlarınızın tekrar etmesi cesaretinizi kırmamasın! Buna rağmen tutarlı bir şekilde kendi sorumluluk alanınıza konsantre olmaya çalışın. Sadece hiç şüphesiz sorumlu olduğunuz görevleri yerine getirin. Ve tehdit unsuru olarak sadece yerine getirebileceğiniz müeyyideleri kullanın.

Derya, 38 yaşında,

**oyun bağımlısı bir işçinin eşi.**

“Eşim yıllarca kendisine ve ailesine büyük zarar verdi. Çok borçlandı ve büyük bir bunalıma girdi.

İlk başlarda otomata oyun oynamak onu sıkıntılarından uzaklaştırıyordu. Fakat zaman içinde bunun kendisinde bağımlılık yarattığını fark ettim, ama o bunu görmek istemedi. Sonunda eşime ve sorunlarına artık dayanamayacak duruma geldim ve onu terk etme kararını aldım.

Bunun üzerine eşim kendi başına bu bağımlılıktan kurtulamayacağını anladı ve kendisine yardım aramaya karar verdi. Öncelikle ev doktoruna danıştı.

Doktorun tavsiye ettiği tedavi sürecinin sonunda oyun oynamayı bıraktı ve aile yaşantımız tekrar düzene girmeye başladı.”

## Kendi alanınızı korumak

Sadece kendi görevlerinizi üstlenmeniz halinde, bağımlı insan kendi hatalarını veya ihmallerini idrak edecektir. Bu onun değişiklikler için çaba göstermesine katkıda bulunabilir. Zira bazen dışarıdan öyle görünmese de, bağımlılar diğer insanlar üzerinde bıraktıkları izlenimi umursamaktadırlar. Şayet siz bağımlılık halinin yaratacağı sonuçları engellemek için bir girişimde bulunmazsanız (örneğin işsiz kalma, ayrılık vs.), bağımlı insanın bizzat harekete geçmesi gerekir.

## Bağımlı insanlara yönelik yardım imkanları

Siz de fark etmişsinizdir: Bağımlı bir kişiyi bağımlılık yaratan maddeden uzaklaştırmak zordur. Bağımlı bir insanın eşi, çocuğu veya başka bir yakını olmanız fark etmez: Onu bağımlılık yaratan maddeden uzaklaştırmak sizin göreviniz değildir! Sizler daha ziyade bağımlı insanları uzmanların sağladığı yardımlar ve kendi kendine yardım olanakları konusunda bilgilendirmelisiniz. Bağımlı insanlar bu imkanlar çerçevesinde kendilerine yardımcı olacak makul düzeyde yardım alabilirler. Nasıl ki bir cerrah taraflı olacağından dolayı kendi aile bireylerini ameliyat etmemesi gerekiyorsa, sizler de birer bağımlı yakını olarak olup bitenleri genel bir gözle göremeyecek kadar olayların içindedir. Bütün bağımlı yakınlarının durumu bu şekildedir. Bu anlamda yalnız değilsiniz.

İbrahim, 15 yaşında,

**yarım senedir esrar kullanıyor.**

“Arkadaş ortamıma ayak uydurabilmek ve dışlanmamak için esrar içmeye başladım.

Annesi İbrahim’in odasında tam olarak ne olduğunu bilmediği, torba içinde yeşil bir bitki bulduğunda büyük korkuya kapıldı. Zaten bir süredir okuldaki başarısında da bir düşüş gözlemliyordu. Büyük bir panik yaşayan anne, uyuşturucu konusunda uzman bir danışmana başvurmaya karar verdi.

Danışman kendisini sakinleştirerek ergenlik yaşlarında bu tür davranışların görülebileceğini ve bu konuda ailece bilgilenererek ve çocuklarıyla kuracakları olumlu diyalog yardımı ile bu alışkanlığın önüne geçebileceklerini belirtmiştir.”

## Güven iyidir, kontrol daha iyi DEĞİLDİR

“Sürekli olarak boş şişelerini toplamaya artık katlanamıyorum.”

Muhtemelen zaman içerisinde bağımlılık yaratan maddeye karşı güçlü bir antipati beslemeye başladınız. Çoğu zaman ailelerin ilişkileri içerisinde bağımlılık yaratan maddeyle ilgili insanı adeta yiyip bitiren bir mücadele başlamaktadır. Fakat başka bir insanı kontrol altına alma ve bağımlılık yaratan maddeden uzak tutma girişimi başarısızlıkla sonuçlanacaktır. Şişeleri saklamak, hapları çöpe atmak veya buzdolabını kilitlemek bir işe yaramayacaktır. Bağımlı kişi söz konusu maddeyi yedeklemek için başka imkan ve yollar bulacaktır - ve en kötü ihtimalle bunun için borca girecek veya suç işleyecektir. Yakınlarının bu işe karışmasına muhtemelen çok bozulacaktır ve daha da içine kapanacaktır. Böyle bir durumda bağımlılık yaratan madde bir çok bağımlı için teselli kaynağı ve kurtuluş çaresi işlevi görmektedir. Size zor gelse de, madde kullanımını kontrol altına alma fikrinden uzaklaşmalısınız. Güçlerinizi başka yerlerde kullanmanız daha uygun olur.





# Önemli olan başlamak!

Size henüz öyle gelmese de yardım arayışınızla birlikte başlangıcı yapmış olursunuz. Bunun için cesaret ve umut gereklidir! Atılan bu ilk adımı takiben başka adımlar da atmak faydalı olur: Bir danışma merkeziyle veya kendi kendine yardım grubuyla telefonla veya şahsen iletişime geçiniz. Gittiğiniz yola inanırsanız bağımlı olan insanda da bir şeyler değişecektir. Büyük bir cesaret örneği sergilemiş bulunuyor olmanızdan dolayı geleceğe ümitle bakabilirsiniz.

Sizde meydana gelen değişiklikler bağımlı insana, içerisinde bulunduğu durumu kabullenmek ve yardım tekliflerini kabul etmek konusunda yardımcı olacaktır. Bu şekilde yeni bir başlangıç fırsatı doğmuştur. Ancak bağımlılıktan kurtulmak için, bağımlılık yaratan maddeden fiziksel olarak kurtulmakla son bulmayan uzun vadeli bir zamana ihtiyaç duyulur. Bağımlılık halinin yerini alacak olan tatmin edici günlük yaşam olanakları kademeli olarak bulunmak zorundadır. Bir kendi kendine yardım grubu içerisinde yer alan ve uzun süredir bağımlılık yaratan madde kullanmadan yaşayan kişiler edindikleri deneyimler ve sürekli refakatçilik işlevleri sayesinde, yeni bir yaşam tarzına yönelik çoğu zaman yorucu arayışın faydalı bir arayış olduğu ümidini sürekli olarak verebilirler.

Bağımlı insanlar iyileşme süreçleri boyunca değişikliğe uğrurlar. Kişisel sorunlarını bilinçli bir şekilde idrak etmeyi ve farklı şekilde ele almayı öğrenirler. Eş veya aile hayatına yönelik beklentiler ve isteklerde de genel olarak bir değişiklik meydana gelir. Bağımlı yakınları çoğu zaman yeniden güven tesis etme ve geçmişte yaşananların üzerine bir çizgi çekme vazifesiyle karşı karşıya kalırlar. Bundan dolayı gerçekten yeni bir başlangıç tüm tarafların yerine getirmesi gereken bir görevdir.

Cemal 55 yaşında,

**alkol ve sigara bağımlısı.**

“Uçurumun kenarına gelmişim.

Aşırı alkolün etkisiyle aile içinde şiddet uygulamaya da başlamışım ve bundan dolayı eşimle ve çocuklarımla ilişkilerim tamamen kopma noktasına gelmişti.

Ciğerlerimdeki sorun nedeniyle doktora gittiğimde sağlık durumumun hayati bir tehlike altında olduğunu ve acil tedavi olmam gerektiğini öğrendim.

Tedavi, alkol ve sigaranın sağlığıma verdiği zararı bana çok net bir şekilde gösterdi ve bu sayede artık eşim ve çocuklarımla daha sağlıklı bir yaşama kavuştum.”

