

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ İLERİ EĞİTİMLERİNİN BİR YENİSİNİ DAHA BAŞARIYLA TAMAMLADIK

YEDAM Modeli içerisinde uygulanan grup çalışmaları her merkezde belirli gün ve saatlerde uygulanmaktadır. Grup çalışmalarının oturum içeriklerinde; alkol-madde ve bağımlılık konusunda bilgi vermek, değişim motivasyonunu arttırmak, zarar azaltmak ve bulaşıcı hastalıklardan korunmayı sağlamak, tekrar alkol-madde kullanımını engelleyecek becerileri kazandırmak, öfke ve stresle başa çıkma, sorun çözme ve iletişim becerilerini arttırmak gibi alanlar yer almaktadır. Uygulanan oturumlar yalnızca bu alanda eğitim almış uzmanlar tarafından uygulanmaktadır. Grup oturumları; yetişkin, aile ve ergen olmak üzere üç ayrı alanda uygulanmaktadır. Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde çalışan uzmanların klinik becerilerinin geliştirilmesi ve grup terapi uygulamalarını öğrenebilmek adına bir araya geldikleri eğitim programı olan İleri Eğitim'in bir yenisi daha Ankara Yenimahalle Yeşilay Danışmanlık Merkezinde gerçekleştirilmiştir.



Haziran 2024 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	158	410	403
İlk defa başvuran danışan sayısı	180	314	355
Takip edilen danışan sayısı	358	1326	1625

Haziran ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **17.754** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana **1.192.052** çağrı sayısına ulaşmıştır. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.



**YEŞİLAY****DANIŞMANLIK
MERKEZİ YEDAM***TEMMUZ 2024*

81 il ve **KKTC**'de toplam **107** Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi sürdürmeye devam ediyoruz.



DİKKAT EKSİKLİĞİ VE HİPERAKTİVİTE BOZUKLUĞUNUN BAĞIMLILIKLA İLİŞKİSİ



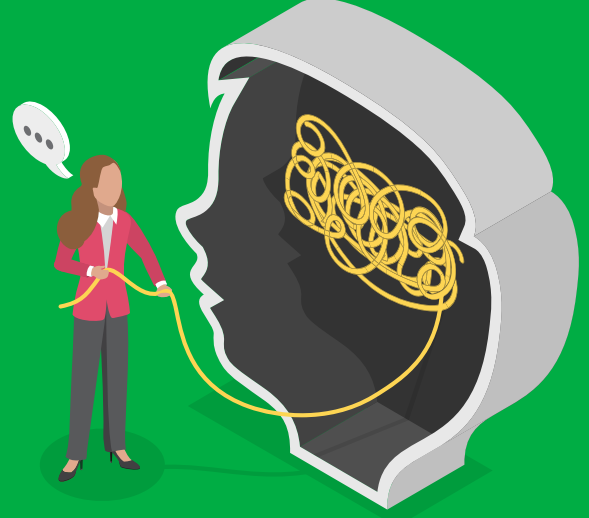
Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), dikkatsizlik-organize olmada güçlük ve/veya aşırı hareketlilik-dürtüsellik ile seyreden, genellikle çocukluk döneminde başlangıç gösteren, kronik seyirli sinir sistemi gelişimini etkileyen bir bozukluktur. DEHB'de olan şey aslında eksiklikten çok, dikkati gerektiğinde gerektiğince ayarlayamama durumudur. Yetişkinlikte bazı hastalarda semptomlar azalsa da hastaların çoğunluğu semptomlarından etkilenmeye devam etmektedir. DEHB'li yetişkinlerin %89-98 kadarında; yoğunlaşma, öz disiplin, duygu düzenleme, güdüleme, zaman yönetimi ve organizasyonu içeren yürütücü işlevlerin yetersizliği bildirilmiştir. Belirtilerin kapsamı ve şiddeti kişiden kişiye ya da zamanla değişkenlik gösterebilir. DEHB semptomlarına ek olarak, yapılan çalışmalar DEHB'in yeme bozuklukları, karşı olma karşı gelme bozukluğu, kaygı ve duygudurum bozuklukları, öğrenme güçlükleri, uyku bozuklukları, akran ilişkilerinde sorunlar, evlilik problemleri, daha sık boşanma oranları, okul ve kariyer hayatında daha zayıf performans gibi birçok istenmeyen olumsuz durumlarla ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. DEHB'in en önemli olumsuz sonuçlarından birisi de kumar bağımlılığı, internet bağımlılığı, tütün bağımlılığı ve alkol madde kullanım bozukluğu ile olan ilişkisidir. Madde kullanımının DEHB belirtilerini % 30 oranında arttırdığı da gösterilmiştir. Bağımlılığın yarattığı beyinsel sorunlar, DEHB üstünde de olumsuz etkiler yapmaktadır. DEHB'e herhangi bir psikiyatrik bozukluk eşlik ettiğinde, DEHB'in ve eşlik eden hastalık tablosunun değiştiği ve ağırlaştığı gösterilmiştir. DEHB olan kişilerde bağımlılık görülme oranı, DEHB olmayanlara göre 2 kat fazladır. Madde kullanıcılarının

