

YEDAM KOORDİNATÖRLERİMİZ CAMLI KÖŞKTE BİR ARAYA GELDİ

YEDAM koordinatörlerimiz, 30 Temmuz Salı günü Camlı Köşk'te bir araya geldi. YEDAM koordinatörleri, 81 ilimiz ve Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti dâhil olmak üzere 107 Yeşilay Danışmanlık Merkezinde ve bölgelerindeki faaliyetlere dair raporları, Genel Başkanımız Doç. Dr. Mehmet Dinç ve Genel Başkan Yardımcımız Muhammed Tayyip Kadak'la paylaştılar. YEDAM'ları kamu nezdinde nasıl daha görünür kılınabileceği konusu, toplantının önemli başlıkları arasındadır. Toplantıya 18 bölge koordinatörü, 2 çalışma grubu koordinatörü, performans değerlendirme koordinatörü, spor ve kültür sanat koordinatörü, 3 halkla ilişkiler koordinatörü ve Danışma Hattı koordinatörü katılmıştır.



Ağustos 2024 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	441	757	765
İlk defa başvuran danışan sayısı	310	402	533
Takip edilen danışan sayısı	508	1620	1763

Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.229.984** çağrı sayısına ulaşmıştır. Ağustos ayında **115** YEDAM Danışma Hattımıza gelen **20.490** çağrıyı uzmanlarımız yanıtlamıştır. 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.



BAĞIMLILIKTA ETKİLİ İLETİŞİMİN ÖNEMİ



“Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Madde kullanımı bazı nörokimyasalların olması gerekenden çok fazla miktarda salgılanmasına neden olur. Bu durum beyin işlevlerinde bozulmalara yol açar. Kişi kendisi istemese bile beyni bu maddeleri ister ve kişiyi kullanması için yönlendirir. Bundan dolayı bağımlılık bir beyin hastalığı olarak da tanımlanmaktadır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Bunlara örnek olarak alkol, sigara, madde, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranışlar gösterilebilir.”

Bağımlılığın oluşumunda sosyal, kültürel ve bilişsel birçok etmen bulunmaktadır. Kişi doğduğu andan itibaren öğrenmeye ve dış dünyanın etkilerine açık bir hâle gelmeye başlar. Tüm bu süreçte, maruz kaldığı durumlar karşısında kendini koruyabilmek adına bir baş etme yöntemi geliştirmek durumundadır. Geliştirdiği bu baş etme yönteminin sağlıklı ya da sağlıklı olmayan; yaşadığı ortam, ebeveyn tutumları, sosyokültürel çevresi yakından etkilemektedir. Ebeveynlerin çocuklarına karşı sağlıklı tutumlar sergilemesi, aile üyelerinin herhangi birinde bağımlılık öyküsü olması, tehlikeli arkadaş seçimleri, başarısız geçen bir eğitim hayatı ve yaşadığı toplumun bağımlılığa bakış açısı risk oluşturabilecek etkenler arasındadır. Bu sebeple bağımlılığın oluşum sürecini ele alırken kişi çocukluk hatta bebeklik çağından itibaren incelenmeli; aile, toplum ve kültür özelliklerini dikkate alarak süreci bütüncül bir yaklaşımla değerlendirmelidir.

İletişim, insanın kendini, duygu ve düşüncelerini anlatma ve başkalarını anlama yoludur. Kişiler bu sayede duygu, düşünce ve bilgi paylaşımında buluna-

rak birbirlerini daha iyi tanır ve anlarlar. Kendini ifade etme insanoğlunun temel gereksinimlerinden biridir. Bu yüzden insanlar her zaman kendini ifade etmenin bir yolunu bulmuştur. Aile içi iletişim ise, aile üyelerinin birbirleri ile kurduğu iletişimdir. Bağımlılığın bulunduğu ailelerde baktığımızda çoğunlukla etkili bir iletişimin olmadığı görülür, bu durum da çatışmaların artmasına ve aile bağlarının kopmasına sebep olmaktadır. Madde kullanan bireyler ile aileleri arasında iletişim eksikliği olduğu, ailelerinin bireyin içinde bulunduğu duruma müdahale etmedikleri ya da otoriter bir tutum sergiledikleri, karar verme ve anlaşmazlık sürecinde daha katı oldukları ifade edilmektedir. Etkili iletişim açık ve dolaysız olmalıdır. Araştırmacı Gantman, madde kullanımının olmadığı ailelerde pozitif iletişim, ifade özgürlüğü, iş birliği, iletişimde açıklık ve eşit katılımın daha fazla olduğunu belirtmektedir. İletişim yanlış kurulduğunda bağımlılıkla mücadele eden bireyle doğru bir ilişki kurulamaz, birey kendini ve gereksinimlerini ifade etme olanağı bulamaz ve çatışmalar, sorunlar devam edebilir. Böyle bir durumda da bağımlılık süreci devam eder ve değişim için engeller oluşabilir. Etkili ve doğru bir iletişim ise sorun çözücü ve ilişkiyi güçlendiricidir. Yapılan araştırmalarda madde bağımlılığına yol açan en önemli nedenlerden birinin aile faktörü olduğu, ailesiyle çeşitli sorunları olan ve çatışmalı bir iletişim yaşayan çocuklarda ve bireylerde madde kullanımının daha yaygın olduğu tespit edilmiştir. Madde bağımlılığı olan ve olmayan ailelerin iletişimleri incelendiğinde, madde bağımlılığı olan ailelerin iletişimlerinde birtakım problemlerin bulunduğu ve iletişimlerinin nispeten daha sağlıklı olduğu gözlemlenmiştir.

