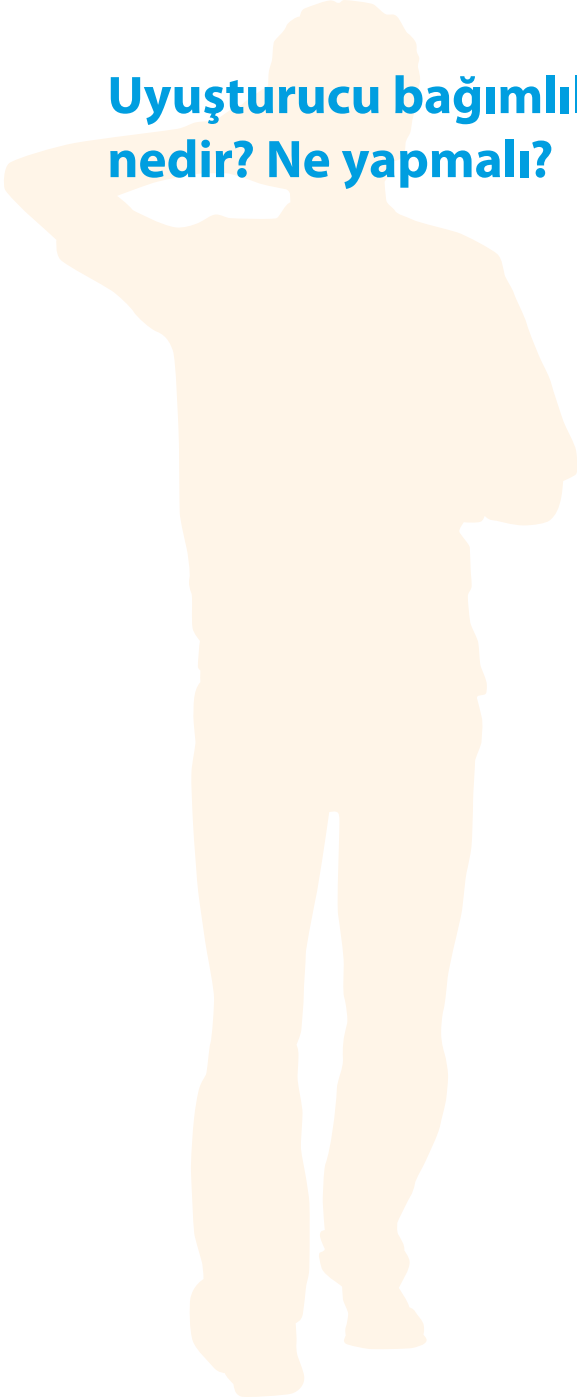


**Uyuşturucu
bağımlılığı
nedir?**

**Ne
yapmalı?**



Uyuşturucu bağımlılığı nedir? Ne yapmalı?



İçindekiler

Çocuğum uyuşturucu alıyor!	2
Uyuşturucu madde deyince ne anlarız?	3
Madde Bağımlılığından ne anlaşılır?	5
Bağımlılığın oluşma nedenleri	7
Ergenlik çağında yabancı gençlerin sorunları ve madde kullanımı	9
Bağımlılığın başlaması ve gelişimi	11
Madde bağımlıları için danışma büroları	13
Madde bağımlılığının tedavisi	14
Aile yapısı, eğitim ve erken önlemler	16
Uyuşturucu maddelerle ilgili kısa bilgiler	18
Danışmak için adresler	20

Çocuğum uyuşturucu alıyor!

Ana-babalar „Biz hiç hata yapmayız!“ görünümünden çıkarlarsa daha inandırıcı olurlar. Eğer gençlerin uyuşturucu ile ne aradıklarını, neye ulaşmak istediklerini anlarsak, bu şekilde onlara başka seçenekler, yollar sunabiliriz. Madde Bağımlıları Danışma Bürolarına başvurmak da kaçınılmaz bir olanaktır.

Genç insanın ergenlik çağında aile yaşamından uzaklaşması, içine kapanması, derslerle olan ilişkisinin azalması, arkadaş çevresini değiştirmesi, sevdiği uğraşlarını birden bırakması ve tüm bunların yanısıra ortaya çıkan uykusuzluk, huzursuzluk, sinirlilik, solgunluk, bir uyuşturucu kullanımının belirtileri olabilir.

Eğer ana-baba gencin uyuşturucu kullandığının farkına varmışlarsa, telaşlanıp paniğe kapılmamaları gerekir. En iyi yöntem açıkça bu konuyu konuşmaktır. Bağımlılığın belli bir süre içinde, kullanma ve alışkanlık devrelerinden sonra oluştuğunu ileri bölümlerde açıklayacağız.

Ana-babalar „Biz hiç hata yapmayız!“ görünümünden çıkarlarsa, daha inandırıcı olurlar. Yetişkinler olarak yasal maddelerle (örneğin sigara, alkol ve ilaçlarla) olan sorunlarımız konusunda açık olmakta büyük yarar vardır. Konuşmalarda tehlike ve risklerin yanısıra, gençlerin uyuşturucu kullanımı ile neye ulaşmak istediklerini, onların uyuşturucuyu neden olumlu gördüklerini anlamaya çalışmak önemlidir. Eğer gençlerin uyuşturucu ile ne aradıklarını, neye ulaşmak istediklerini anlarsak, bu şekilde onlara başka seçenekler, yollar sunabiliriz. Önemli bir husus ana-babanın uyuşturucu sorununu göz ardı etmeden, çocuğu ile her zaman konuşabilmesi diyalog içinde kalması ve ona yardım elini hazır tutmasıdır. Kendi davranışlarımız dahil, aile içi yaşantıda olumlu değişikliklere gitmek, sitem etmeden gençleri olumlu davranışlar yönünde desteklemek, önemli noktaldır.

