

Türkiye Genelinde Başlatılan Bağımsızlık Seferberliği'nde Tüm Türkiye'de Hizmet Veren Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinden Gönderilen Ürünler ile Atölye Sergimizi Gerçekleştirdik

Türkiye Yeşilay Cemiyeti olarak T.C İçişleri Bakanlığının destekleriyle bağımlılıklarla mücadelede yeni bir dönem başlatan Bağımsızlık Seferberliği'ni hayata geçirdik. Bağımsızlık Seferberliği lansmanını **26 Kasım Salı günü Atatürk Kültür Merkezi'nde** İçişleri Bakanımız Sayın Ali Yerlikaya ve Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı Sayın Doç. Dr. Mehmet Dinç'in katılımlarıyla gerçekleştirdik. Lansmanda, ülkemizin dört yanındaki Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde gerçekleştirilen el sanatları, ahşap yakma vb. atölyelerden gelen, danışanlarımızın el emekleri olan ürünleri sergiledik.



Kasım 2024 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	411	1.124	932
İlk defa başvuran danışan sayısı	371	525	671
Takip edilen danışan sayısı	608	1.786	2.236

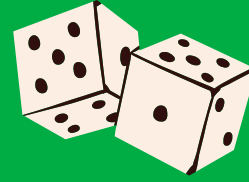
Kasım ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **19.580** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana **1.285.102** çağrı sayısına ulaşmıştır. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek vermektedir.



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



KUMAR BAĞIMLILIĞININ ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE İLİŞKİSİ



Kumar Bağımlılığı Nedir?

Kumar bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar sınıfında yer alan, tekrarlayıcı ve kronik bir beyin rahatsızlığıdır. Kişi maddi değeri olan bir nesneyi, daha iyisine sahip olabilme düşüncesiyle riske atar. Bu durum, kişinin toplumsal ve meslekî yaşamında sorunlara yol açar. Kişi yaşadığı bu sorunlara rağmen kendisini kumar oynamaktan alıkoymaz.

Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar Nelerdir?

Erken dönem uyum bozucu şemalar, kişiyi ve diğerleriyle olan ilişkilerini olumsuz etkileyen ve kişinin yaşamı boyunca sürekli tekrar eden kalıp ya da örüntüler olarak tanımlanmaktadır. Şemalar köklü ve katıdır, değişime oldukça dirençlidir. Erken dönem uyum bozucu şemalar, çocuklukta ve ergenlikte yaşanan örseleyici yaşantılardan kaynaklanmaktadır. Eğer kişi yetişkinlik dönemine geldiğinde bu şemalar tetiklenirse, benzer olay ve durumları, çocukluk döneminde yaşadığı travmatik olaylar gibi algılar. Bu algı sonucunda da korku, kaygı, öfke, pişmanlık gibi olumsuz duygular ortaya çıkabilir.

Kişi, şemalarıyla zıt düşen bir durum veya olayla karşılaştığında, alkolü kötüye kullanabilir, aşırı katı ve inatçı olabilir. Kişinin kendisini diğerlerinden uzaklaştırması, duygularını bastırması, güvenini kaybetmesi beş etme tekniği olarak kullanılabilir. Bu beş etme yöntemleri, kişinin gerçeği çarpıtmasına ve gerçeği uyumlu hâle getirmesine getirmesine aracılık eder. Dolayısıyla şemalar, değişime daha fazla dirençli hâle gelir ve kişinin gelişimini engelleyici bir nitelik kazanır.

Erken dönem uyum bozucu şemalarda, 5 ana şema altında toplanan 18 şema boyutu mevcuttur.

1. Şema Alanı

- Kopukluk:** Terk edilme, güvensizlik, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon, kusurluluk.

2. Şema Alanı

- Bozulmuş Özerklik ve Performans:** Bağımlılık, zarara ve hastalığa karşı hassasiyet, gelişmemiş benlik, başarısızlık.

3. Şema Alanı

- Bozulmuş Sınırlar:** Hak talebi, yetersiz öz kontrol.

4. Şema Alanı

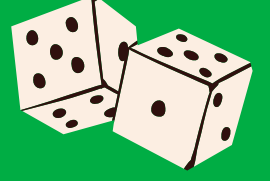
- Diğer Yönlendirilmişlik:** Boyun eğme, kendini feda, onay arayıcılık.

5. Şema Alanı

- Aşırı Gözetim:** Karamsarlık, duyguları bastırma, yüksek standartlar, cezalandırıcı olmak.



KUMAR BAĞIMLILIĞININ ERKEN DÖNEM UYUM BOZUCU ŞEMALAR İLE İLİŞKİSİ



Araştırmalar, erken dönem uyum bozucu şemaların bağımlılık hastalığı ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Araştırmacılar tarafından gerçekleştirilen 20 çalışmaya göre, davranışsal bağımlılıklara yönelik cevaplar arttıkça kullanılan şemaların sayısında da artış görülmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre, kişinin kumar bağımlılığı şiddeti yükseldikçe kusurluluk, cezalandırılma, terk edilme, duygusal yoksunluk, sosyal izolasyon (kişinin kendisini toplumdan uzaklaştırması), bağımlılık ve güvensizlik şemalarını daha çok kullanmaktadır. Benzer şekilde uyum bozucu şemalar ve kumar bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen farklı araştırmalar incelenmiştir. Bu araştırmalara bakıldığında az önce bahsedilen şemalara ek olarak kişilerin kendini feda, yetersiz öz kontrol, yüksek standartlar, hak görme veya büyüklük, savunmasızlık, onay arayıcılık, gelişmemiş benlik, duyguları bastırma, kötüye kullanım gibi şema alanlarını da fazla kullandıkları saptanmıştır. Araştırma sonuçlarının bir özeti olarak kumar bağımlılığı olan bireylerin erken dönem uyumsuz şemaları daha çok kullandığı söylenebilir.



KAYNAKÇA

Arslan, R. (2017). "Algılanan Ebeveynlik biçimleri, Erken Dönem Uyumsuz Şemalar ve Kişiler Arası Bağımlılık Eğilimi Arasındaki İlişkiler: Şema Terapi Modeli Çerçevesinde Bir İnceleme," (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalı.

Bayram, Z. D., & Karaaziz, M. (2024). "Kumar Bağımlılığı Tanısı Olan ve Olmayan Bireylerin Erken Dönem Uyumsuz Şemalarının Aracı Rolünün Karşılaştırılması," Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11299908>

Çakal, K., & Subaşı, B. (2023). "Kumar Bağımlılığı Olan Bireylerin Kumar Oynama Davranışının Sosyodemografik Özellikler Çerçevesinde Değerlendirilmesi," Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(65), 606-620. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.71125>

Demirdöğen, B., & Karaaziz, M. (2024). "Şema terapisi Perspektifinden Kumar Bağımlılığı ile Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğuna Genel Bakış," <https://doi.org/10.5281/zenodo.13380574>

Kaya, H., & Karaaziz, M. (2024). "Kumar Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılığının Erken Dönem Uyum Bozucu Şemalar ve Psikolojik Esneklik Bağlamında Karşılaştırılması," Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 11(71), 542-556. <https://doi.org/10.29228/SOBIDER.74674>