Bağımlı yakını olarak iyileşme sürecine aktif bir şekilde katılmanız bu nedenlerden dolayı önemlidir. Ancak yapılan araştırmalar başarılı olma ihtimalinin bu sayede çok daha fazla yükseldiğini ortaya koymaktadır. Bağımlı yakınları iyileşme sürecine aile terapisi (bağımlılar ve yakınları terapilere birlikte katılır) çerçevesinde dahil edilebilir. Bir başka olanak grup sohbetlerinin ve kendi kendine yardım gruplarının birlikte ziyaret edilmesidir. Bağımlı kişi yatılı tedavi görmeye karar verirse, bağımlı yakınları tedavi sonrası sürece yönelik olarak grup görüşmeleri veya kişisel görüşmeler çerçevesinde hazırlanabilirler. Eğer değişikliklerin yaşandığı süreçlerin içerisinde bulunuyorsanız, sizin ve bağımlı insanın bundan sonra atacağı adımları planlayabilmek için bir danışma merkezi ile iletişime geçmeniz faydalı olabilir.

# Tek tek bağımlılık yapan maddeler

## Kullanım ve bağımlılık

Madde kullanımı bağımlılığa yol açabilir. Bağımlılığın gerçekten oluşup oluşmaması birçok koşula bağlıdır. Örneğin gençler sağlıklı bir öz güven duygusu, bağımlılık yaratan maddelerin kullanılmadığı bir arkadaş çevresi, alkol konusunda çekingen davranan ve sigara kullanmayan ebeveynler sayesinde bağımlılığa karşı korunabilirler. Ayrıca tecrübeler göstermiştir ki, bağımlılık yaratan maddeleri tedarik etmek zor ve pahalı olduğundan dolayı, bu maddeler gençler tarafından daha az suistimal ediliyorlar.

## Bağımlılığın türleri

Bağımlılık yaratan bir maddenin yaratacağı etkiyi arzulamak her şeyden önce ruhsal (psikolojik) bir bağımlılığın belirtisidir. Bunun yanında fiziksel bir bağımlılık da vardır. İnsan vücudu bağımlılık yaratan maddenin sürekli kullanımına, sindirim sisteminde bir değişikliğe giderek tepki vermektedir. “Kaldırılabilen” miktar giderek artmakta ve arzulanan etkiyi elde edebilmek için giderek daha fazla maddeye ihtiyaç duyulmaktadır. Bağımlılık yaratan madde kullanımının kesilmesi halinde nahoş, acı verici ve bazen de hayati tehlike arz eden, maddenin yeniden kullanımı halinde ortadan kaybolan belirtiler ortaya çıkabilir.

Madde kullanımının kesilmesinden dolayı ortaya çıkan fiziksel belirtiler gerekli olması halinde bir tedavi çerçevesinde ilaçlarla tedavi edilir. Ancak ruhsal bağımlılığın üstesinden gelmek ve sürekli olarak bağımlılık yaratan madde olmadan yaşamak çok daha zordur.



## Alkol

### Etkisi

Beynin bazı kontrol yolları baskı altına alındığından dolayı alkol merkezi sinir sistemi üzerinde uyuşturucu bir etkiye neden olur. Bunun sonucunda oluşan keyif ve rahatlama duygusu başka insanlarla iletişim kurmayı kolaylaştırır. Fakat alkol oranının artmasıyla birlikte denge ve konuşma bozuklukları (örn. sendeleme ve telaffuz sorunları) ortaya çıkar. Hatırlama kabiliyeti ve yön duygusu zayıflar, bilinç kaybı ve derin uyku hali meydana gelebilir.

### Kullanımdan kaynaklanan riskler

Alkolün etkisiyle kaza yapma riski ve şiddet kullanma eğilimi önemli ölçüde artar. Eşzamanlı olarak ilaç kullanılması alkolün etkisini daha da arttırabilir veya değiştirebilir. Yoğun alkol kullanımının bir sonucu alkol zehirlenmesi olup, bu zehirlenme sonucunda en kötü ihtimalle solunumu sağlayan kasların felç olmasıyla birlikte ölüm gerçekleşebilir.

### Uzun vadeli etkileri

Uzun bir süre boyunca alkol kullanan kişilerin fiziksel ve zihinsel performansında düşüş görülür. Beyin hücrelerinin yok olması hatırlama kabiliyetini olumsuz yönde etkiler. Bunun yanında depresyon veya korku halleri gibi psikolojik değişiklikler meydana gelebilir. Alkol kullanımından kaynaklanan olumsuz fiziksel etkilere ve zararlara örnek olarak cinsel gücün ve hissiyatın azalması verilebilir. Ciltte erken yaşlanma görülür. Ayrıca karaciğer, kalp ve pankreasta ağır hasarlar meydana gelir. Ağız ve gırtlak kanserine, yemek borusu kanserine, pankreas kanserine, göğüs kanserine ve kolon kanserine yakalanma riski artar.

### Bağımlılık

Alkol kullanımı, yavaş yavaş gelişip ağır psikolojik ve fiziksel bağımlılığa yol açar.



# Nikotin

## Etkisi

Nikotin merkezi sinir sistemi üzerindeki uyarıcı etkisinin yanında, istem dışı çalışan sinir sistemi üzerinde sakinleştirici etkide bulunur. Kullanımdan kısa bir süre sonra nikotin konsantrasyonu artırır. Bunun yanında açlık duygusunu bastırır, korku giderici etkide bulunabilir, kan basıncını artırır ve bu sayede kalp atışını hızlandırır. Tütün dumanındaki Karbonmonoksit alyuvarları bağlar. Bunun sonucunda vücuda önemli oranda daha az oksijen girer.

## Kullanımdan kaynaklanan riskler

Aşırı dozda kullanım bulantı, halsizlik, aşırı terleme ve çarpıntıya yol açar.

## Uzun vadeli etkileri

Tütün tüketimi uzun vadede ele alındığında çok sayıda organa zarar verir. Kan damarlarında daralma nedeniyle kalp ve dolaşım sisteminde son derece ağır zararlar oluşur. Bunun sonucunda kalp krizi ve beyin kanaması oluşabilir. Kan dolaşımının olumsuz olarak etkilenmesi sonucunda histoloz (periferik damar bozukluğu) meydana gelir. Bunun yanında solunum organları ağır hasar görür. Bunun sonucunda kronik bronşit (tütün kullanımından kaynaklanan katar ve öksürük), akciğer hiperinflasyonu (akciğer şişkinliği), akciğer kanseri / bronşiyal kanser (en sık görülen ölüm sebebi), gırtlak kanseri ve ağız boşluğu kanseri meydana gelir. Tütün kullanımı nedeniyle görme gücü azalır, cinsel güç düşer ve sırt ağrıları artar.

## Bağımlılık

Hızla gelişen fiziksel bağımlılığı psikolojik bağımlılık izler.

## Kötüye kullanma ve bağımlılık potansiyeli olan ilaçlar

### Uyku ilaçları ve sakinleştiriciler (benzodiazepinler ve Z-ilaçları)

#### Etkileri

Benzodiazepinler sakinleştirici ve yatıştırıcı, gevşetici, korku giderici ve uyku getirici bir etkide bulunur. Bunun sebebi, beyindeki belirli sinir hücrelerinin hassasiyetinin azalmasıdır.

“Z-ilaçları” kavramıyla, etken madde isimlerinin tamamı “Z” harfiyle başlayan yeni nesil uyku ilaçları kastedilmektedir. En bilinenleri Zolpidem, Zopiclon veya Zaleplondur. Kimyasal bakımdan ele alındığında bu etken maddeler benzodiazepin olmamakla birlikte (“Non-Benzodiazepinler”), aynı bağlantı noktalarını etkilemekte ve benzer farmakolojik etkide bulunmaktadır. Günümüzde uyku ilacı olarak terapik amaçlı kullanılmaktadır.

#### Kullanımdan kaynaklanan riskler

Benzodiazepinlerin etkisinden dolayı kaza yapma ve düşme riski bilhassa yaşlı insanlarda artar. Benzodiazepinler yorgunluğa, denge bozukluklarına, hareket kontrolünün azalmasına, tepkilerin yavaşlamasına ve ertesi güne kadar devam eden konsantrasyon bozukluklarına yol açmaktadır. Uzun süreli etkilere sahip olan ilaçlarda “Hang-over-etkilerinden” (içki mahmurluğu) söz edilmektedir. Eşzamanlı olarak alkol tüketildiğinde ilacın etkisi ayrıca artar. Afyon içeren maddelerle birlikte intravenöz olarak alındığından hayati tehlike söz konusu olur.

Z-ilaçlarında benzer etkiler söz konusudur. Bu ilaçların etkisi ve sonuçları benzodiazepinlerle

nerdeyse eşittir. Bu ilaçların etkisi sadece kısa süreli olduğundan dolayı, uyumak isteyen kişilerin gecenin bir yarısı uyanıp bir hap daha aldıkları olabilir. Bu şekilde denge hissi bozukluğu ve kas kontrolü bozuklukları gibi istenmeyen etkilerin ortaya çıkma riski de artar. Ancak Z-ilaçlarındaki bağımlılık sorunu çoğu zaman küçümsenmektedir.