Bazen gençler ana-babalarıyla bu konuda konuşmaya hazır ve açık olmayabilirler. Eğer böyleyse, akraba ve dost çevresinde, gençlerle bu konuda konuşabilecek bir kişi bulmak uygundur. Çoğu zaman aile dışındaki bir kişi daha olumlu bir konuşma gerçekleştirebilir. Madde Bağımlıları Danışma Bürolarına başvurmak da kaçınılmaz bir olanaktır.

Uyuşturucu madde deyince ne anlarız?

Uyuşturucular derken sadece yasa dışı olan uyuşturucular söz konusu değildir. Kamuoyunda öncelikle yasa dışı uyuşturucular gündemdedir. Yasa dışı uyuşturucular bir buzulun deniz üzerinde görülen tepe kısmına benzer. Bu buzulun denizin altındaki büyük kısmı, günlük yaşantımızdaki bir çok uyuşturucuları ve bunları kullanan her yaştan insanları içermektedir.

Almanca'da „Drogen“ veya „Rauschgift“ Türkçe'de „Uyuşturucular“ diye adlandırılan bu maddeler genellikle merkezi sinir sistemini doğrudan veya dolaylı etkiliyerek, vücudun doğal çalışma akışına tesir ederler ve sonuçta duygu ve algıları, organları, önemli bir şekilde etkilerler.

Uyuşturucular derken sadece yasa dışı olan uyuşturucular söz konusu değildir. Bu tanıma aynı zamanda kullanımı büyük boyutlara ulaşan, alım satımı serbest olup tüketimine toplumda göz yumulan nikotin, alkol ve haplar da girmektedir. Bağımlılık yapabilen bu yasal maddelerin aşırı miktarda kullanılmasıyla oluşan yıkıcı etkiler, yasa dışı uyuşturucularda olduğu gibidir.

Ancak kamuoyunda öncelikle yasa dışı uyuşturucular ve bu maddeleri kullanan genç insanlar gündemdedir. Aslında yasa dışı uyuşturucuları bir buzulun deniz üzerinde görülen tepe kısmına benzetebiliriz. Bu uyuşturucu buzulunun denizin altındaki büyük kısmı, günlük yaşantımızdaki bir çok uyuşturucuları ve bunları kullanan her yaştan insanları içermektedir. Tüm uyuşturucularda ortak yan, uzun süreli kullanıldığında, insanın sağlığında, kişiliğinde ve sosyal ilişkilerinde olumsuz değişiklikler oluşturmasıdır. Buna rağmen uyuşturucu kullanan kişinin, sigara ve alkollü içkilerden de bilindiği gibi, başlangıçta kendi açısından hoş duygulara ulaştığını ve rahatladığını unutmamak gerekir.

Uyuşturucu kullananlar, genelde rahatsız edici duyguların gerginliğinden kurtulma, belirli bir hoşnutluğa ulaşma, uyuşturucu yardımıyla güç kazanma, sosyal ilişkilere olan gereksinimi uyuşturucu yardımıyla giderme amacıyla uyuşturucuya başlarlar.

Her insan yaşamında doğal olarak kişisel veya aile içinde çeşitli sorunlar yaşar. Çok insan bu zor dönemlerde ara sıra yaşamını rahatlatan, toz pembe gösteren bir maddeyi dener. Ancak bu tüketim artarsa, aşırı yahut zararlı tüketim söz konusudur. Yani bir maddeyi bazı duygulara daha sık ve yoğun biçimde ulaşma amacıyla kullanmak, giderek uyuşturucu alişkanlığını oluşturur ki, bu da bağimliligi ilk basamağı olabilir. Örneğin, eğer kişi korkusunu yenmek veya akır-keyif olmak için, yerli yersiz, sürekli, aşırı bir biçimde alkol kullanıyorsa, zararlı bir alkol tüketimi var demektir. Aynı biçimde sürekli ağrı kesici veya teskin edici uyku hapları kullanmak da aşırı, zararlı bir hap tüketimi anlamında-dır.

Madde Bağımlılığında ne anlaşılır?

Bazı maddelerin sürekli kullanımı sadece ruhsal (psikolojik) bağımlılığa yol açarken, alkol, eroin v.b. gibi maddeler hem ruhsal hem de bedensel bağımlılık oluştururlar. Ruhsal bağımlılığın psikolojik bir hastalık olarak belirleyici etken olduğu bilinmektedir. Madde bağımlılığının yanısıra, tutku ve zorunlu davranış açısından, Dünya Sağlık Organizasyonu hastalık kataloğuna alınmış olgular da vardır.

Almanca'da „Sucht“ diye adlandırılan, uyuşturucu bir maddeye bağımlı olma hastalığı, yasal veya yasa dışı bir maddeyi sürekli kullanmanın getirdiği alışkanlık sonunda ortaya çıkar. Bağımlılığın azı çoğu olmadığı gibi, bağımlılığın hangi maddeye olduğu da pek önemli değildir.

Bu hastalık, insanı karşı konulması çok zor bir istek ve hırsıyla, sevdiği insanları kaybetme riski de olsa, sürekli uyuşturucu kullanmaya zorlar. Yani bağımlı olan insan yavaş yavaş uyuşturucudan başka birşey düşünemez duruma gelir.

Bazı maddelerin sürekli kullanımı sadece ruhsal (psikolojik) bağımlılığa yol açarken, alkol, eroin v.b. gibi maddeler hem ruhsal hem de bedensel bağımlılık oluştururlar. Bu durum alkolde yavaş, eroinde çok çabuk gelişir. Uyuşturucunun bırakılmasından kısa bir süre sonra bedensel bağımlılıktan kurtulma olanağına karşın, ruhsal bağımlılığın tedavisi aylarca sürebilir. Bu nedenle ruhsal bağımlılığın, psikolojik bir hastalık olarak, belirleyici etken olduğu bilinmektedir. Yaşantısında karşılaştığı sorunları kendi gücüyle değil, ancak bir uyuşturucunun yardımıyla çözebileceği inancına saplanan ve aynı zamanda, madde kullanımını kontrol altına alamayan bir insanın, bu maddeye ruhsal yönden bağımlı olduğu söylenebilir. Sadece ruhsal bağımlılık yaratan maddelerin olumsuz etkileri, bedensel bağımlılık söz konusu olmasa da, güçlüdür. Ruhsal bağımlılık oluşturan maddeleri kullanan kişide kendini idare etme ve kendine yön verme yetenekleri düşük düzeydedir. Uyuşturucu bırakıldığında bedensel ağrılar (kriz) olmasa da, aşırı keyifsizlik, hoşnutsuzluk, içine kapanıklık ve hatta depresyon halleri görülür.

