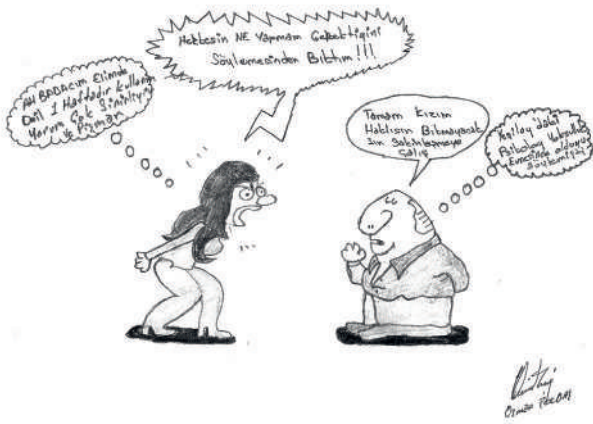


YENİ BİR HAYATA ATILAN ADIMLAR YEDAM YENİ YAŞAM ETKİNLİKLERİ (YEYEYE)

YEDAM'da her ay en az iki defa düzenlenen Yeni Yaşam Etkinliği; kişilerin sosyal becerilerinin artırılması, sosyal ilişkilerinin güçlendirilmesi ve iyileşmeyi gerekli kılan güvenli alan içerisinde zaman geçirmesini sağlar.

Danışanların ilgi ve yetenekleri göz önüne alınarak hazırlanan bu etkinlikler; kişilerin kendilerini ifade edebilecekleri alanlar yaratılmasına imkân sağlayarak, iyileşme sürecine etkin faydası olur.



YEYEYE
etkinlikleri
kapsamında,
Şanlıurfa'daki
danışanımızın
yapmış olduğu
karikatürler

EKİM 2021 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	561	830	400
İlk defa başvuran danışan sayısı	297	435	263
Takip edilen danışan sayısı	383	1146	747

Ekim ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **20.094** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandırıldı. Sabah **09.00** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.

Yeşilay Danışmanlık Merkezlerimizde, ekim ayında toplamda **8.916** kişiye psikososyal destek hizmeti sağlandı.

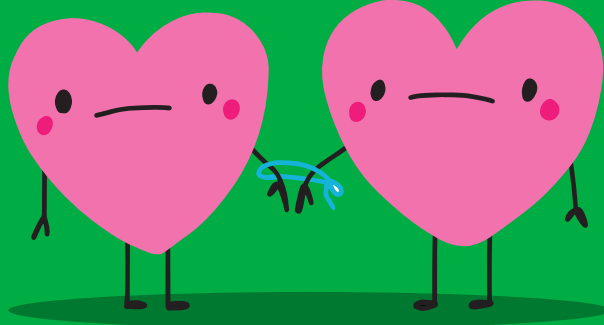


YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ TÜRKİYE'DE HER İLDE...



HİZMET VEREN MERKEZLER

EŞ BAĞIMLILIK



Bağımlılık, biyolojik, sosyal ve davranışsal boyutları olan bir aile hastalığıdır. Eş bağımlılık ise bir kişinin ihtiyaçlarının ilişkinin temelini oluşturması ve diğer bir kişinin kendi ihtiyaçlarını yok sayıp yaşamını karşısındakinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik adanmışlığıdır. Bir tür fazla vericilik hali de denebilir.

Kişi kendisini önemsemeyen karşısındaki kişinin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranış sergilemektedir. Eş bağımlılık genel olarak alkol, uyuşturucu madde, davranışsal bağımlılık türlerinde bağımlı olan kişinin eşini, anne ve babasını, kardeşini, arkadaşlarını etkileyebilmektedir.

Eş bağımlılık da diğer bağımlılıklar gibi çok güçlü bir bağımlılıktır. Yapılan araştırmalara göre eş bağımlılık daha çok kadınlarda gözükmemektedir. Bunun biyolojik, gelişimsel, siyasi, toplumsal, dini, kültürel gibi birçok sebebi bulunmaktadır. Eş bağımlılık sergileyen kişiler öz güvenlerinde sorun yaşadıkları görülmektedir.

Kaygılı bir hal, önemsenmiyormuş gibi hissetme, kendilerini sevmeye değmez olarak görmektedirler.-

Her ilişkide korunması gereken sınır eş bağımlı bireyin ilişkisinde korunamamaktadır. Kendisine yapılan saygısız davranışları hoş karşılar, kendisinde bir suç arar; çünkü bu kişilerin benlik değeri düşüktür.

Eş bağımlılığın bağımlılıktaki yerine bakacak olursak eğer ailelerin bağımlı bireyin tüm sorumluluklarını yerine getirmeye çalışması, bağımlının başına kötü bir şey gelmesin diye uyuşturucu ve/veya alkolü kendilerinin temin etmesi ve yine başı belaya girmesin diye uyuşturucu ve/veya alkolü satın alabilmesi için para sağlaması gibi örüntüler sergilemektedirler.

Eş bağımlılığı tespit etmek genel olarak zordur; çünkü kişi kendisinde var olan eş bağımlı özellikleri fark etmediği müddetçe ve iyileşme sürecinde olmadığı takdirde inkâr etmeye eğilim gösterirler.

Eş bağımlılığın temel özellikleri ve belirtileri;

- ◆ Terk edilme veya yalnız kalma korkusu
- ◆ Aşırı fedakârlık gösteren davranış örüntüsü
- ◆ Karşısındaki kişilerin, yaptığı fedakarlığı görmediklerinde incinme eğilimi
- ◆ Kendisine ve/veya karşısındakilere karşı yaşadığı güven eksikliği
- ◆ Onaylanmaya karşı olan yüksek beklenti (kendi isteklerinden, duygularından kopuk oldukları için genel olarak kendilerine olan güvenleri düşük ve iç seslerini dinlemekte zayıftırlar dolayısıyla başkalarından onay alma ihtiyacı ağır basmaktadır.)
- ◆ Yakınlık/sınırlarla ilgili sorunlar
- ◆ Duygularını tanıyamama
- ◆ Karşısındaki kişiyle olan ilişkisinin bitmemesi için sağlıklı şekilde bağımlılık
- ◆ Karşısındaki kişinin ihtiyaçlarını kendisinin yerine getirmesiyle ilgili zorunluluk hissetme
- ◆ Kendi yaşantısını ikinci plana atmak ve başrole eş bağımlılık geliştirdiği kişiyi koyma
- ◆ Kendisini suçlu hissetme

Eş Bağımlılık Nasıl Tedavi Edilebilir?

Sınırların zarar gördüğü bir ilişkide sağlıklı davranışları değiştirmek eş bağımlı, bağımlı ve diğer aile üyelerinin birlikte hareket etmesi gerekmektedir. Bu süreçte eş bağımlı özellikler tanınmalı ve durdurulmalıdır. Eş bağımlı birey ilk önce kendi ihtiyaçlarını ve kendi hayatını ön plana alıp, hayır diyebilmeyi, sınır koyabilmeyi, öz güveninin sağlamlaştırmayı, kendisine ve karşısındakine güvenmeyi öğrenerek iyileşmeye adım atabilmelidir. Bireysel veya deneyim grupları ile kişinin hem ilişkisine hem de kendisine zarar verdiği davranışların fark edilmesi sağlanır. Bu süreçte profesyonel destek alınması gerekmektedir. Kendine yardım grupları, psikoterapi, çift danışmanlığı gibi hizmetlere başvurabilirler.