### Uzun vadeli etkileri

Benzodiazepinlerin uzun vadeli kullanımında kişilik değişiklikleri meydana gelmektedir. Duygular eskisi kadar yoğun algılanmamakta, ilgili kişi kendisini ailesinden ve arkadaşlarından soyutlamaktadır. Depresyona girme riski artmakta, örneğin şiddetli huzursuzluk, akıl karışıklığı ve uykusuzluk gibi görünürde anlamsız tepkiler mümkün olmaktadır. İlaçların etkisi azalmaya başladığında, ilaçlar kullanılmaya devam edilmesine rağmen uyku bozuklukları meydana gelebilmektedir.

### Bağımlılık

Düzenli benzodiazepin kullanımı, dozajlamadan bağımsız olarak ağır ruhsal ve fiziksel bağımlılığa yol açmaktadır. Arzulanan etkiyi elde edebilmek için giderek daha yüksek bir doza ihtiyaç duyulması mümkündür. Fakat dozun artırılması bağımlılık oluşması için bir önkoşul değildir.

Önceleri, Z-ilaçlarının benzodiazepinlerden farklı olarak bağımlılığa yol açmadığı şeklinde bir görüş hâkimdi. Günümüzde ise, bağımlı olma riski benzodiazepinlere kıyasla muhtemelen daha düşük olsa da, kesintisiz uzun süreli ( 4 haftadan uzun ) kullanım sonucunda bağımlılığa yol açtıkları şüphesiz bir şekilde kabul görmektedir.



### Etken maddeler ve ticari isimleri

Benzodiazepinler ve Z-ilaçları aşağıdaki ticari isimleriyle bilinmektedirler.

Uyku ilaçları:

- Brotizolam (örn. Lendormin®)
- Lormetazepam (örn. Noctamid®, Lormetazepam AL®)
- Zolpidem (örn. Stilnox®, Zolpidem ratiopharm®)
- Zopiclon (örn. Ximovan®, Zopiclon AbZ®)

Trankilizanlar (sakinleştirici ilaçlar):

- Diazepam (örn. Faustan®, Diazepam ratiopharm®)
- Bromazepam (örn. Bromazanit®)
- Clorazepat (örn. Tranxilium®)
- Lorazepam (örn. Tavor®)
- Oxazepam (örn. Adumbran®, Oxazepam ratiopharm®)

## Reçetesiz satılan ağrı kesici ilaçlar (örn. Asetilsalisilik asit, Paracetamol, Ibuprofen)

### Etkileri

Asetilsalisilik asit, Paracetamol veya Ibuprofen etken maddelerini içeren ve reçetesiz satılan ağrı kesici ilaçlar ağrıları azaltır, ateş düşürür ve iltihap giderir. Kafein içeren ağrı kesici kombine ilaçlardaki kafein uyarıcı bir etkide bulunmaktadır.

### Kullanımdan kaynaklanan riskler

Bu ağrı kesici ilaçların alkol ile birlikte tüketilmesi halinde baş dönmesi meydana gelebilir. Aşırı dozda kullanım halinde ise zehirlenme belirtileri, mide sorunları ve kulak çınlaması (tinitus) ortaya çıkar. Aşırı dozda asetilsalisilik asit kullanılması, ani baş dönmesine yol açar.

### Uzun vadeli etkileri

Bu ilaçların uzun bir süre boyunca kullanılması durumunda, "baş ağrısı ilacı - baş ağrısı" olarak tabir edilen ağır ve baskılı kesintisiz bir baş ağrısı meydana gelir. Bu durumda çoğu zaman başka ağrı kesici ilaçlar kullanılır. Bu sıkıntıdan mustarip kişiler zaman zaman günlük 50 tablete kadar yükselebilen ve aşırı şekilde artış gösteren dozlara ihtiyaç duyar. Sürekli olarak çok sayıda tablet kullanılması halinde, karaciğer ve böbrek hasarları meydana gelme tehlikesi oluşabilir.

### Bağımlılık

İlaçların insan psikolojisi üzerindeki etkisini (psikoaktif etki) ve zamanla meydana gelen etki kaybı ilaçlara alışılmasına ve ilaçların kötüye kullanılmasına yol açabilir.



## Etken maddeler ve ticari isimleri

- Asetilsalisilik asit (örn. Aspirin®, Aspirin Plus C®)
- Paracetamol (örn. Paracetamol ratiopharm®)
- Ibuprofen (örn. Ibu ratiopharm®, Dolormin®, Ibu 1A Pharma®, Ibufexal®, Nurofen®)
- Kombine ilaçlar (Asetilsalisilik asit/Paracetamol) kafein içerikli (örn. Thomapyrin®)

## Yasadışı uyuşturucu maddeler

### Amfetaminler (Speed, Crystal, Glass) / Ekstazi

#### Etkileri

Amfetaminlerin etkileri ilgili kimyasal maddeye, kullanım öncesi psikolojik duruma ve kullanılan ortam ve şartlara bağlıdır. Kullanan kişi kendisine karşı mutluluk duygularını ve barışçıl bir hissiyat besleyebilir. Ayrıca konuşma dürtüsü uyandıran, özgüveni yükselten ve belirgin heyecan patlamalarına yol açan coşkun duygular oluşabilir. Madde kullanımı nedeniyle konsantrasyon ve performansta artış meydana gelir, ağrı duygusu, açlık, susuzluk ve uykusuzluk bastırılır.

#### Kullanımdan kaynaklanan riskler

Aşırı derecede Ekstazi kullanımı kalp – kan dolaşımı bozukluklarına ve çöküntüye (vücuttaki bütün kuvvetlerin birdenbire kesilmesi) yol açabilir.

#### Uzun vadeli etkileri

Uzun süreli amfetamin kullanımı sonucunda beyindeki sinir hücrelerinde kalıcı hasarlar meydana gelir. Bunun yanında psikozlar tetiklenebilir. Ayrıca kalp ve kan dolaşımı hastalıkları, diyabet ve karaciğer hastalıkları gibi hastalıklar ilerler.

#### Bağımlılık

Amfetaminler çok hızlı bir şekilde ortaya çıkan güçlü bir psikolojik bağımlılığa yol açar. Ekstazi kullanımı sonucunda psikolojik bir bağımlılık oluşabilir.

## Kenevir (Esrar)

### Etkisi

Kenevirin sarhoş edici etkisi, bitkinin reçinesinde bulunan Delta-9-Tetrahydrocannabinol'den (kısaltması: THC) kaynaklanmaktadır. THC her şeyden önce, zaten mevcut olan olumlu ve olumsuz duyguları ve ruh halini güçlendirir. Olumlu duygular; gevşeme, iç denge, neşe, iletişime açık olma ve algılamada artış. Güçlendirilen olumsuz duygular; korku, panik ve yönelim bozukluğu. Kısa süreli bellek, tepki hızı ve zihinsel performans düşer.

### Kullanımdan kaynaklanan akut riskler

Kenevirin etkileri nedeniyle kaza yapma riski artmakta ve kan dolaşımı sorunları ortaya çıkabilmektedir. Çok fazla kenevir tüketildiğinde akıl karışıklığı, kuruntular, panik reaksiyonlar ve benlik-duygusunda bozulma (benlik kaybı) meydana gelebilir.

### Uzun vadeli etkileri

Uzun süre boyunca yüksek miktarda kullanıldığında konsantrasyon ve hatırlama zorluklarına, isteksizliğe ve şevksizliğe hatta umursamazlığa yol açabilir. Kenevirden mağdur olan birçok kişi kendilerini sosyal hayattan soyutlamaktadır. Ergenlik çağında gelişim bozuklukları yaşanmaktadır. Kenevir kullanan kişilerde depresyon ve moral bozuklukları gelişmektedir. Kenevir tütün ile birlikte içildiğinde kanser, solunum yolu hastalıkları ve nikotin tüketiminden kaynaklanan başka hastalıklara yakalanma riski artmaktadır.

### Bağımlılık

Kenevir nedeniyle yavaş yavaş psikolojik bir bağımlılık oluşmaktadır.



## Kokain ve Crack

### Etkileri

Bu maddelerin etkileri kendilerini iki aşamada göstermektedir. İlk olarak hiperaktivite ve aşırı bir sosyalleşme ihtiyacı eşliğinde coşkun bir mutluluk duygusu oluşmaktadır. Sosyal ve cinsel çekinceler azalmakta, her şeye kadir olma duyguları artmaktadır.