İnsan vücudu bedensel bağımlılık oluşturan maddeyi belirli bir süre sonra, besin maddelerinde olduğu gibi metabolizmasına, bünyenin çalışma akışına işler. Yani beden bu yaban-

cı maddenin etkisine karşı sürekli uyum gösterir. Bu durum „bedenin toleransını arttırması“ diye tanımlanır. Bu safhada bünyenin normal çalışması maddenin sürekli bedene girmesiyle olasıdır. Uzun süre alkol kullananın yeterli hoşnutluğa ulaşması için giderek daha fazla alkol içmesi gerektiği gibi, eroin kullananın da istediği etkiyi bulması için, maddenin dozunu yükseltmesi gerekir.

Uyuşturucuyu aldıktan bir süre sonra madde yeniden alınmazsa **krizler** başlar ki, bu da bedensel bağımlılığın olgusudur. Krizler aşırı terleme, yüksek ateş, adale ağrıları, kusma ve ishal şeklinde başgösterir.

Madde bağımlılığının yanısıra, tutku ve zorunlu davranış açısından, Dünya Sağlık Organizasyonu hastalık kataloğuna alınmış olgular da vardır. Örneğin kumar hastalığı, aşırı alışveriş tutkusu, beslenme bozuklukları gibi bağımlılık karakteri içeren davranışlar söz konusudur. Uyuşturucu maddenin rol oynamadığı bu zorunlu davranışlar, çevrenin dikkatini çekmeyebilir. Ama onlar da madde bağımlısı gibi kişinin kendisini ve aile yaşantısını yıpratırlar.

Almanya`da tüketim istatistiğine göre*

Tütün (Nikotin)

Riskli tüketimi olan kişiler 13,1 Milyon

Bağımlı olan kişiler 4,3 Milyon

Alkol

Riskli tüketimi olan kişiler 10,4 Milyon

Kötüye kullanan kişiler 1,7 Milyon

Bağımlı olan kişiler 1,7 Milyon

İlaç (Tablet)

Bağımlı olan kişiler 1,9 Milyon

Cannabis (Esrar, Marihuana)

Kötüye kullanan kişiler 140,000

Bağımlı olan kişiler 240,000

Diğer yasa dışı maddeler

Riskli tüketimi olan kişiler 275,000

Bağımlı olan kişiler (Afyon) 175,000

Bağımlılığın oluşma nedenleri

Bağımlılığın İnsan, çevre ve uyuşturucu madde faktörlerinden oluşan bir „üçgen“ içinde oluştuğu söylenebilir. Güçlü bir benlik yapısı olmayan, zayıf iradeli, ruhsal yönden tutarsız bir genç (İNSAN), uyuşturucu kullanan bir gruba girmiş (ÇEVRE) ve bağımlılık potansiyeli olan bir madde kullanıyorsa (UYUŞTURUCU MADDE), bağımlılığı temellendiren „üçgen“ oluşmuştur.

Neden bir genç eroin bağımlısı olur? Neden bir baba alkolik duruma gelir? Neden komşumuz bir anne hap bağımlısı olur? Diğer taraftan neden büyük zorluklar altında yaşayan sayısız insan uyuşturucu kullanmaz? Bu soruların kolay açıklanamadığı bilinen bir gerçek. Nitekim bunların yanıtı kolay olsaydı, bağımlılığın önlenmesi de o ölçüde kolaylaşır ve sorun bugünkü boyutlara ulaşmazdı.

Bu konuda bilinen şey, bağımlılığın sadece tek bir nedeni olmadığı ve kısa değil, uzun bir süreç içinde oluştuğudur. Uyuşturucu bağımlılığı bir depresyon, bir yangın felaketi gibi ansızın gelmez, maddenin ilk alınmasıyla da başlamaz. Bağımlılık ne gençlik yıllarında tesadüfen uyuşturucuyla olan bir ilişki neticesinde, ne de kötü arkadaşlıklar nedeniyle oluşur. Bir anlık zayıflık da bağımlılık için başlangıç değildir. Bağımlılığın çeşitli nedenleri vardır.

Bağımlılığın İnsan, çevre ve uyuşturucu madde faktörlerinden oluşan bir „üçgen“ içinde oluştuğu söylenebilir. Bu faktörlerin, bu üçgen içinde olumsuz gelişimleri ve birbirlerini olumsuz etkilemeleri, uyuşturucu bağımlılığının ana etkenleri ve nedenleri olarak kabul edilmektedir.

Bağımlılığın asıl kökleri, öncelikle yaşamda karşılaştığı zorlukların üstesinden gelemeyen ve çözümünü uyuşturucuda arayan İnsanın kişiliğinde yatmaktadır. Böylesi insan, bazı devrelerde herkezin normal olarak yaşadığı korku, hiddet, can sıkıntısı, üzüntü, iç boşluğu ve yalnızlık gibi duyguların altında ezilmekten, kendi gücüyle kurtulmasını öğrenememiştir. Üçgenin ikinci faktörü, olumlu ve olumsuz yönleriyle sosyal çevre, yani aile, akraba, dostluk ilişkileri, arkadaşlıklar, okul, içinde yaşanılan semt ve kenttir. İnsanın çevresiyle olan tüm bu ilişkileri uyuşturucu madde kullanımında önleyici, engelleyici, caydırıcı, ya da tam tersine özendirici olabilir.

