

Nöropsikolojik Testler Çalışma Grubu Faaliyetleri

Bağımlılıkların dikkat, hafıza ve yürütücü işlevler gibi bilişsel süreçler üzerindeki olumsuz etkilerini ölçmek ve danışanları doğru şekilde yönlendirmek amacıyla nöropsikolojik test bataryası hazırlandı. Çalışma grubunun temel amacı, bu testlerin YEDAM bünyesinde standartlaştırılması, uzmanların yetkinliklerinin artırılması ve hem danışanlara hem de uzmanlara yönelik bilişsel destekleyici uygulamaların geliştirilmesidir.

İlk toplantısını Mayıs 2022'de yapan çalışma grubu, nöropsikolojik testlere ilişkin bir müdahale rehberi hazırladı. YEDAM uzmanlarına yönelik NPT uygulayıcı eğitimi verildi ve eğitimlerin ardından testler, farklı merkezlerde danışanlara uygulanarak raporlandı. YEDAM Buluşmaları'nda çalışma grubunun sunumu yapılarak üyelerin test gözlemi yapabilmesi amacıyla hastane görevlendirmeleri sağlandı.

Sürekli eğitim programlarında çalışma grubu aktif olarak eğitim verdi. Uygulama rehberine danışanlara yönelik bilişsel egzersizlerin eklenmesi için çalışmalarını sürdürüyor. YEDAM uzmanlarına özel egzersizler de hazırlanıyor. Bunun yanı sıra grubun faaliyetlerine ilişkin bir bilimsel çalışma önerisi geliştirildi; uzman yazıları, aile yazıları ve BİL-YAY içerikleri üretildi.



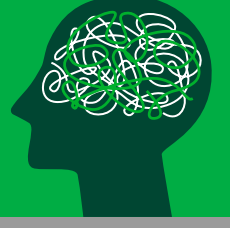
Ağustos 2025 Verileri	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	416	859	896
İlk defa başvuran danışan sayısı	345	561	702
Takip edilen danışan sayısı	554	2.172	2.524

Ağustos ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **21.108** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.459.218** çağrı sayısına ulaştı. 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.

81 il ve KKTC'de toplam **105** Yeşilay
Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi
sürdürmeye devam ediyoruz.



UNUTKANLIK ŞİKÂYESİ Mİ, BAĞIMLILIĞIN NÖROPSİKOLOJİK İZİ Mİ?



“Her şeyi unutuyorum,” cümlesi, gündelik hayatımızda sıkça tekrar edilir. Çoğu zaman bu yakınma, çevredekiler tarafından “yorgunluk”, “stres” ya da “uykusuzluk” gibi geçici sebeplere bağlanarak önemsenmez. Oysa bu durum, bağımlılığın beyin üzerindeki etkilerinin ve bilişsel sistemde meydana gelen tıkanıklığın sessiz ama derin bir izi olabilir. Randevuların unutulması, aynı soruların defalarca sorulması ya da yeni öğrenilen bilgilerin hızla silinmesi, kişinin yaşam kalitesini zedelediği gibi çevresiyle kurduğu ilişkileri ve tedavi sürecine olan bağlılığını da doğrudan etkiler.

Bağımlılıkla ortaya çıkan unutkanlık, dışarıdan basit bir dalgınlık gibi algılsa da temelde beyindeki düzensizlikten kaynaklanabilir. Bellek sistemi bir kas gibi çalışır; bağımlılık ise bu sistemi zayıflatır, hatta kimi zaman durdurur. Bu durum, kadın ve erkeklerde kendini farklı biçimlerde gösterebilir. Kadınlar, duygusal içerikli anıları daha yoğun hatırlarken gündelik ya da nötr bilgileri daha çabuk unutabilir. Bu da ilişkilerde geçmiş olayların yükünü taşımaya ve olumsuz anıların sık sık canlanmasına yol açar. Erkeklerde ise dikkat dağınıklığı ve unutkanlık daha belirgindir, bu da çoğu zaman “ilgisizlik” olarak yorumlanır.