Coşkun mutluluk duygularını, aşırı bir yorgunluğun baş gösterdiği çok derin bir depresyon aşaması izleyebilir.

### Kullanımdan kaynaklanan riskler

Coşkun bir mutluluğun hâkim olduğu aşamada kaza yapma ve anlık eylemlerde bulunma riski, örneğin halüsinasyonlar nedeniyle artmaktadır. Kalp kan dolaşımı sistemi yoğun bir yük altında bulunduğundan dolayı, solunumun durması ve kalp yetmezliğine kadar uzanan sorunlar yaşanabilir.

Depresyonun hâkim olduğu kullanım sonrası aşamada kendine zarar verme riski mevcut olabilir.

Kokain veya Crack maddelerinin damardan enjekte edilmesi halinde,

steril olmayan şırıngalar nedeniyle hepatit veya HIV gibi hastalıklara yakalanma riski mevcuttur.

### Uzun vadeli etkileri

Bu maddeler uzun süre boyunca yoğun bir şekilde kullanıldığında çok sayıda fiziksel ve ruhsal hasarlar meydana gelir. Maddelerin burundan tüketilmesi nedeniyle burun mukozası ve burun yan boşlukları zarar görür. Bağışıklık sistemi zayıflar, kan damarları ve çeşitli organlar ( karaciğer, kalp, böbrek ) hasar görür. Ayrıca kilo kaybı meydana gelir. Crack maddesinin solunum yolu üzerinden tüketilmesi sonucunda ayrıca solunum organları da zarar görür.

Bir tarafta depresyon ve çaresizlik diğer tarafta ise manik-coşkun hiperaktivite halleri arasında yaşanan geçişler bu maddelerin kullanımından kaynaklanan psikolojik sorunları teşkil etmektedir. Psikoz oluşması da mümkündür.

### Bağımlılık

Kokain ve Crack çok hızlı bir şekilde ruhsal bir bağımlılığa yol açmaktadır.

## Afyonlu maddeler, özellikle eroin

### Etkileri

Afyonlu maddeler coşkun bir mutluluk duygusu hissedilmesine yol açmakta, korku ve ağrı giderici bir etkide bulunmaktadır. Aniden ortaya çıkan ölçsüz bir mutluluğu hoş bir mahmurluk, dünya ile uyum içerisinde olma ve bütün sorunların kaybolup gittiği duygusu izlemektedir. Etki azaldıktan sonra depresiv bir ruh hali ve telaş başlar.

### Kullanımdan kaynaklanan riskler

Mutluluk duygusunun yaşandığı esnada kaza riski artar. Bunun yanında, steril olmayan şırıngalar nedeniyle hepatit veya HIV gibi hastalıklara yakalanma riski artar. Madde kullanımının fiziksel sonuçları olarak, örneğin aşırı doz kullanılması veya maddenin zehirli katkıları içermesi halinde nefes tıkanması ve ölümlerle sonuçlanan kalp yetmezliği ortaya çıkabilir.

### Uzun vadeli etkileri

Karaciğer, mide ve bağırsaklarda meydana gelen zararlar doğrudan uyuşturucu maddeden kaynaklanan sonuçlardır. Uyuşturucu maddeden doğrudan kaynaklanan sorunların yanında zaman zaman illegal ortamlarda sürülen hayatın dolayısıyla meydana gelen sorunlar da ortaya çıkabilir. Kilo kaybına maruz kalan vücut giderek çöker, eroinin enjekte edilmesinden dolayı damarlar körelir. Ancak suç işleme oranı artar ve sosyal çöküş meydana gelir.

### Bağımlılık

Eroin hızla meydana gelen psikolojik ve fiziksel bir bağımlılığa yol açar.

## Başka sentetik uyuşturucu maddeler - Legal Highs

### Etkileri

Zihine etki yapan "Legal Highs" maddeler. Bunlar banyo tuzları, gübre tabletleri veya bitki karışımları olarak satışa sunulmakta ve çeşitli psikoaktif etken maddeler içermektedir. Ürünlerin etkisi, içerdikleri maddelere bağlıdır. Bitki karışımları kısmen THC'den (kenevir, S. 35) daha güçlü etkiye sahip olan sentetik kanabinoidler, banyo tuzları ise kısmen amfetamin veya Ekstazi benzeri etken maddeler (bakınız amfetaminler ve Ekstazi, S. 34) içermektedirler.

### Kullanımdan kaynaklanan riskler

"Legal Highs" olarak tabir edilen maddelerin kullanımından kaynaklanan en önemli tehlikesi, bu maddelerin bileşenlerinin ve etken madde içeriklerinin bilinmemesidir. Bundan dolayı aşırı doz, hesaplanamayan karşılıklı etkileşim ve zehirlenme riski yüksektir.

### Uzun vadeli etkileri

Bu maddelerin çoğu uzun bir geçmişe sahip değildir. Etkide bulunma şekilleri ve uzun vadeli etkileri hakkında çok fazla bilgi bulunmamaktadır.





## Maddeden bağımsız bağımlılıklar Patolojik kumar oynama

Kumar oynama arzusunun hastalıklı ( patolojik ) bir boyuta ulaşmasının mümkün olması uzun süredir bilinen bir gerçektir. Kumarın neredeyse sadece kumarhane ve kulüplerde oynandığı dönemlerde, kumar bağımlılığı marjinal bir sorun gibi görülmekteydi. Para için oynanan şans oyunları ve dolayısıyla kumar bağımlılığı, kumar makineleri ile birlikte geniş kitlelere yayıldı. Bilimsel tabiri ile “patolojik kumar davranışı” neredeyse sadece erkekleri kapsamaktadır. Hastalık derecesinde kumar oynayan sadece her 10 kişiden biri kadındır. Almanya’daki kumar bağımlıları sayısının 200.000’i aşkın olduğu tahmin edilmektedir. Patolojik olarak kumar oynayan kişiler çoğu zaman her gün saatlerce kumar oynamaktadırlar. Kaybettikleri zaman şanslarının döneceği ümidiyle oynamaya devam ederler. Kazandıklarında ise, zaten kazanmakta olduklarından dolayı oynamaya devam ederler. Oyunu neredeyse her zaman, oyuna başlamadan önce kullanmak istedikleri paranın çok daha fazlasını kaybettikleri zaman bırakırlar. Maddi sorunlar ve borçlanma patolojik kumar bağımlılığından kaynaklanan en yaygın sonuçlardır. Birçok kumarbaz ayrıca aşırı derecede sigara, kahve veya alkol kullanmaktadır. Patolojik kumar bağımlılığı takriben 20 yıldır psikolojik bir hastalık olarak tedavi edilmektedir. Almanya’da kumar bağımlılarına yönelik olarak, bağımlılık konusunda uzmanlaşmış bir dizi klinik ve bağımlılık danışma merkezinde özel terapi hizmetleri sunulmaktadır.

## Yeme bozuklukları

- ▶ Binge-Eating Disorder (aşırı yemek yeme nöbeti)
- ▶ Bulimia (yeme-kusma-bağımlılığı)
- ▶ Anoreksi (zayıflama tutkusu)

Çeşitli yeme bozuklukları arasındaki sınırlar geçişken olup, karma bozukluklara sıkça rastlanmaktadır. Yeme bozukluğundan muzdarip olan kişilerin ortak yönü, kendi vücutları (vücut ağırlıkları) ve beslenme yahut beslenmeyi reddetmenin hayatlarındaki merkezi konu oluşudur. Yeme bozukluğu bulunan kişilerin toplam sayısına ilişkin kesin rakamlar mevcut değildir. Kadınların yaklaşık olarak %0,5 - %1'lik bir kesimi hayatları boyunca aşırı zayıflama hastalığına yakalanmaktadır. Bu oran Bulimia hastalığında %1-%1,5 aralığında bulunmaktadır. Erkekler ve genç erkeklerde yeme bozukluğu hastalıklarına çok daha nadiren rastlanmaktadır. Bu hastalıklara yönelik danışmanlık ve tedavi hizmetleri son 25 yıl içerisinde ciddi derecede arttırılmıştır.