Uyuşturucu madde'ye ulaşabilme kolayliğı ya da zorluğu, maddenin bağimlilik yaratma potansiyeli ve bunu kullanma suresi üçüncü faktördür. Bu kapsamda şu söylenebilir: Büyük kentlerde uyuşturucuya ulaşmak daha kolay olmakta, ayrıca örneğin eroin diğer uyuşturuculara kıyasla daha çabuk ve daha güçlü bir bağimlilik oluşturmaktadır.

Veliler sık sık çocuklarının uyuşturucu kullanma nedenini arkadaş çevresine yükleyip kolayca işin içinden çıkarlar. Ancak gençte böyle bir eğilim varsa arkadaş grubu onu uyuşturucu kullanmaya yönlendirebilir. Zayıf benlik yapısı olan gençler çoğu kez arkadaş grubu içinde kabul edilmek ve dışlanmak istemiyle madde kullanmaya yönelebilirler.

Özetle şu söylenebilir: Güçlü bir benlik yapısı olmayan, zayıf iradeli, ruhsal yönden tutarsız bir genç (İNSAN), uyuşturucu kullanan bir gruba girmiş (ÇEVRE) ve bağimlilik potansiyeli olan bir madde kullanıyorsa (UYUşTURUCU MADDE), bağimliliği temellendiren „üçgen“ oluşmuştur.

Yani bir genç uyuşturucu kullanıyorsa, onun arkadaşlarının kimler olduğu ve uyuşturucuyu nasıl elde ettiği sorularının yanısıra, asıl kendisinin şimdiye kadar olan yaşantı, yetişme ve eğitim koşullarının nasıl olduğunu da sormak gerekir.



Ergenlik çağında yabancı gençlerin sorunları ve madde kullanımı

Ergenler, çocukluk ve olgunluk dönemi arasındalardır. Bu yaştaki gençlerin yaşam gemisi bir kıyıdan ayrılmış, ancak diğerine henüz ulaşmamıştır. Genç insan kaptan ve ana-baba kılavuz olarak beraberce görevleri, bu gemiyi bir kıyıdan öbür kıyıya kayalara çarpmadan, hasar görmeden götürmektir.

Ergenlik çağı Türkiye'den gelen veliler için önemli bir konudur. Ne yazık ki aile içinde bu konuya değinilmez. Genelde buna bir tabu, yasak gözüyle bakılır. Bunun ötesinde veliler kendileri ergenlik çağını yaşarken ana-baba tarafından bir açıklama görmemişlerdir.

On – onbeş yaşlarında başlayan ergenlik çağı ana-baba-çocuk ilişkilerini oldukça değiştirir. Çocukların ana-baba'ya karşı olan tutumları farklılaşır, giderek onlarda kusur bulmaya ve onları eleştirmeye başlarlar. İki tarafta da hoşnutsuzluk belirtileri başlayıp, karşılıklı yabancılaşma duyguları daha önce var olan sevgiyi gizleyebilir.

Eğitim, öğretim ve deneyim açısından yaşamın bu güç dönemi, değişme çağı olarak tanımlanır. Çocuklarda iç ve dış, psikolojik ve fizyolojik değişiklikler bu çağda meydana gelir. Ergenlik çağındaki genç kişisel, sosyal, kültürel, cinsel ve geleceğe dönük gelişimle ilgili sorunlarla karşı karşıyadır. Ergenler, çocukluk ve olgunluk dönemi arasındalardır. Sembolik olarak söylesek, bu yaştaki gencin yaşam gemisi bir kıyıdan ayrılmış, ancak diğerine henüz ulaşmamıştır. Genç insan kaptan ve ana-baba kılavuz olarak beraberce görevleri bu gemiyi, deniz fırtınalı da olsa, bir kıyıdan öbür kıyıya kayalara çarpmadan, hasar görmeden götürmektir.

Almanya'daki güncel yaşamın getirdiği dil sorunu, ev yetersizliği ve aşırı para biriktirme v.s. gibi problemlerin yanısıra, ana-babanın gelecek planları salt Türkiye'ye dönük olursa, ailedeki koşullar özellikle gençlerde doyumsuzluğa, hoşnutsuzluğa yol açabilir. Ana-baba geleceğe dönük rüyalarıyla avunurken, gençlerin kendi yaşamlarına yönelik istemleri çoğu kez değişiktir.

Uyuşturucu bağımlılığı nedir? Ne yapmalı?

Bir taraftan göçmen ailenin tipik çelişkilerini, diğer taraftan da ergenlik çağının doğal sorunlarını yaşayan gencin yaşam koşulları ve güncel sorunları, Alman yaşıtlarına göre daha fazla ve karmaşıktır. Dolayısıyla ergen çağda sizin çocuğunuzun bir Alman çocuğa göre anlayışa, sabıra ve desteğe daha çok ihtiyacı vardır. Gençler, hem genç, hem de göçmen bir ailenin üyesi olarak, bu doğal ödevlerini çözemedikleri zaman, çeşitli davranış ve gelişme bozuklukları gösterebilirler. Madde kullanmaya yönelmek şart olmasa da, bunlardan biri olabilir.

