

Kriz Yönetimi Çalışma Grubu

Kriz Yönetimi Çalışma Grubu, Ağustos 2022 tarihinde kurulmuş olup, çalışma grubu koordinatörlüğü hâlen Ayşen Aliş tarafından yürütülmektedir. Grup; Ayşe Manav Baykal, Mustafa Yıldız, Ruken Aydın, Seda Erdem, Tuğçe Deveci ve Yasemin Özdemir'den oluşmakta olup, çalışma grubunun sorumluluğunu Yasemin Özdemir üstlenmektedir. Ayrıca Dilara Demircan, Eda Şule Yoldaş, Meryem Kaya, Nurşin İraz Bat ve Ramadan Kahya, grubun çalışmalarına katkı sunan ve emeği geçen üyeler arasında yer almaktadır.



Çalışma grubunun temel amacı; YEDAM bünyesinde ortaya çıkan ya da çıkması muhtemel danışan ve çalışan kaynaklı kriz durumlarına yönelik önleyici ve müdahaleye dayalı adımların sistematik biçimde belirlenmesidir. Bu kapsamda bugüne kadar Kriz Yönetimi Rehberi hazırlanmış, sürekli eğitim faaliyetleri yürütülmüş, Doğal Afetlerde Kriz Yönetimi ve Temel Eğitim içerikleri geliştirilmiş; ayrıca rehber konu başlıklarına Aylık Yeşilay Bülteni içerisinde düzenli olarak yer verilerek kurumsal farkındalığın artırılması hedeflenmiştir.

Aralık 2025 Verileri	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	482	982	1.114
İlk defa başvuran danışan sayısı	423	642	777
Takip edilen danışan sayısı	703	2.284	2.980

Aralık ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **16.972** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.540.353** 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.



BEYİN NE ZAMAN “DUR” DEMEYİ UNUTUR?

Birçoğumuz şunu yaşamıştır:

“Bir bölüm daha...” Aslında yorgunuzdur, ama yine de devam ederiz. Bu an, çoğu zaman yanlış bir seçim gibi anlatılır. Oysa nörobilim, bu hikâyeyi başka bir yerden okur.

ABD’li nörobilimci Nora Volkow, bağımlılığı “zayıf irade” ile değil, beynin ödül ve kontrol sistemleri arasındaki dengenin bozulmasıyla açıklar. Beynin bir tarafı “ödül var” diye bağırırken, diğer taraf yani frene basan bölüm giderek sessizleşir. İşte tam bu noktada beyin, “dur” demeyi unuttur.

Beynimizde dopamin adı verilen bir kimyasal vardır. Daha çok “tekrar et” sinyalidir. Alkol, madde, kumar, tütün veya teknoloji bu sistemi hızlı ve yoğun şekilde uyarır. Volkow’un çalışmalarına göre, bu uyarım tekrarlandıkça beyin sıradan hazlara karşı duyarsızlaşır. Eskiden yeten şeyler artık yetmez olur. Daha fazlası gerekir.

Bu yüzden bağımlılık, bir anda ortaya çıkan bir durum değildir. Sessizce ilerler. Önce keyif verir, sonra alışkanlığa dönüşür, en sonunda da kontrol duygusunu aşındırır. Kişi çoğu zaman ne olduğunu fark ettiği anda aslında çoktan “neden bırakamıyorum?” sorusunu sormaya başlamıştır.

Burada önemli bir ayrım vardır. Beynin bu değişimi geri döndürülemez değildir. Volkow, beynin öğrenen bir organ olduğunu vurgular. Nasıl ki tekrar eden uyaranlarla bağımlılık geliyorsa, yeni ve dengeli uyaranlarla beyin yeniden düzenlenebilir. Yavaşlayan haz sistemi toparlanabilir, kontrol mekanizmaları güçlenebilir.

Bu bakış açısı, bağımlılığı damgalamadan anlamamızı sağlar. Mesele “neden iradeli değil?” sorusunun yerine “beyin hangi sinyallere maruz kaldı?” sorusudur. Ve bu soru, çözümün de kapısını aralar.

Belki de asıl mesele şudur:

Beyin “dur” demeyi unuttuğunda, biz ona yeniden hatırlatabilir miyiz?

Bilim diyor ki: Evet, mümkün.

Tuğçe DEVECİ

Halkla İlişkiler Uzmanı

KAYNAKÇA

Volkow, N. D., & Morales, M. (2015). The Brain on Drugs: From Reward to Addiction. Nature Reviews Neuroscience