### Binge-Eating Disorder (aşırı yemek yeme bozukluğu)

Bu yeme bozukluğunun başlıca özelliği, bozukluktan muzdarip kişilerin kendilerini çaresizce teslim ettikleri yemek yeme nöbetleridir. Bu yemek yeme nöbetleri çoğu kişide yüksek kiloya yol açmaktadır. Aşğılık duyguları, sosyalleşme zorlukları ve sosyal ayrımcılık bu bozukluğun tipik birer sonuçlarıdır. Hafif ve makul derecede fazla kilo insan sağlığına neredeyse hiç zarar vermez. Aşırı derecede fazla kilo ise kalp, kan dolaşımı ve eklemlere sürekli olarak aşırı bir yük bindirir ve uzun vadede ele alındığında diyabet, gut, yüksek tansiyon, kalp enfarktüsü ve eklem ağrıları gibi çok sayıda kronik hastalığı tetikler.



## Bulimia (Yeme-kusma-bağımlılığı)

Bulimia hastalığının en belirgin özelliği, aşırı yemek yeme bozukluğu ile kişi tarafından tetiklenen kusma eyleminden oluşan ve bazen günde birkaç kez tekrarlanan bir döngüdür. Yemek yeme/kusma bağımlıları çoğu zaman normal kilolu olmakla birlikte, daha zayıf olmak istemektedir. Kontrol çabalarının başarısızlıkla sonuçlanması ve isteyerek istifra edilmesi son derece güçlü suçluluk ve utanma duygularına yol açmakta ve mağdurları soyutlamaktadır. Kusmaktan kaynaklanan ve sürekli olarak devam eden mide suyu kaybı, ishal edici ve idrar sökücü ilaçların kötüye kullanılmasına benzer fiziksel zararlara yol açmaktadır: ağız boşluğunun aşırı derecede aside maruz kalması dişlerin çürümesine neden olmaktadır.

## Zayıflama tutkusu

Aşırı zayıflama bağımlıları mümkün olduğunca az miktarda besin maddesi tüketir ve zayıf bir bedene sahip olma hedeflerini çok katı bir ciddiyetle takip ederler. Bu kişiler genelde son derece aktif olup spor, eğitim yahut meslek alanında ileri derecede hırslı olurlar. Yemek yemek nefsin tatmini olarak görülür ve reddedilir. Ne kadar zayıf olurlarsa olsunlar kendilerini fazla kilolu olarak görürler. Bazı aşırı zayıflama bağımlıları, hayatlarını tehlikeye atacak kadar aşırı ölçülerde aç kalırlar. Böyle durumlarda, klinikte gerçekleştirilecek olan zorunlu besleme tedbirleri kaçınılmaz olur.

## Yeme bozuklukları ve ilaçların kötüye kullanılması

Yeme bozukluklarının sebeplerinden biri iştah kesici ilaçların, müshil ilaçlarının (laksansiyenler) ve idrar sökücü ilaçların (diyüretik ilaçlar) kötüye kullanılmasıdır. Saydığımız ilaçların son ikisi su kaybına ve böylece görünürde bir kilo kaybına yol açmaktadır. Bu sonucun ciddi bir yan etkisi olarak sodyum ve potasyum kaybı meydana gelmekte olup, bunun sonucunda kalp kasları ve böbrek ciddi derecede hasar görmektedir. Kemik erimesinin (osteoporoz) gelişmesi kolaylaşmakta ve sindirim sisteminin doğal işleyişi engellenmekte, bunun sonucunda ise başka ilaçların kullanılması gerekli görülmektedir.

## Patolojik medya kullanımı

Patolojik kumar bağımlılığına benzer bir şekilde medya bağımlılığı da bir davranış bozukluğu olarak algılanmaktadır. Çoğu zaman "online bağımlılığı" veya "internet bağımlılığı" olarak adlandırılan medya bağımlılığının tipik bir özelliği, bağımlı kişilerin gerçek dünyadan sanal bir dünyaya çekilmesidir. Medya bağımlılığının online rol oyunu, oyun konsolu, başka bilgisayar oyunu türleri, online seks, online sohbet, online alışveriş, arama, arşivleme ve bilgi toplama gibi türleri vardır.

Bağımlı kişiler bir danışma merkezi ile bizzat iletişime geçmekten hoşlanmadıkları için, örneğin sanal bir danışma merkezi gibi özel bir yardım gerekmektedir. Medya bağımlılığının tedavisi (terapisi) henüz başlangıç aşamasında bulunmaktadır. Medya bağımlılığının bütün türlerinin aynı şekilde tedavi edilip edilemeyeceği veya çeşitli kullanım şekillerinin çeşitli tedaviler (terapi) gerektirip gerektirmediği bundan dolayı henüz bilinmemektedir. Bağımlılık yaratan maddeden mutlak bir şekilde kaçınmanın hedeflendiği maddeye bağımlılıkların tedavisinden farklı olarak, medya bağımlılığının tedavisinde (terapisinde) "makul" derecede medya kullanımının sağlanması hedeflenmektedir.

# Okuma önerileri

Melody Beattie

**Die Sucht, gebraucht zu werden** (İhtiyaç Duyulma Bağımlılığı)  
12. Baskı, Münih: Heyne, 2007

Sylvia Berke

**Familienproblem Alkohol Wie Angehörige helfen können**  
(Aile Sorunu Alkol. Yakınlar Nasıl Yardım Edebilir)  
Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2012

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)  
(Federal Sağlık Eğitimi Merkezi)

**Alles klar? Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.** (Herşey Yolunda mı? Sorumlu Alkol Kullanımına Dair Öneri ve Bilgiler)

Köln, 2011 Download: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) (Rubrik: Suchtprävention). Bu broşür BZgA'dan ücretsiz olarak sipariş edilebilir: [www.bzga.de](http://www.bzga.de), [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Sipariş numarası 32010000

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)  
(Federal Sağlık Eğitimi Merkezi)

**Alkoholfrei leben – Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen.**

(Alkolsüz Yaşamak – Alkol Sorunlarına Yönelik Öneri ve Destek)

Köln, 2011 Download: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) (Rubrik: Suchtprävention). Bu broşür BZgA'dan ücretsiz olarak sipariş edilebilir: [www.bzga.de](http://www.bzga.de), [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)  
Sipariş numarası 32011000

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)

**Glückspielsucht – Erste Hilfe für Angehörige**

(Kumar bağımlılığı – Bağımlı yakınlarına yönelik ilk yardım)

Köln, 2013

Sipariş numarası 33211300

Toby Rice Drews

**Was tun, wenn der Partner trinkt? Ein Mutmachbuch für Frauen**

(Eşim İçiyorsa Ne Yapılmalı? Kadınları Cesaretlendirme Kitabı)

5. Baskı, Wuppertal: Blaukreuz-Verlag, 2011

Sabine Haberkern

**Mutmachbuch für Angehörige von Alkoholabhängigen**

**Erfahrungsberichte von Angehörigen** (Alkol Bağımlılarının Yakınlarını Cesaretlendirme Kitabı. Bağımlı Yakınlarının Tecrübeleri)

5. Baskı, Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2017

Johannes Lindenmeyer

**Ratgeber Alkoholabhängigkeit**

**Informationen für Betroffene und Angehörige.** (Alkol Bağımlılığı Başvuru Kitabı. Bağımlı ve Yakınlarına Yönelik Bilgiler)

Göttingen: Hogrefe, 2004

Monika Rennert

**Co-Abhängigkeit**

**Was Sucht für die Familie bedeutet** (Ortak Bağımlılık. Bağımlılığın Aile İçin Önemi)

3. Baskı, Freiburg: Lambertus, 2012

Ulla Schmalz

**Das Maß ist voll**

**Für Angehörige von Alkoholabhängigen**

(Yeter Artık. Alkol Bağımlılarının Yakınlarına Yönelik Başvuru Kitabı)

3. Baskı, Köln: BALANCE buch + medien Verlag, 2011

Ralf Schneider

**Die Suchtfibel (Bağımlılığın ABC'si)**

Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2019

Janet Woititz

**Um die Kindheit betrogen**

**Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken** (Elden Giden Çocukluk. Bağımlı İnsanların Yetişkin Çocuklarına Yönelik Umud ve Tedavi)

12. Baskı, München: Kösel, 2018

**[www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test/](http://www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test/)**

Uzman testi ve tavsiyeleri – kısaca: Extra –, Lübeck Üniversitesi tarafından geliştirilmiştir. Ayrıntılı anket formu, değerlendirme ve geri besleme kısmı ile kendi kendine yardım kılavuzu şeklinde broşür içerir.





# Danışma, yardım, adresler ve linkler

## Bilgilendirme, danışma ve yardım

### **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)**

(Alman Bağımlılıkla Mücadele Merkezi Derneği)

Alman Bağımlılıkla Mücadele Merkezi Derneği konuya ilişkin bilgi ve yararlı malzemeler sunmanın yanında, yakın çevrenizdeki yardım sağlayan birimlerin adreslerini paylaşmaktadır.