Bağımlılığın başlaması ve gelişimi

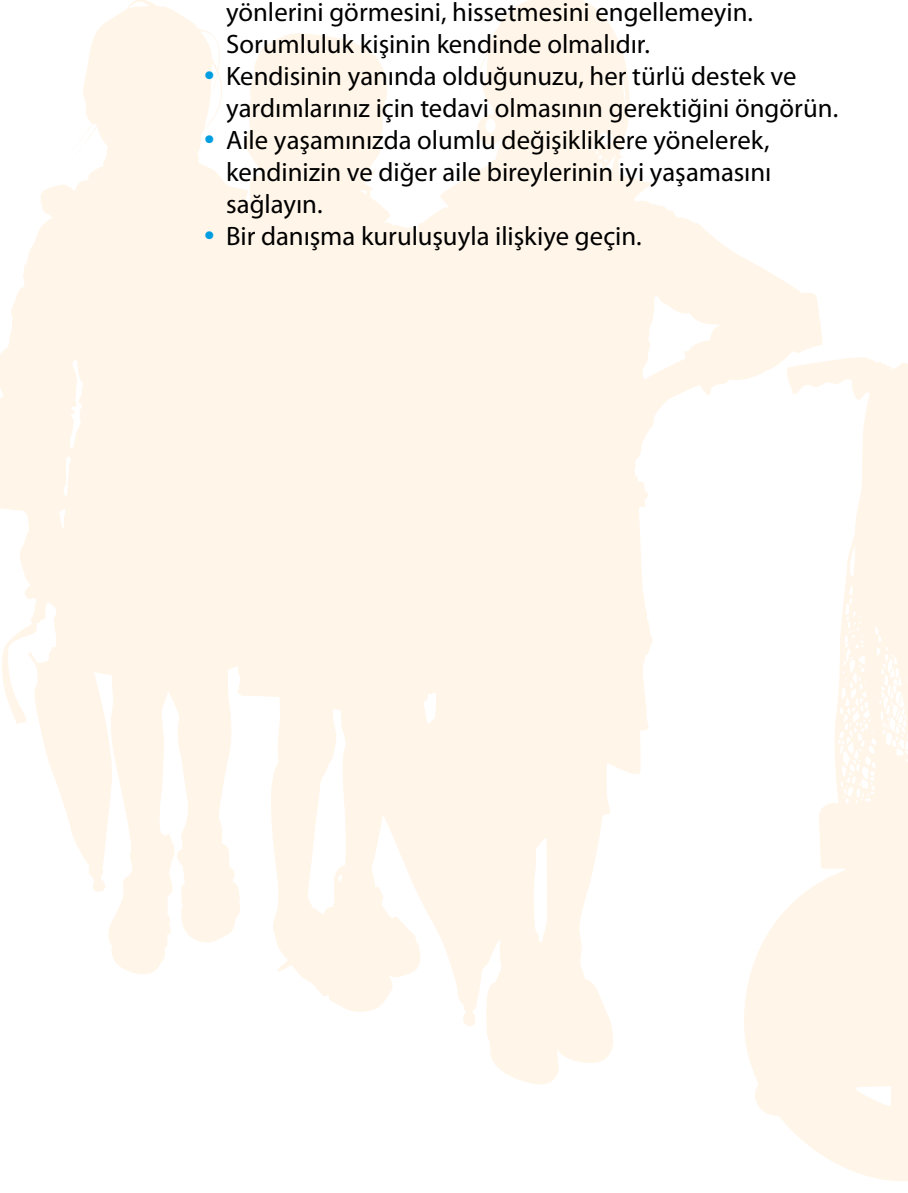
Başlangıçta, alınan uyuşturucu sanki sorunları kaldırıyor, yükleri hafifletiyor gibidir. Kişi isterse bu maddeyi bırakabileceği inancındadır ve bunu dile getirir. Madde kullanımını kontrol edemediğini, artık kendisinin uyuşturucu kontrolünde olduğunu ilerde kavrayacaktır.

Velilerin sordukları soruların başında „Çocuğum neden uyuşturucu kullanıyor?“ gelmektedir. Bu soruyu kendi deneyimlerimizden çıkararak yanıtlayabiliriz: Örneğin kullanmış olduğumuz bir ilaçla bir kez olsun kendimizi iyi hissetmişsek, bu ilacın bir kezlik olumlu etkisi belleğimizde kalır ve hep bu etkiyi umarak gerektiğinde bu ilacı kullanırız.

Aynı şekilde, bir genç yukarıda belirtilen yaşam koşullarının getirdiği sıkıcı bunalımlı bir dönemde uyuşturucu kullanarak rahatsız edici hislerden kurtulup, kendi açısından hoş duygulara ulaşmışsa, yani bir kez olsun bu tadı almışsa, daha sonra uyuşturucu kullanarak, hayatın zorluklarından toz pembe bir dünyaya kaçışı deneyebilir. Başlangıçta, alınan uyuşturucu sanki sorunları kaldırıyor, yükleri hafifletiyor gibidir. Kişi isterse bu maddeyi bırakabileceği inancındadır ve bunu dile getirir. Madde kullanımını kontrol edemediğini, artık kendisinin uyuşturucu kontrolünde olduğunu ilerde kavrayacaktır.

Gençler bu süreçte kendini ve başkalarını aldatma, herşeyi gizli tutma ve hep kendini savunma zorunluluğunu hisseder. Verilen sözler tutulmaz, niyetler gerçekleştirilmez, yalan söylemek, para çalmak fazlalır. Gece yaşantısı yoğunlaşır. Uyuşturucu giderek yaşamın odak noktası olmaya başlar. Başlangıçta genç insanın sorunlarını unutmak, örtbas etmek için kullandığı madde artık aşılması zor gibi görünen yeni sorunlar doğurmuştur. Madde bağımlısının ailesi ve yakınları için de yaşam hayli zorlaşır. Özellikle anneler kendilerini feda etme pahasına, sürekli fedakarlık gösterirler. Ama bu davranışın fayda getirmediği görülür. Uygulanması zor da olsa, hem bağımlı gencin, hem de ailenin geleceği açısından şu noktaları belirtmek istiyoruz:

- Madde bağimliligi bir hastalık olarak kabul edin.
- Bu sorunla oluşan Problemleri aile içinde açıkca konuşun.
- Size zor da gelse, bağimlinin seçtiği yolun olumsuz yönlerini görmesini, hissetmesini engellemeyin. Sorumluluk kişinin kendinde olmalıdır.
- Kendisinin yanında olduğunuzu, her türlü destek ve yardımlarınız için tedavi olmasının gerektiğini ngrn.
- Aile yaşamınızda olumlu değişikliklere yönelerek, kendinizin ve diğer aile bireylerinin iyi yaşamasını sağlayın.
- Bir danışma kuruluşuyla ilişkiye geçin.