Ayrıca, ailede hissedilenleri anlamamanın pek mümkün olmadığı, aile içerisinde söylenen sözlerle söylenmek istenen sözlerin birbirinden farklı olduğu görülmüştür.

Bağımlılık tedavisinde etkili iletişim, bireyin tedaviye olan bağlılığını artırır, güvenli bir ortam oluşturur, motivasyonu destekler ve kriz anlarında (madde kullanım isteğini tetikleyen durumlar) doğru adımlar atılmasını sağlar. Ben dili, bir kişinin kendi düşüncelerini, hislerini ve deneyimlerini ifade ettiği kişisel bir dildir. İletişimden kaçınmak ya da çekinmek sorunu çözmez, aksine bağımlılığı besleyebilir. Etkili bir iletişim ise bağımlılıkta birçok şeyi değiştirir. Çatışmaları çözmek için, sorunlara çözüm üretmenin, bağımlı bireyi tedavi için motive etmenin en iyi yolu etkili bir iletişimdir. Aileler unutmamalıdır ki bağımlılık ile mücadele eden bireyi dinlemek, anlamak ve onun farklı olduğunu kabul etmek değişim sürecinin daha sağlıklı ilerlemesini sağlayacaktır. Bağımlılık tedavisinde etkili iletişim, bireyin tedaviye olan bağlılığını artırır. Birey için güvenli bir ortam oluşturularak motivasyonunu destekler ve kriz alanlarında doğru adımların atılmasını sağlar.

Bağımlılıkla mücadele eden bireyle etkili bir iletişim kurmak için neler yapılabilir?

►Etkili bir iletişimin temel öğeleri, anlatabilmek ve anlayabilmektir. Bir aile bireyi olarak kendi duygu ve düşüncelerinizi ifade edebilirsiniz. Ailelerinin temel korkularından biri “İletişime geçersen aklıma alkol/madde gelir mi?” şeklinde olabilir. Bağımlılıkla mücadele eden bireyin aklına durduk yere böyle bir düşünce gelmez, kişinin kullanma isteği varsa bunun sebebi sizin düşünceniz değildir.

►Bağımlılıkla mücadele eden bireyi aktif bir şekilde dinlemeye çalışabilirsiniz. Bireyi dinlerken anladığınızı ifade etmek için, başınızı sallayabilir ve göz teması kurabilirsiniz. Birey dinlendiğini hissedince konu ile ilgili daha fazla bilgi verebilir ve daha fazla paylaşımda bulunabilirsiniz.

►Aileler, bağımlılıkla mücadele eden bireyle iletişime geçerken doğru mesajlar vermeye dikkat etmelidir. Bunu yaparken ben dilini kullanmaya özen gösterebilirsiniz. Örneğin, “Ben üzülüyorum”, “Ben kendimi



yetersiz bir eş/anne-baba gibi hissediyorum.” gibi ifadeler kullanabilirsiniz. Aile üyeleri ve arkadaşlar bu süreçte destekleyici bir rol üstlenebilir.

►Az ve doğru mesaj vermek, karmaşık ve tekrar eden cümleler kurmamak iletişimin daha sağlıklı olmasını sağlar. Mesajların sürekli olarak tekrar edilmesi etkisinin azalmasına sebep olabilir. Doğru bir zamanda ve doğru bir anda mesaj verilebilir.

►Yaralayıcı mesajlar vermekten kaçınılabilirsiniz. “Beni üzüyorsun” demek yerine “Ben alkol/madde kullanımının nedeniyle üzülüyorum” mesajını vermek daha doğru olabilir. Yaralayıcı mesajlar kullanıldığında iletişim bozulabilir, birey kendini savunmaya başlayarak içine kapabilir ve ilişki kurmaktan kaçınabilir. Kişiyi eleştirmek, nasihat/öğüt vermek, suçlamak, acımak iletişimin ve ilişkilerin kopmasına sebep olabilir.