DHS, Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

**Bütün uyuşturucu ve bağımlılık danışma merkezlerinin yer aldığı bir listeye** aşağıdaki internet sitesinden ulaşabilirsiniz:

[www.suchthilferverzeichnis.de](http://www.suchthilferverzeichnis.de)

Telefonla bilgi edinmek için: +49 2381 9015-0 (Telefon operatörünüzün Hamm şehir içi görüşme tarifi uyarınca tarifelendirilir).

Pazartesi – Perşembe 9.00 – 16.00 saatleri arasında

Cuma 9.00 – 13.00 saatleri arasında

### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Federal Sağlık Eğitimi Merkezi)**

50819 Köln

Tel. +49 221 8992-0

order@bzga.de (siparişler için)

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) Kadın Sağlığı Portalı 2014 yılının ortalarından itibaren, ilaç kullanımına ilişkin olarak kalite kontrolünden geçmiş bilgileri aşağıdaki siteden kullanıma sunacaktır:

[www.frauengesundheitsportal.de](http://www.frauengesundheitsportal.de)

www.bzga.de adresi üzerinden aşağıdaki konulara ilişkin çok sayıda portala erişilebilir: Gençlerde ve yetişkinlerde alkol ve tütün, ilaçlar, internet ve kumar bağımlılığı ile yasadışı uyuyşturucu maddeler.

## Bağımlı yakınlarına yönelik özel danışma hizmetleri

### **Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen**

(Bağımlılık sorunları yaşayan insanların yakınlarına yönelik telefon danışma merkezi)

Tel. +49 6062 60776

(Telefon operatrnzn Erbach Şehir içi görüşme tarifesi uyarınca tarifelendirilir).

DRK'nin danışma telefonuna özellikle hafta sonları (Cuma-Pazar) ve tüm resmi tatil günlerinde ulaşabilirsiniz.

### **Nacoo Deutschland**

(Nacoo Deutschland, Bağımlı aileleri olan çocuklara yönelik çıkar temsilciliği)

Interessensvertretung für Kinder aus Suchtfamilien

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Tel.: +49 30 35122430

Fax: +49 30 35122431

info@nacoo.de

www.nacoo.de

### **Al-Anon Familiengruppen**

(Al-Anon Aile Grupları)

Alkolik yakınları ve arkadaşlarına yönelik hizmet verilen kendi kendine yardım grubu

ve

### **Alateen**

(Alateen) Alkolik insanların genç yaştaki yakınlarına yönelik hizmet verilen kendi kendine yardım grubu

Selbsthilfegruppen für jugendliche Angehörige von Alkoholikern

Fouquplatz 2b, 14715 Nennhausen

Tel. +49 33878 907440

Fax +49 33878 905479

zdb@al-anon.de

www.al-anon.de

**Bundesverband der Elternkreise  
suchtgefährdeter und suchtkran-  
ker Söhne und Töchter e. V. (BVEK)**

(Bağımlılık riski altında bulunan ve  
bağımlı olan çocukların ebeveynle-  
ri birliği)

Am Nißberg 19,  
24392 Boren-Lindaunis  
Tel. +49 4641 9898609  
Fax +49 4641 9898613  
info@bvek.org  
www.bvek.org

## Telefonla bilgilendirme ve danışma hizmeti

Aşağıdaki telefonla danışma hizmetlerinden yararlanarak anonim ve güvenli bir şekilde bilgi alabilirsiniz. Yakın çevrenizdeki uyuşturucu ve bağımlılık danışma birimlerinin adreslerini de bu danışma telefonlarından öğrenebilirsiniz.

### Bundesweite Sucht- und Drogen Hotline

(Federal bağımlılık ve uyuşturucu iletişim merkezi)

Tel. 01805 313031

(ücrete tabidir. Sabit telefonlardan dakikası 0,14 €, cep telefonlarından dakikası azami 0,42 €'dan tarife-lendirilir. Bu hizmet NEXT ID tarafından desteklenmektedir.

Görüşme saatleri:

Pazartesi – Pazar 00.00 – 24.00 saatleri arasında

Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, Münih ve Nürnberg'de faaliyet gösteren acil uyuşturucu çağrı merkezleri birleşmiş olup, bağımlılık ve uyuşturucu konularına ilişkin olarak mağdur ve mağdur yakınlarına yönelik Almanya çapında telefon danışmanlığı hizmeti vermektedir.

[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

### TelefonSeelsorge

(Psikolojik destek telefonu)

Tel. 0800 1110111 veya

0800 1110222,

(Ücretsiz servis numarası)

Günde 24 saat

Sorunlu ilaç kullanımı ile alkol ve uyuşturucu tüketimi, mağdur ve mağdur yakınlarında korku, depresyon ve yalnızlık gibi yoğun kişisel sorunlara yol açabilir.

Telefon danışmanlığı hizmeti bu bağlamda sunulan birebir sohbet imkanının yanında,

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

internet sitesinde e-posta ve

e-sohbet vasıtasıyla psikolojik

yardım hizmeti de sunmaktadır.



### **Elterntelefon**

#### **Nummer gegen Kummer e.V.**

(Ebeveyn danışma telefonu)  
0800 1110550 (Ücretsiz servis numarası)

Pazartesi – Cuma 09.00 – 11.00  
saatleri arasında

Salı + Perşembe 17.00 – 19.00  
saatleri arasında

### **Kinder- und Jugendtelefon**

#### **Nummer gegen Kummer e.V.**

(Çocuk ve gençlere yönelik  
danışma telefonu)  
116 111

(Ücretsiz servis numarası)

Pazartesi – Cumartesi  
14.00 – 20.00 saatleri arasında

### **DLTB-Telefonberatung zur Glücksspielsucht in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

(DLTB-Telefon danışmanlığı çerçevesinde Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA) ile işbirliği içerisinde, kumar bağımlılığına ilişkin danışmanlık hizmeti verilmektedir)

Tel. 0800 1372700 (Ücretsiz ve anonim)

Pazartesi – Perşembe  
10.00 – 22.00 saatleri arasında  
Cuma - Pazar  
10.00 – 18.00 saatleri arasında

### **Bundesweite Telefonberatung zur Glücksspielsucht für Betroffene und Angehörige.**

(Kumar bağımlılığına ilişkin,  
bağımlı ve yakınlarına yönelik  
Almanya çapında telefon  
danışmanlığı)

Bir kumar bağımlısının, genelde özel yardıma ihtiyaç duyan birçok yakını olur.

BZgA telefon danışmanlığının yanında e-sohbet, e-posta ve online danışma programı vasıtasıyla danışma hizmeti sunmaktadır:

[www.spielen-mit-verantwortung.de](http://www.spielen-mit-verantwortung.de)

## Bağımlılara yönelik kendi kendine yardım ve bağımlılıktan sakınma kurumları

(Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände)

Halihazırda Almanya'da, bağımlılık sorunları yaşayan insanlar ve yakınlarına yönelik olarak hizmet veren yaklaşık olarak 8.700 kendi kendine yardım grubu faaliyet göstermektedir. Her danışma birimi yakınınızda bulunan kendi kendine yardım grupları hakkında size memnuniyetle bilgi verecektir. Ya da doğrudan aşağıdaki adreslerden birine başvuruda bulunabilirsiniz.

### Anonyme Alkoholiker (AA) Interessengemeinschaft e.V.

(Anonim Alkolikler)

Waldweg 6, 84177 Gottfrieding-  
Unterweilnbach

Tel. +49 8731 32573-0

[www.anonyme-alkoholiker.de](http://www.anonyme-alkoholiker.de)

### Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e.V.