Madde bağımlıları için danışma büroları

Bu kuruluşlarda çalışan görevliler meslek sırrı denilen kurala uymak zorundalardır. Bağımlılık hastalık olarak kabul edildiğinden, tedavi ücreti duruma göre hastalık sigortası, emekli sandığı veya belediye sosyal dairesi tarafından karşılanır.

Almanya'da „Drogenberatung“, „Suchtberatung“ gibi isimler altında uyuşturucu madde bağımlıları için danışmanlık yapan kuruluşlar vardır. Bu kuruluşlarda çalışan görevliler, hastalar hakkında almış oldukları bilgileri gizli tutmakla yükümlüdürler, yani meslek sırrı (Schweigepflicht) denilen kurala uymak zorundalardır. Çalışmaları şu noktalarla ilgilidir:

- Uyuşturucular ve madde bağımlılığı konularında bilgi vermek.
- Madde kullanan veya kullanma riski olan gençlere, caydırıcı ve önleyici danışmanlık yapmak.
- Madde bağımlılarına ayakta tedavi (ambulant) olanağı sağlamak.
- Bağımlıların hastane ve tedavi kliniklerine (stationär) havalisinde yardımcı olmak.
- Belli koşullarda bağımlılara ilaç tedavisi uygulamak.
- Tedavi yapıp taburcu olmuş hastaların normal yaşama dönmelerinde yardımcı olmak.
- Velilere yönelik danışmanlık görevi sunmak.

Alkol, ilaç ve madde bağımlılığı Almanya'da hastalık olarak kabul edildiğinden, tedavi ücreti duruma göre hastalık sigortası, emekli sandığı veya belediye sosyal dairesi tarafından karşılanır.

Madde bağımlılığının tedavisi

Bağımlılıktan kurtuluş, kişinin hasta olduğunu kabul etmesiyle ve bu yolda devam ederse, ilerde kendisine çok kötü Őeylere mal olacağını kavramasıyla başlar.

Hasta olan insan doktora gidip yardım arar, verdiği ilaçları kullanır, bir an evvel iyileşmek ister. Madde bağımlılığında bu durum farklıdır. Bağımlılar hasta olduklarını kolay kabul etmezler. Biz iyileşmek için ilaç kullanmaya başlar-ken, bağımlı insanın tedavisi tam aksine, o ana kadar ilaç gibi kullandığı maddeyi bırakmasıyla başlar. Bağımlılıktan kurtuluş, kişinin hasta olduğunu kabul etmesiyle ve bu yolda devam ederse, ilerde kendisine çok kötü Őeylere mal olacağını kavramasıyla başlar. Bağımlı insan tedaviye karar verirse, aşağıdaki olanaklar söz konusudur:

1. Bedensel toksin (zehir) arınması
2. Ayakta tedavi (Ambulante Therapie)
3. Klinik tedavisi (Stationäre Therapie)
4. İlaç tedavisi (Substitution)

1. Tedavi başlamadan önce ilk koşul hastanın maddeyi bırakmasıdır. Amaç bedenin kullanılan toksinden (zehirden) arınmasıdır. Almanca „Entzug“ yada „Entgiften“ denilen bu ilk adımda hasta kriz atlattığı için, toksin arınması hastanede yapılır. Kriz çok Őiddetli bir gribe benzer, ateş nöbeti, mide ve barsak bozukluğu, aşırı mafsals ağrılırları görölen olgulardır. Krizin Őiddeti ve süresi kullanılan maddeye, dozuna ve tüketim süresine bağlıdır.
2. Uyuşturucu kullanmadan bir yaşam sürdürmek için bedensel arınmadan sonra vakit kaybetmeden psikolojik tedaviye (psikoterapi) başlamak gerekir. Eğer hastanın madde tüketimi aşırı düzeye ulaşmamışsa, uzun süredir kullanmıyorsa, içinde bulunduğu koşullar olumlu ve en önemlisi kendisi tedaviye hazırsa, ayakta tedavi uygulanabilir. Bu tedavi danışma bürolarında görevli terapistler tarafından uygulanır.

3. Bunun aksine hasta uzun süredir yada aşırı boyutta madde bağımlısı ise, özellikle bu tür sorunlar için kurulmuş kliniklerde tedavi görmesi daha uygundur. Klinik tedavisi süresi de genellikle altı ay kadardır. Gerek ayakta gerek klinik tedavisinde ilk kez sorunu yene-meyen, başarısız olan hastalara rastlanmaktadır. Bazı insanlar için ilk tedavinin başarısız sonuçlanması ikinci kez yapılacak tedavi için bir deneyim olabilir.
4. Substitution denilen ilaç tedavisi genelde durumu çok ağır, ayrıca bağımlılığın yanında başka hastalıkları da olanlara uygulanmaktadır. Örneğin, Hepatit-C hastası, HIV-enfeksiyonlu veya AIDS hastası olan bağımlılar bu kapsama girerler. Bu tedavinin amacı, eroin yerine verilen morfin bazlı bir ilaçla hastanın maddeye olan „açlığını“ doyurmaktır. Bu sayede kişinin eroin kullanma gereksinimi giderilmiş olur. Uzun süre ilaç tedavisi uygulanan hastalar olduğu gibi, bir süre sonra dozaj düşürülerek tedavisi bitirilen hastalar da vardır. Güncel olarak Metadon, Polamidon ve Subutex ilaçları kullanılmaktadır.

Aile yapısı, eğitim ve erken önlemler

„Ağaç yaşken eğilir“ denildiği gibi erken önlemler küçük yaşta başlar. Çocukken onlara sağlam bir „kök“, daha ileri yaşlarda ise „kanat“ vermek gerekir. Gençlik fırtınası estiğinde, sağlam kökleri varsa, kırılıp devrilmez, ayakta kalırlar. Ancak bu deneyimi yapabilmeleri için, ergenlik fırtınasına karşı açılıp kanat germeleri gerekir.

