

YEŞİLAY ZOR GÜNLERDE DE İNSANIMIZLA BİRLİKTE

Kahramanmaraş'ta meydana gelen ve 10 ilimizi de derinden etkileyen iki büyük deprem nedeniyle hayatını kaybeden insanlarımıza Allah'tan rahmet, yaralılarımıza acil şifalar diliyoruz.

Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimizde (YEDAM) 258 klinik psikolog ve 125 sosyal hizmet uzmanı ile depremten etkilenen insanlarımıza çevrim içi (online) ve yüz yüze psikososyal destek hizmeti vermeye başladık.

"444 98 01"i arayın, bu zor günleri hep birlikte aşalım.

“

Yeşilay danışmanlık psikososyal destek hattımıza şu ana kadar depremten etkilenen **8.000** insanımız ulaştı.

BU ZOR GÜNLERİ HEP BİRLİKTE ATLATACAĞIZ!

”

ŞUBAT 2023 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	322	990	656
İlk defa başvuran danışan sayısı	170	420	303
Takip edilen danışan sayısı	343	1108	1112

Şubat ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **13 bin 975** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandırıldı.

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.

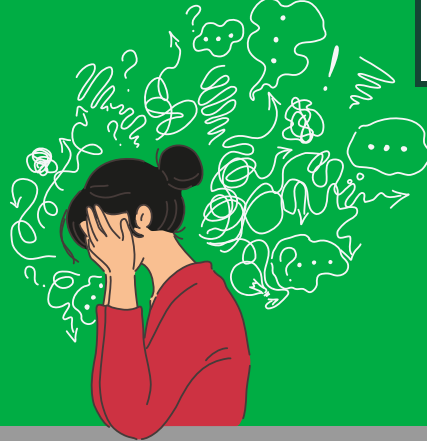




81 il ve **KKTC**'de toplam **105** Yeşilay Danışmanlık Merkezimiz ile mücadelemizi sürdürmeye devam ediyoruz.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU VE BAĞIMLILIK İLİŞKİSİ



Günümüzde, travma sonrası stres bozukluğunun bireylerde görülme sıklığının arttığı bilinmektedir. Bununla birlikte travmatik yaşam olaylarına maruz kaldıkça alkol ve madde kullanımına, riskli eylemlere yönelim de artış göstermektedir.

Travma sonrası stres bozukluğu: Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağan dışı ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen olayların tetiklediği bir ruhsal travma ya da ruh sağlığı durumudur.

Bağımlılık: Kişinin kullandığı bir madde, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: Alkol, sigara, madde, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış.

Yapılan araştırmaların gösterdiği önemli bir konu da bağımlılık ile birlikte ruhsal bozukluklar arasında çift yönlü bir ilişkinin olmasıdır. Travma sonrası stres bozukluğu bağımlı bireyler arasında yaygın görülen ruhsal bozukluklardan bir tanesidir. Bağımlı bireylerin, bağımlılık öykülerinin sonrasında ortaya çıkan psikiyatrik bozukluklar ya da psikiyatrik bozukluklar sonucunda bağımlılığın gelişmesi; çeşitli kaynaklar tarafından ortaya koyulmuştur. Özellikle alkol ve madde bağımlılığı birçok psikiyatrik bozukluğun üzerine kapayabilmektedir. Bireylerin yaşamış olduğu travmatik olay sonrasında sorunlarını çözebilme, stresle başa çıkabilme gibi becerilerinin yeterince gelişmemesi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Onların, kaçış ve çözüm yolu olduğuna inanarak riskli kullanım ve davranışlara yönelmesi bunun sonucunda kontrol kaybı ile bağımlılık düzeyine eriştiği gözlemlenmektedir.

Çeşitli araştırmalar travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerin, tek başına bağımlılık tanısı olan bireylere göre daha ciddi klinik bozukluk ve daha zayıf tedavi gösterdiğini ortaya koymuştur.

Travmatik olaylar bağımlılığın oluşumunu nasıl etkiler?

Travma yaşayan kişiler alkol, uyuşturucu madde gibi bağımlılık yaratabilecek maddeler ile bir rahatlama yaşayacağını düşünebilir. Bu travma durumu kişide bağımlılık riskini artırabilir. Afetler ruhsal bozuklukları tetiklemektedir, ruhsal bozukluklar ise bağımlılığı tetikleyebilir. Afetler sonrasında bireyler stresle başa çıkmak isterken; alkol, madde ve kumara yönelebilir. Bu nedenle travma yaşanan olaylar sonrasında bağımlılığın ortaya çıkması, bağımlılıkta relaps (kayma) yaşanması gözlenebilir; bağımlılığın iyileşmesini yavaş olabilir.

Travmatik olay sonrasında bağımlılıkta iyileşme aksayabilir, relaps (kayma) riski artabilir.

Özellikle afetlerde bağımlıların tedaviye ulaşımı aksayabilir. Birey tedavi imkânlarına erişemeyebilir veya acil durumlar nedeniyle bağımlılık tedavileri ikinci plana düşebilir. Yoksunluk belirtilerinin tedavisi kısıtlı imkânlar nedeni ile mümkün olmayabilir. Afetlerde bağımlı bireylerin travmayı daha şiddetli yaşadığı gözlemlenmektedir. Bağımlı bireylerin psikolojik dayanıklılıkları düşük olduğu için travmayı çoğu zaman ağır geçirmektedirler. Yaşanan travmatik olay sonrasında eski travmalar da tetiklenebilir. Bu sebeplerden dolayı madde kullanımı riskli hale gelebilir.

Travmatik olaylar sonrasında bağımlılığın oluşmaması adına alınabilecek önlemler müdahale yöntemleri nelerdir?

- Öncelikle acının yaşanmasına izin verilmeli, ertelenmemelidir.
- Bu dönemde kişiler riskli kullanımlara yönelebilir, sağlıksız baş etme yöntemleriyle acıyı bastırmaya çalışmamak ve destek almak önemlidir.
- Alkol, tütün, madde, kumar, teknoloji gibi bağımlılık türlerinin iyileşme aracı olamayacağı konusunda bireylere bilgi verilebilir.
- Yalnız kalmamak önemlidir, izolasyon bağımlılığı tetikleyebilir.
- Boş kalmak ruhsal travma ve bağımlılığa yol açabilir.
- Bireylere iyi gelen etkinliklere zaman ayırmak bu dönemde fayda sağlayabilir.
- Bedene ve ihtiyaçlara odaklanmak gerekir. Karşılanmayan ihtiyaçlar bağımlılığı tetikleyebilir.
- Bağımlılık tedavisi gören bireyler "Adsız Alkolikler" ve "Adsız Narkotik" destek gruplarıyla bağlantı sağlayabilir. Ayrıca, maddeden uzak durmayı destekleyecek aile, arkadaş veya uzman isimlerle iletişim kurmak da faydalı olabilir.

Travma sonrası stres bozukluğu ve çeşitli bağımlılık türleri genelde birlikte görülebilmektedir. Travmatik etki bırakabilecek olayların yaşandığı zamanlarda (depresyon, afet, kaza, toplu ölüm) bireylerin bağımlılık yapabilecek kullanım ve davranışlara yönelmemeleri adına tedbirler almak gerekmektedir. Bunun için; önleyici çalışmalar yapılması, farkındalığın artırılması, travma sonrası stres bozukluğu ve bağımlılığı önlemeye yönelik çalışmaların yapılması faydalı olacaktır.