(Protestan Kilise Cemaati Mavi Hac  
Derneği)

Julius-Vogel-Straße 44,  
44149 Dortmund

Tel. +49 231 5864132

[info@bke-suchtselbsthilfe.de](mailto:info@bke-suchtselbsthilfe.de)

[www.bke-suchtselbsthilfe.de](http://www.bke-suchtselbsthilfe.de)

### Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

(Almanya Mavi Hac Derneği)

Schubertstraße 41,

42289 Wuppertal

Tel. +49 202 62003-0

[bkd@blaues-kreuz.de](mailto:bkd@blaues-kreuz.de)

[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

### Deutsches Rotes Kreuz

(Alman Kızıl Hac Örgütü)

– Suchtselbsthilfegruppen –

(Bağımlılık kendi kendine yardım  
grupları)

Am Treppenweg 8, 64711 Erbach

Tel. +49 6062 60711

[www.drk-selbsthilfegruppen.de](http://www.drk-selbsthilfegruppen.de)

### Freundeskreise für Suchtkran- kenhilfe Bundesverband e.V.

(Bağımlılara Yönelik Dost Yardımı

Derneği Federal Birlik Derneği)

Untere Königsstraße 86, 34117

Kassel

Tel. +49 561 780413

[mail@freundeskreise-sucht.de](mailto:mail@freundeskreise-sucht.de)

[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)

### Guttempler in Deutschland

(Almanya Guttempler Örgütü)  
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg  
Tel. +49 40 284076990  
info@guttempler.de  
www.guttempler.de

### Kreuzbund e. V.

(Kreuzbund Derneği)  
Bundesgeschäftsstelle (Federal Şube)  
Münsterstraße 25, 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 67272-0  
info@kreuzbund.de  
www.kreuzbund.de

### Selbsthilfe Sucht in der Arbeiterwohlfahrt

(İşçi Sosyal Yardım Kuruluşu  
Bağımlılık Yardımı)  
Arbeiterwohlfahrt Bundesverband  
e.V. (AWO)  
(İşçi Sosyal Yardım Kuruluşu  
Federal Birliği)  
Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin  
Tel. +49 30 26309-157  
suchthilfe@awo.org

Bağımlılık konusunda faaliyet gösteren kendi kendine yardım grupları bağımsız yardım kuruluşları (örn. Caritas, Diakoniie) veya (bağımlılık) danışma merkezleri tarafından da desteklenmektedir. Bu alanda hizmet veren gruplara ilişkin bilgileri, birlik ve danışma merkezlerinin bölge temsilciliklerinden temin edebilirsiniz. Bulduğunuz bölgedeki Anonim Alkolikler, Emotions Anonymous (Duygusal sağlık kendi kendine yardım grubu), Narcotics Anonymous (yasal ve yasadışı uyuşturucular) ve Al Anon (Bağımlı yakınları) gibi "anonim gruplara" ilişkin iletişim bilgilerini internette ve günlük gazetelerde (örn. önemli telefon numaraları ("Wichtige Rufnummern") bulabilirsiniz.



## Kendi kendine yardım desteği

Bulunduğunuz yerdeki kendi kendine yardım gruplarına (ve başka konulara) ilişkin genel bilgileri, bölgesel iletişim ve bilgi birimlerinden temin edebilirsiniz. Yaşadığınız kent veya bölgeye dair adres bilgileri ile kendi kendine yardım konusuna ilişkin dokümanları NAKOS'tan temin edebilirsiniz:

### Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

(Kendi kendine Yardım Gruplarının Teşvik Edilmesi ve Desteklenmesine Yönelik Ulusal İletişim ve Bilgi Merkezi – NAKOS)  
Otto-Suhr-Allee 115  
10585 Berlin  
Tel. +49 30 31018980  
selbsthilfe@nakos.de  
www.nakos.de

## Diğer adresler

### Berufsverband

#### Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP)

(Alman Psikologlar Meslek Birliği Derneği)

Am Köllnischen Park 2, 10179 Berlin  
Tel. +49 30 209166-600  
info@bdp-verband.de

### Bundesfachverband Essstörungen

(Federal Beslenme Bozuklukları Birliği)  
Pilotystr. 6/Rgb., 80538 München  
Tel. +49 151 58850764  
bfe-essstoerungen@gmx.de  
www.bundesfachverbandessstoerungen.de



### **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e.V.**

(Federal Beslenme Danışmanlığı Konferansı Derneği)

Der Fachverband für Erziehungs- und Familienberatung

Herrnstraße 53, 90763 Fürth

Tel. +49 911 97714-0

Fax +49 911 745497

bke@bke.de

www.bke.de

### **Fachverband Glücksspielsucht e.V.**

(Kumar Bağımlılığı İhtisas Birliği Derneği)

Meindersstraße 1a, 33615 Bielefeld

Tel. +49 521 557721-24

Hotline Glücksspielsucht (NRW):

0800 / 077 66 11

verwaltung@gluecksspielsucht.de

www.gluecksspielsucht.de

### **Fachverband Medienabhängigkeit e.V.**

(Medya Bağımlılığı İhtisas Birliği Derneği)

c./o. Medizinische Hochschule Hannover

Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie (Hannover

Tıp Fakültesi Psikiyatri, Sosyal Psikiyatri ve Psikoterapi Kliniği)

Tel. +49 511 5322427

info@fv-medienabhaengigkeit.de

www.fv-medienabhaengigkeit.de

### **FASD Deutschland e.V. (Almanya FASD Derneği)**

(Fetal Alcohol Spectrum Disorder

- Fetales Alkoholsyndrom)

Hügelweg 4, 49809 Lingen

Tel. +49 591 7106700

info@fasd-deutschland.de

www.fasd-deutschland.de

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
für Jugend- und Eheberatung e. V.  
(DAJEB)**

(Almanya Gençlik ve Evlilik  
Danışmanlığı Çalışma Grubu Derneği)  
Neumarkter Straße 84c,  
81673 München  
Tel. +49 89 4361091  
Fax +49 89 4311266  
www.dajeb.de

## Doktorlar

Tabip odaları ve sigorta doktorları  
birlikleri gün geçtikçe doktor  
danışma sistemleri kurmaktadır.  
Bunlar elektronik ortamda (www.  
arzt.de internet adresindeki  
"Arztsuche" (Doktor arama)  
kısımına bakınız) veya telefon  
üzerinden de  
gerçekleştirilmektedir. Bölgesel  
tabip odalarına ilişkin iletişim  
bilgilerini şuradan temin edebilirsiniz:

**Bundesärztekammer**

(Federal Tabipler Odası)  
Herbert-Lewin-Platz 1  
10623 Berlin  
Tel. +49 30 400456-0  
info@baek.de (Bilgi taleplerinizde  
lütfen açık adresinizi belirtiniz!),  
www.baek.de

## Psikolojik psikoterapi uzmanları

**Psychotherapie-Informationsdienst (PID)**

**Deutsche Psychologen Akademie GmbH des BDP**

(Psikoterapi Bilgi Servisi – PID  
BDP'nin Alman Psikologlar Akademisi)

Am Kölnischen Park 2,  
10179 Berlin

Danışma telefonu:  
+49 30 209166-330

Pazartesi + Salı 10.00 – 13.00 +  
16.00 – 19.00 saatleri arasında  
Çarşamba + Perşembe  
13.00 – 16.00 saatleri arasında

pid@psychologenaekademie.de  
www.psychotherapiesuche.de

## Ebeveynlere yönelik bilgiler

**Elterninfo Alkohol:**

(Ebeveynlere Yönelik Alkol Bilgi Sitesi):

Çocukları alkol kullanan ebeveynlere yönelik bilgiler:

[www.elterninfo-alkohol.de](http://www.elterninfo-alkohol.de)

**ELSA – Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen**

(ELSA – Bağımlılık Riski Altında Bulunan ve Bağımlı Olan Çocuk ve Gençlere Yönelik Ebeveyn Danışmanlığı)

Çocukları madde kullanan ve bağımlı davranışlar sergileyen ebeveynlere yönelik bilgilendirme ve danışma portalı:

[www.elternberatung-sucht.de](http://www.elternberatung-sucht.de)

**Informationen zum Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen**

(Çocuk ve gençlerin alkol tüketimine ilişkin bilgiler)

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

## Çocuk ve gençlere yönelik bilgiler

### **Nacoo Deutschland**

(Nacoo Almanya)

Ebeveynleri bağımlı olan çocuklara yönelik hizmet veren menfaat temsilciliği  
[www.nacoo.de](http://www.nacoo.de)

### **Drugcom**

Uyuşturucuya düşkünlüğü bulunan gençlere boş zaman sektörü üzerinden ulaşan internet projesi. Projenin hedefi, uyuşturucu tecrübesi bulunan gençlerle iletişimi teşvik etmektir:  
[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

### **Null Alkohol, voll Power**

(Sıfır Alkol, Tam Güç)

Alkol ve etkilerine ilişkin olarak gençlere yönelik hizmet veren bilgilendirme portalı:  
[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

### **Alkohol? Kenn dein Limit.**

(Alkol? Sınırlarını bil.)