Çocukların yetişkinleri örnek aldıkları bilinen bir gerçek. Yetişkin olarak alkolle aramız nasıl? Sinirlendiğimizde hemen bir sigara mı yakıyoruz? Kederli anlarımızda bir kadehte teselli mi arıyoruz? Kendimizi rahat hissetmek için sık sık ilaç mı kullanıyoruz? Yani çocuklar bizi nasıl görüyor ve yaşıyorlar?

Madde bağımlılığı riskini içeren neden ve eğilimlerin çocukluk ve gençlik çağlarında oluştuğu bilinmektedir. „Ağaç yaşken eğilir“ denildiği gibi erken önlemler küçük yaşta başlar. Sağlam ve güçlü olmuş bir kişilik yapısı, bağımlılığa karşı en iyi koruyucudur.

Aile ilişkilerinde ve eğitimde ortaya çıkan sorunlar güncel yaşamın bir parçasıdır. Sorunları otoriter biçimde çözmeye çalışmaktansa, açıkca, eşit ve özgür bir ortamda konuşup anlaşarak çözüme gidilmesi gerekir. Böyle eğitilen çocuklar ilerde sorunlarla karşılaştıklarında, bunu anne ve babaya çekinmeden açıp, onların yardımıyla çözüme gideceklerdir.

Küçük yaşta bile görev ve sorumluluğu kız çocuklara vermek Türkiye toplumunda çoğunlukla bir gelenektir. Erkek çocuklar, giderek gençler aksine, görev ve sorumluluk üstlenmeden yetişirler. Gelenek gereği erkek çocuk veya genç ev işi yapmaz, görev, sorumluluk üstlenmez. Tam aksine, kız kardeşleri onlara ve ev işlerine hizmet ederler. Bu yüzden, serbest ve sorumsuzca yetişen erkek çocuk ve gençler ilerde karşılaştıkları sorunları kendi güçleriyle çözmekte bocalıyor, güçlük çekiyorlar.

Annelerin yakındıkları bir konu da, babanın çocuk eğitimine ilgi göstermemesi, uzak kalmasıdır. Baba sevgisinden çok, baba korkusu ile yetişmek çocukları olumsuz etkileyebilir. İlginin, sevginin, övgünün, sıcak aile ortamının az, ama yasakların, kızmanın, şiddetin bol olduğu

ailede yetişen genç insanların ilerdeki yaşamlarında sorunlarla karşılaşma riskleri daha büyüktür.

Bağımlılığa karşı erken önlemler, çocuk veya gençleri bir dedektif gibi takip etmek, sürekli kontrol etmek değildir. Korkutmak veya nasihat etmek yöntemiyle de önlem almak yeterli değildir. Erken önlemleri şöyle bir örnekle açıklayabiliriz:

Bulaşıcı hastalıkları yenmek için iki yöntem kullanılır. Önce çocuklara aşı yaparak bünyenin hastalık yapan virüse karşı direnç kazanması sağlanır. Buna paralel yaşanan çevre temiz ve hijyenik tutularak virüsün yerleşmesi, yaşaması önlenir. Bu yöntemler bağımlılığa karşı da uygulanabilir. Çocuklara zaman ayırmak, onlarla ilgilenmek, düşüncelerine ilgi ve saygı göstermek, ciddiye almak onların güvenini artırır. Onları anlamlı bir yaşam duygusu, kendilerine ve aileye, insanlığa, doğaya dönük sorumluluk ve görev duygusuyla eğitmek, bir anlamda sanki „fikir aşısı“ yapılmış gibi, çocukların bağımlılığa karşı direnç ve bağışıklık kazanmalarını sağlar. Diğer yönden diyalog içinde sıcak bir aile ortamı, güven ve sevgi dolu ilişkiler, kültürel ve sportif etkinlikler „virüse“ karşı hijyenik, sağlıklı bir çevre, yani uyuşturuculara karşı koruyucu bir çember oluşturur. Son olarak şunu söyleyelim: Gençlerin karşılaştıkları sorunları kendi güçleriyle yenebilmeleri için, küçük yaşlarda onlara sağlam bir „kök“, daha ileri yaşlarda ise „kanat“ vermek gerekir. Gençlik fırtınası estiğinde, sağlam kökleri varsa, kırılıp devrilmez, ayakta kalırlar. Bu da onların kendilerine olan güvenini artırır, kişiliklerini güçlendirir. Ancak bu deneyimi yapabilmeleri için, ergenlik fırtınasına karşı açılıp kanat germeleri gerekir. Yani gençleri gereksinimleri olduğu kadarınca biraz da özgür bırakmak gereklidir.

Uyuşturucu maddelerle ilgili kısa bilgiler

Tüketilen yasal maddeler

Tütün Bilimsel araştırmalara göre tütünün içinde dörtbin kadar alkaloit madde vardır. Ana alkaloit Nikotin'dir. Bu da sigara bağımlılığına neden olur.

Alkol Kimyada Etilalkol ya da Etanol denilen alkol sürekli ve uzun süre tüketilirse psikolojik ve bedensel bağımlılık yapabilen bir maddedir.

Haplar Genelde reçete ile satılan ağrı kesiciler, uyku hapları v.b. uzun süreli kullanıldığında psikolojik ve bedensel bağımlılık yapabilirler.

Tüketilen yasa dışı maddeler

Esrar Ana maddesi dışı Hint Keneviri bitkisidir (Cannabis). Bunun reğinesinden elde edilen esrar plaka veya kırıntı edilmiş biçimdedir. Koyu yeşil, kırmızı, kahverengi ya da siyah renktedir. Genelde tütüne karıştırılıp içilir. Sürekli kullanımı psikolojik bağımlılık yapabilir.

Marihuana Ana maddesi yine Kenevirdir (Cannabis). Bitkinin kurutulup kıyılmış yaprak, sap ve çiçeklerini içeren ot haline getirilmiş biçimidir. Bu da sigara kağıdına sarılarak içilir. Bağımlılık potansiyeli Esrar'da olduğu gibidir.