►Bağımlılıkla mücadele eden bireyin ısrarları karşısında söylediklerinizi sakın bir ses tonuyla tekrar edebilirsiniz. Bunu yaparken kırık plak yöntemini kullanabilirsiniz. Kırık plak yöntemi, bir kişinin aynı konu üzerinde sürekli olarak tekrar eden ve değişmeyen bir düşünce veya konuşma tarzını ifade etmek için kullanılır. Bu ifade, kırık bir plağın aynı bölümü sürekli tekrar etmesi gibi kişinin de aynı düşünce veya davranışları sürekli tekrarlamasını anlatır. Örneğin bağımlılıkla mücadele eden birey akşam eve geç geleceğini söyledi. Aile bireyin geç gelmesini istemiyorsa “Eve geç gelmeni istemiyorum” gibi sadece bu düşüncesini tekrar edebilir. Cümlelerinizi bireyin ısrarı karşısında tıpkı kırık bir plak gibi tekrar edebilirsiniz. Bu tekniği uygularken söylemenizin nedenini bir kez açıklayabilirsiniz. Ardından aynı düşüncenizi tekrarlayabilirsiniz.

►Birey madde/alkol etkisi altındayken kendisiyle iletişim kurmaya çalışmak etkili olmayacaktır. Alkol/-madde etkisi altındaki birey doğru düşünmekte, karar vermekte ve da kendini ifade etmekte sorun yaşayacaktır. Bunun yerine aile, birey ile doğru bir zamanda ve birey hazır olduğunda iletişime geçebilir.

►Sürekli kötü davranışlara ya da yanlışlara odaklanmak aile içi ilişkileri zedeleyebilir. Olumlu davranışları görerek kişiyi destekleyici mesajlar verebilir. Örneğin, "Bana yardım ettiğin için teşekkür ederim" ya da "Alkol kullanmadan arkadaşlarınla vakit geçirmen çok güzel" gibi cümleler söylenebilir. Böylece kişi kendini daha iyi hissedebilir ve aile ile daha rahat bir iletişim kurabilir.

►Bağımlılık tedavisinde motivasyon büyük öneme sahiptir. Doğru iletişim stratejilerini kullanarak bireyin tedaviye olan bağlılığı artırılabilir ve böylece sürecin zorluklarıyla başa çıkması sağlanır.

►Etkili iletişim, bir kişinin düşüncelerini, duygularını, bilgi ve fikirlerini karşı tarafa açık, anlaşılır ve doğru bir şekilde iletme sürecidir. Etkili iletişim yalnızca mesajın iletilmesi değil, aynı zamanda bu mesajı karşı tarafın doğru bir şekilde anlamasıdır. Etkili iletişim krizlerin yönetilmesini kolaylaştırır. Bireyin tedavi sürecinde kişisel hedeflerini belirlemesine yardımcı olur; kişinin odaklanmasını ve başarıya ulaşmasını sağlar.

KAYNAKÇA

- 101 Soruda Bağımlılık (2019). [Link: 101 Soruda Bağımlılık | Yeşilay (yesilay.org.tr)]
- Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (Eds.). (2005). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American Psychologist, 47*(9), 1102-1114. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.47.9.1102>
- American Psychiatry Association (2021). What is addiction? [Link: <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>]
- Demiray, U. (2008). Etkili iletişim. Pegem Akademi, Ankara.
- Gantman, C.A. (1978). 'Family interaction patterns among families with normal, disturbed, drug-abusing adolescents'. *Journal of Youth and Adolescence, 7*, 429
- Jurich, A.P., Polson, C.J., Jurich, J.A., & Bates, R.A. (1985) 'Family factors in the lives of drug users and abusers'. *Adolescence, 20*, 143,159
- Ögel, K. (2018). Bağımlı Aileleri için Rehber Kitap. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Uzuntaş, A. (2013). Etkili iletişim: anlatabilmek ve anlayabilmek. *Kastamonu Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi, 21(1)*, 11-30.
- Bozkurt, O. (2015). Madde bağımlısı bireylerin bağımlılık süreçlerinde ailenin etkisi.
- American Psychological Association. (2022). Using "I" statements: A guide to effective communication. Retrieved from <https://www.apa.org/communication/using-i-statements>
- Frank, J. D.** (2001). *The role of the therapeutic alliance in psychotherapy: A review.* *Journal of Clinical Psychology, 57*(7), 901-911. <https://doi.org/10.1002/jclp.20700>