Gençlere ve genç yetişkinlere yönelik bilgiler ve interaktif hizmetler  
[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

### **“rauchfrei”**

Tütün kullanımı ve tütünsüz hayata ilişkin gençlere yönelik bilgilendirme portalı  
[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)

Hamm merkezli Alman Bağımlılıkla Mücadele Merkezi Derneği ("Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)"), Almanya çapında bağımlılığı önleyici çalışmalar ve bağımlılara yönelik yardımlar alanlarında faaliyet gösteren kurumların birleşmesinden meydana gelen bir dernektir. DHS yurt içi ve dışındaki ilgili bakanlıklar, resmi kurum ve kuruluşlarla yakın işbirliği içerisinde üye kurumların uzmanlık çalışmalarını koordine etmekte ve desteklemekte, önleyici ve yardım sağlayıcı faaliyetlere yönelik azami derecede etkinlik sağlayabilmek amacıyla bilimsel çevrelerle bilgi alışverişini teşvik etmektedir. DHS'nin çalışmaları arasında halkla ilişkiler ve önleyici faaliyetler ile yayımların arşivlenmesi ve dokümantasyonu yer almaktadır. DHS'ye üye kurumlar arasında bağımsız üst yardım kuruluşları, kamu hukuku tüzel kişiliğine sahip olan bağımlılara yönelik yardım ve kendi kendine yardım kuruluşları yer almaktadır.

DHS'nin Hamm'daki Merkezi yardım arayanlara, uzmanlara, medya kuruluşlarına, basın mensuplarına ve diğer ilgili taraflara yönelik bilgi sağlamaktadır.

## **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)**

Postfach 1369, 59003 Hamm

Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de

www.dhs.de

## **DHS'nin internet sitesi ([www.dhs.de](http://www.dhs.de))**

DHS'nin internet sitesinde bağımlılıkla ilgili konulara ilişkin bütün önemli veriler, bilgiler ve yayımlar bulunabilir. Bu sitede uzmanlık alanına yönelik bilgilere (tanımlar, araştırmalar, istatistikler vs.) ve yayınlara erişilebilir ve bunların büyük bir bölümü indirilebilir. Ayrıca bütün bu broşürlere ve

el ilanlarına (yaklaşık 50) erişilebilir. Adreslerin yer aldığı bir veri tabanı, Almanya'daki danışma ve tedavi merkezleri ile kendi kendine yardım grupları tarafından sağlanan yardım imkanlarına hızlı bir erişim sağlamasını mümkün kılmaktadır.

### **Danışma merkezleri ve yardım kuruluşlarını arama**

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de) internet sitesinde, bağımlılara yönelik yardımlar alanında Almanya'da faaliyet gösteren bütün kuruluşların adreslerinin yer aldığı bir veri tabanı bulabilirsiniz.

### **DHS yayımları, bilgilendirici yayımlar**

DHS uzmanlara ve mağdurlara yönelik çok sayıda yayın çıkarmaktadır. Bu yayınların birçoğu büyük miktarlar halinde DHS: [www.dhs.de/informationmaterial](http://www.dhs.de/informationmaterial)

### **DHS kütüphanesi**

DHS kütüphanesi halka açık bilimsel bir uzmanlık kütüphanesidir. Kütüphanede yer alan yayınlar konuya ilgi duyan herkes tarafından kişisel ve mesleki bilgi edinme, üniversite eğitimi ve hizmet içi eğitim için kullanılabilir. Kütüphanede 42.000'i aşkın yayım yer almakta olup, bu yayınların sayısı yılda yaklaşık olarak 1000 adet artmaktadır. Kütüphanedeki yayımlar iki bölüme ayrılmaktadır:

- ▶ "güncel" mevcut (1950 yılından sonra yayımlananlar )
- ▶ tarihi arşiv (1725 yılından sonra yayımlananlar)

[www.dhs.de](http://www.dhs.de) internet sitesi üzerinden kütüphanedeki tüm yayımlar araştırılabilir.

# BZgA

(Federalmerkez sağlık için aydınlatma) Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA), Federal Sağlık Bakanlığının (BMG) yetki alanı dahilinde faaliyet gösteren st düzey bir federal kuruluştur. BZgA Federal devlet adına önleyici ve sağlığı teşvik edecek çalışmalarda bulunmaktadır. Önleyici ve sağlığı teşvik edici çalışmalarda bulunan bir uzmanlık kuruluşu olarak stratejiler geliştirmekte ve bunları kampanyalar, programlar ve projeler çerçevesinde gerçekleştirmektedir.

## **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklrung (BZgA)**

Maarweg 149–161  
50825 Köln  
Tel. +49 221 8992-0  
Fax +49 221 8992-300  
poststelle@bzga.de  
www.bzga.de

## **BZgA-Bilgi edinme telefonu**

BZgA-Bilgi edinme telefonu hizmeti çerçevesinde, bağımlılığı nleme konularına ilişkin sorularınız cevaplandırılmaktadır. Bağımlılıkla ilgili sorularda BZgA-Bilgi edinme telefonu hizmeti vasıtasıyla, danışmak isteyen insanları uygun yerel yardım ve danışma hizmetlerine yönlendir-  
mek amacıyla ilk etapta kişisel bir danışma hizmeti verilmektedir.

## **BZgA yayımları, bilgilendirici yayımlar**

şans oyunları ve şans oyunu bağımlılığına ilişkin olarak BZgA tarafından 2007, 2009 ve 2011 yıllarında gerçekleştirilen temsili kamuoyu yoklamalarının sonuç raporları ile şans oyunları bağımlılığı konusuna ilişkin başka bilgilendirici materyaller [www.bzga.de](http://www.bzga.de) sitesinde incelenebilir, indirilebilir ve sipariş edilebilir.

**BZgA sigara bırakma hattı**

Tel. 0800 8313131

Görüşme saatleri:

Pazartesi - Perşembe

10.00 – 22.00 saatleri arasında

Cuma – Pazar

10.00 – 18.00 saatleri arasında

BZgA danışma hattında, sigara bırakma konusunda telefon danışmanlığı hizmeti verilmekte ve sigarayı bırakmak isteyen sigara bağımlıları ile yakınlarına yönelik bilgiler paylaşılmaktadır.

**BZgA-Bağımlılığı önleyici çalışmalara ilişkin bilgi edinme telefonu**

Tel. +49 221 892031

(Telefon hizmetleri sağlayıcısına göre Köln şehir içi telefon görüşmeleri tarifi uygulanır)

Pazartesi – Perşembe 10 – 22 saatleri arasında ve

Cuma – Pazar 10 – 18 saatleri arasında

**Bağımlılık & Uyuşturucu çağrı merkezi**

Tel. 01805 313031

(Ücretli: Sabit telefon: 0,14 € / dk., cep telefonu azami 0,42 € / dk. Bu hizmet NEXT ID tarafından desteklenmektedir.)

Pazartesi – Pazar 0 – 24 saatleri arasında







# Künye



## Yayımcı

Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.  
Westenwall 4, 59065 Hamm  
Tel. +49 2381 9015-0  
Fax +49 2381 9015-30  
info@dhs.de  
www.dhs.de

## Redaksiyon

Dr. Raphael Gaßmann

## Proje koordinasyonunu

Christa Merfert-Diete

## Yeniden düzenleme

Dr. Christine Hutterer  
Katkıda bulunan kişiler:  
Regina Müller, Hamm;  
Sylvia Rietenberg, Münster;  
Ulrike Sensse, Osnabrück;  
Biggi Sterzer, Dortmund

## Çeviri

Nezih Pala, Fachübersetzer,  
Ankara;  
Eva Schwarz, Übersetzungsservice  
Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.,  
Hannover

## Kültüre duyarlı adaptasyon

Ramazan Salman, Ethno-Medizi-  
nisches Zentrum e.V., Hannover;  
Ahmet Kimil, Ethno-Medizinisches  
Zentrum e.V., Hannover;  
Nida Yapar, Hamburgische Landes-  
stelle für Suchtfragen e.V.

## Tasarım

Volt Communication GmbH

## Basım

Kunst- und Werbedruck GmbH &  
Co KG, Hinterm Schloss 11,  
32549 Bad Oeynhausen

## Baskı

2020, gözden geçirilen ve yeniden  
düzenlenen baskı Haziran 2020  
4.5.06.20

Bu broşür DHS, Postfach 1369,  
59003 Hamm (info@dhs.de), ve  
Federal Sağlık Eğitimi Merkezi  
(BZgA) 50819 Köln (order@bzga.de),  
tarafından ücretsiz olarak  
dağıtılmaktadır. Broşüre sahip olan  
kişi veya 3. kişiler tarafından  
satılması öngörülmemektedir.  
Sipariş No.: 33220062



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

info@dhs.de | www.dhs.de

The logo features the letters 'BZgA' in a white, bold, sans-serif font, centered within a solid grey square background.

**BZgA**

**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**

Federal Sağlık Bakanlığına bağlı Federal Sağlık Eğitimi Merkezi (BZgA)  
tarafından desteklenmiştir.