Klinik gözlemler, bağımlılığın kişinin hem kendisini hem de çevresiyle olan ilişkilerini etkiler. Yakınları tarafından “umursamaz” ya da “dikkatsiz” olarak etiketlenen kişi, aslında zihinsel anlamda ciddi bir yorgunluk taşımaktadır. Bu yük, suçluluk duygusunu artırırken tedaviye duyulan güveni ve motivasyonu da zayıflatır.

Bu noktada, tedavi sürecinde yapılan değerlendirmeler yol gösterici bir rol üstlenir. Özellikle dikkat, bellek ve yürütücü işlevler gibi bilişsel alanlara yönelik ölçümler, kişinin zihinsel yükünü somutlaştırır. Tedaviye başlarken ya da ilerleyen aşamalarında yapılan bu tür ölçümler sayesinde, hangi alanlarda bilişsel destek gerektiği belirlenebilir. Uygulanan stratejilerin etkisi, ilerleyen dönemlerde yeniden yapılan değerlendirmelerle izlenebilir. Böylece yalnızca klinik gözleme değil, sistematik ölçüm ve izlemeye dayalı bütüncül bir yaklaşım sağlar.

Danışmanlık sürecinde unutkanlığın göz ardı edilmesi ise önemli riskler taşır. Seanslarda verilen bilgilerin hatırlanmaması, belirlene hedeflerin aksaması ya da öğrenilen başa çıkma stratejilerinin uygulanamaması kaçınılmaz hâle gelir. Bu da kişinin zihinsel kapasitesine olan inancını zedeler ve tedavi sürecine bağlılığını olumsuz etkiler.

Bu nedenle bağımlılık tedavisinde madde kullanımının yanı sıra dikkat ve bellek gibi temel bilişsel işlevlere yönelik destekleyici müdahaleler de önemlidir. Zihinsel işlevleri güçlendirmeye yönelik bilişsel egzersizler uygulanmalı, değerlendirme sonuçlarına göre kişiye özgü planlamalar yapılmalıdır. Böyle bir yaklaşım, zihinsel kapasitenin yanı sıra bireyin günlük yaşam becerilerini, öz güvenini ve ilişkilerdeki işlevselliğini de destekler. Unutkanlık, bağımlı bireyler için sıradan bir şikâyet değil, beynin “Yorgunum,” diyen sessiz haykırışıdır. Bu sesi duymak, duyurmak ve desteklemek, iyileşme sürecinin en kıymetli adımlarından biridir.

Klinik Psikolog Gizem Tok

KAYNAKÇA

- Verdejo-García, A., García-Fernández, G., & Dom, G. (2019). Cognition and addiction. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 21(3), 281–290. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2019.21.3/agarcia>
- Goldstein, R. Z., & Volkow, N. D. (2011). Dysfunction of the prefrontal cortex in addiction: neuroimaging findings and clinical implications. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(11), 652–669. <https://doi.org/10.1038/nrn3119>
- Rupp, C. I., Kemmler, G., Kurz, M., Hinterhuber, H., & Fleischhacker, W. W. (2012). Cognitive remediation therapy during treatment for alcohol dependence. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 73(4), 625–634. <https://doi.org/10.15288/jsad.2012.73.625>
- Bates, M. E., Buckman, J. F., & Nguyen, T. T. (2013). A role for cognitive rehabilitation in increasing the effectiveness of treatment for alcohol use disorders. *Neuropsychology Review*, 23(1), 27–47. <https://doi.org/10.1007/s11065-013-9228-3>
- Schulte, T., & Oberlin, B. G. (2021). Neurocognition in substance use disorders: Insights from neuroimaging and neuropsychological assessment. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 38, 60–68. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2020.10.005>
- Stavro, K., Pelletier, J., & Potvin, S. (2013). Widespread and sustained cognitive deficits in alcoholism: a meta-analysis. *Addiction Biology*, 18(2), 203–213. <https://doi.org/10.1111/j.1369-1600.2011.00418.x>
- Lezak, M. D., Howieson, D. B., Bigler, E. D., & Tranel, D. (2012). *Neuropsychological Assessment* (5th ed.). Oxford University Press.
- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2016). Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis. *The Lancet Psychiatry*, 3(8), 760–773. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8)