Eroin Afyon (Haşhaş çiçeği) kapsülünden alınan süt benzeri sıvıdan kaçak laboratuvarlarda önce Morfin, sonra Eroin elde edilir. Nadiren beyaz, genelde açık kahverenginde, toz halindedir. Kısa süre içinde güçlü psikolojik ve bedensel bağımlılık yapar. Burundan çekilerek veya damara iğne yapılarak kullanılır. Isıtıp, dumanını içine çekerek de tüketilir.

Kokain Güney Amerika'da yetişen Koka ağacının yapraklarının özünden elde edilir. Beyaz toz halindedir. Sürekli kullanımı güçlü bir psikolojik bağımlılığa yol açar. Bedensel kriz semptomları görülebilir. Eroin gibi Kokain de burundan çekilerek ya da damara iğne yaparak kullanılır.

Crack (Taş) Kokain, suda bikarbonatla kaynatılıp su buharlaşınca sarı-beyaz kristal taşçıklar haline gelir. Taş ismi buradan gelir. Ayrıca Kokain-Amonyak karışımıyla da

Kokain bazı (saf Kokain) elde edilir. Kısa sürede ağır psikolojik bağımlılığa yol açar. Bedensel kriz semptomları görülebilir. Küçük cam veya metal pipolarda içilerek kullanılır.

Yasa dışı sentetik (kimyasal) maddeler

LSD, Speed, Ecstasy ve başka ingilizce isimler altında kaçak laboratuvarlarda sentetik yani kimyasal yoldan elde edilen, çoğunlukla amfetamin grubuna ait bu maddeler, genellikle hap, kapsül, bazende toz biçimindedir. Bunların da sürekli kullanımı psikolojik bağımlılık doğurabilir. Ayrıca bedensel riskler de ortaya çıkabilir.

Tüm bunların dışında madde özlü olmayan takıntı ve tutkular belli boyutlarda davranış bozukluğu oluşturabilir. Dünya Sağlık Organizasyonu'nun, madde bağımlılığı gibi, hastalık kataloğuna aldığı davranış bozuklukları şunlardır:

- Aşırı temizlik tutkusu
- Aşırı alış-veriş tutkusu
- Kumar tutkusu (hastalığı)
- Beslenme bozuklukları:
 - Aşırı zayıflık (Anoreksi)
 - Yeme-Kusma tutkusu (Bulumi)
 - Aşırı yeme tutkusu (Adipozitas)

Bu tür davranış bozuklukları da yine insanın kendisinin ve ailesinin yaşamını bozacak boyutlara ulaşabilir.

Danışmak için adresler

Jugendberatung und Suchthilfe Sachsenhausen

Fachstelle für ausländische Drogenabhängige

Wallstraße 25 , 60594 Frankfurt

Fon: 069 6 10 90 20 Fax: 069 61 09 02 29

jbssachsenhausen@jj-ev.de

www.drogenberatung-jj.de

Jugendberatung und Suchthilfe Am Merianplatz

Fachstelle für synthetische Drogen

Musikantenweg 39 , 60316 Frankfurt

Fon: 069 9 43 30 30 Fax: 069 94 33 03 29

jbsmerian@jj-ev.de

www.drogenberatung-jj.de

Suchthilfezentrum Bleichstraße

Fachstelle für Beratung und Behandlung

Kokainabhängiger

Fachstelle für ambulante Rehabilitation

Bleichstr. 20 , 60313 Frankfurt

Fon: 069 9 13 03 00 Fax: 069 91 30 30 29

shz-frankfurt@jj-ev.de

www.drogenberatung-jj.de

Drogennotdienst Frankfurt

Fachstelle für Crack, Konsumraum, Notschlafbetten,

Tagesruhebetten und Rauchraum für Crackkonsumenten/

innen, medizinische Ambulanz und Notfallhilfe

Elbestraße 38 , 60329 Frankfurt

Fon: 069 2 42 64 40 Fax: 069 24 26 44 29

dnd@jj-ev.de

www.drogenberatung-jj.de

Drogennotruf Basis e.V. Frankfurt

(Telefonla danışma)

Musikantenweg 22 , 60316 Frankfurt

Fon: 069 62 34 51

Sucht und Drogen Hotline

Bundesweit, täglich, rund um die Uhr

(Tüm Almanya içi, hergün, her saat)

Fon: 0 18 05 31 30 31 (12 Cent/Min.)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln

Fon: 0221 8 99 20 Fax: 0221 8 99 23 00

poststelle@bzga.de

www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Fon: 02381 9 01 50 Fax: 02381 90 15 30

info@dhs.de

www.dhs.de

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e.V.

Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt a.M.

Fon: 069 71 37 67 77 Fax: 069 71 37 67 78

hls@hls-online.org

www.hls-online.org

Impressum

Herausgeber

Jugendberatung und Suchthilfe
Sachsenhausen
Fachstelle für ausländische
Drogenabhängige

Träger

Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.
Tanusstraße 33, 60329 Frankfurt

Diese Broschüre wird gefördert von der
Stadt Frankfurt am Main
Amt für multikulturelle Angelegenheiten
Lange Straße 25 – 27, 60311 Frankfurt
info.amka@stadt-frankfurt.de
www.amka.de

Redaktion

C. E. Sertkaya, M. Wiegner, A. Yergök

Grafik

Olav Peusser

Druck

Druckerei Strobach

Bestellung an oder Selbstabholung bei
Jugendberatung und Suchthilfe
Sachsenhausen
Fachstelle für ausländische
Drogenabhängige
Wallstraße 25, 60594 Frankfurt
Fon: 069 6 10 90 20
Fax: 069 61 09 02 29
jbssachsenhausen@jj-ev.de
www.drogenberatung-jj.de

Überarbeitete Auflage Februar 2008
© Jugendberatung und Suchthilfe
Sachsenhausen
Frankfurt am Main, 2008



STADT  FRANKFURT AM MAIN