% 20 ila 40'ında aynı zamanda dikkat eksikliği ve hiperaktivite saptanmıştır. DEHB'in kumar gibi dürtü kontrol bozuklukları üzerinde artmış riski olduğu iyi bilinmektedir. DEHB ile sigara kullanım arasında da güçlü bir ilişki vardır ve bu gruplar, DEHB'i olmayan bireylerle karşılaştırıldığında nikotine daha güçlü fiziksel bağımlılık göstermektedir. Yapılan çalışmalar DEHB'in internet bağımlılığı ile arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılığı olan bireylerde, DEHB birlikte görülme oranının %51.6 kadar yüksek olabileceği belirtilmektedir. Çalışmalarda DEHB olan olgularda da olmayanlara göre daha şiddetli internet bağımlılığı belirtileri olduğu bulunmuştur. Sadece internet bağımlılığı değil aynı zamanda oyun bağımlılığı gibi diğer bağımlılık durumları da yine aynı şekilde DEHB ile ilişkilenebilir. Çünkü DEHB'in en temel özelliğinin birçok uyarana açık olma ve dikkatin bu uyarılar arasında hızlı geçişlerle dağılmasıdır. DEHB'li bireylerde var olan kolayca sıkılma ve gecikmiş ödüle tahammülsüzlük belirtileri internet bağımlılığı oluşmasına katkıda bulunabilir.



Yapılan bir çalışmada dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) belirtilerinin (özellikle dikkatsizlik) internet üzerinde geçirilen zamanla bir ilişkisi olduğu belirtilmiştir. DEHB özellikleri arasında dürtüsellik, dışadönüklük, kontrolsüzlük ve düşük özsaygı gibi özelliklerin internet kullanımı ve bağımlılığı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak internet bağımlılığı, DEHB'deki kötü sosyal beceriler, kişiler arası ilişkilerde sorunlar ve günlük yaşamdaki aktivitelerden keyif alamamanın bir hatalı başa çıkma yöntemi olarak da ortaya çıkıyor olabilir.

Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde alkol, madde, tütün, kumar ve internet bağımlılığı noktasında bağımlı bireye ve bağımlı bireyin yakınlarına Psikologlar ve Sosyal Hizmet Uzmanları tarafından ücretsiz psikososyal destek sağlanmaktadır. Aynı zamanda bu bağımlılıklara eşlik eden ruhsal sorunlar varsa (kaygı, depresyon, DEHB vb.) Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), Motivasyonel Görüşme Tekniği ve Farkındalık Terapisi (Mindfulness) ile seanslar, bu konular üzerinde de yapılandırılmaktadır.



KAYNAKÇA

- Erdoğan, E., & Delibaş, D. H. (2019). Erişkin DEHB olan ve olmayan madde bağımlılarında klinik özellikler, eş tanı ve işlevselliğin karşılaştırılması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 20(3).
- Fatséas, M., Hurmic, H., Serre, F., Debrabant, R., Daulouède, JP, Denis, C. ve Auriacombe, M. (2016). Bağımlılığı olan hastalarda yetişkin ve çocukluk çağındaki dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile ilişkili bağımlılık şiddeti paterni. *Psikiyatri Araştırması*, 246, 656-662.
- Kafalı, H. Y. Bağımlılıkta Riskli Bir Durum: Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, Tanı, Tedavi ve Vaka Yönetimi.
- Robbins, TW (2002). DEHB ve bağımlılık. *Doğa tıbbı*, 8 (1), 24-25.
- van Emmerik-van Oortmerssen, K., Konstenius, M. ve Schoevers, RA (2014). DEHB ve bağımlılık. Birlikte ortaya çıkan bağımlılık ve psikiyatrik bozukluklarda : Avrupa perspektifinden uygulamaya dayalı bir el kitabı (s. 179-191). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Yaşar, A. B. ve Aydın, S. (2024). Yetişkin Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu. İstanbul: Psikonet Yayınları
- Weiss, M. D., Baer, S., Allan, B. A., Saran, K., & Schibuk, H. (2011). The screens culture: impact on ADHD. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 3, 327-334.

