

((boğaziçi logosu))

MADDE BAĞIMLILIĞI

Daha fazla bilgi almak istiyor ya da
yardıma gereksiniminiz olduğunu düşünüyorsanız BÜREM'e
başvurmaktan çekinmeyin!

BÜREM
Kitapçık Dizisi
Aralık 2025

BÜREM
Boğaziçi Üniversitesi
Öğrenci Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Merkezi

Adres: B.Ü. Güney Kampüs,
Revir Üzeri,
P.K. 34342 Bebek, İstanbul
Tel.: (0212) 359 71 39
(0212) 359 74 91
E-posta: burem@bogazici.edu.tr
Web sitesi: <http://burem.bogazici.edu.tr>

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı madde üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlamasıdır. **Bağımlılık bir kez geliştikten sonra, bir daha iyileşmez ve kişinin yaşamı boyunca onunla birlikte gelir.**

İnsanlar sigara, alkol, internet, bir başka kişi gibi birçok şeye bağımlı olabilirler.

Bağımlılık yavaş ve gizlice gelişir. Kişi genelde bağımlı olduğunun farkına varmaz.

BAĞIMLILIK KRİTERLERİ

Bağımlılık demek için aşağıdaki belirtilerden birkaçının olması yeterlidir.

- Kullanılan madde miktarının artması.
- Madde miktarı azaltılınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, titreme gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması.
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen madde kullanmaya devam etmek.

BAĞIMLILIK KRİTERLERİ (devam)

- Kişinin madde üstündeki kontrolü kaybetmesi ve tasarladığından fazla miktarda madde kullanması.
- Zamanın büyük çoğunluğunu madde ile geçirmesi.
- Maddenin kişisel toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi (iş, okul, aile gibi).

BAĞIMLILIK NASIL GELİŞİR?

Herkes bağımlı olabilir. Madde kullanımı kişinin biyolojik yapısında zamanla değişikliklere yol açar ve kullanan kişinin bundan kaçınması mümkün değildir. Madde kullanımının irade ile bir ilişkisi yoktur. Çoğu kişi “Ben kontrol edebilirim” düşüncesiyle başlar, daha sonra bağımlı hale gelirler.

Kişi maddeyi kontrol altında tuttuğunu, hiç doz aşmadığını iddia etse de aslında bedeninde hiç farkında olmadığı bir süreç devam etmektedir. Bu yüzden bağımlılık kişi farkında olmadan gelişir.

İnsanlar madde kullanımına genelde ara sıra olarak başlar. İlerleyen dönemde aynı etkiyi hissedebilmek için kullandıkları madde miktarını artırmak durumunda kalırlar. Bu da kişiyi bağımlılığa götüren yolun başladığını gösterir. Aralıklı da olsa bir maddeyi uzun süre kullanım bireyin ruhsal ve kimyasal yapısında değişikliğe yol açar.

Bağımlılık süreci



BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER NELERDİR?

Bağımlılık yapan maddeler hem uyuşturucu hem de uyarıcı maddelerdir. Bu maddeler kişide ruhsal, fiziksel ve davranışsal olmak üzere çeşitli değişikliklere yol açarlar. Bağımlılık yapan maddeleri aşağıdaki gibi sınıflandırabiliriz.

• SİĞARA VE TÜTÜN

Sigara en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir. Sigara dünyada meydana gelen ölüm nedenlerinin başında yer almaktadır.

Sigaranın bağımlılıkla birlikte birçok hastalık meydana getirdiği bilinmektedir:

- Kalp damar tıkanıklığı
- Bronşların daralması
- Akciğer hastalıkları
- Kanser (akciğer, mesane, gırtlak)
- Beyin damarlarının tıkanmasına bağlı felç
- Sağlıksız gebelik, erken doğum riski

• ALKOL

Alkol, kullanımı yaygın olan yasal bir maddedir. Bağımlılık yapıcı etkisi yüksektir. Belirli bir düzeyin üstünde alkol kullanımı kişiye sosyal ve bedensel zararlar verir.

Alkol kullanımı bağımlılıkla birlikte birçok hastalığın meydana gelmesine neden olur.

- Mide hastalıkları
- Karaciğerde büyüme, siroz
- Damar sertliği ve yüksek tansiyon
- Beslenme bozukluğu
- Bağışıklık sisteminde bozukluklar
- Kaslarda zayıflama
- Sinir hücrelerinde hasar
- Felç
- Cinsel işlev bozukluğu
- Depresyon
- Huzursuzluk, öfke

-Kişiler arası ilişkilerde sorunlar

- **ESRAR**



Yasadışı maddeler arasında sıklıkla kullanılan ve çoğunlukla başlangıç maddesi olan esrar hint kenevirinden elde edilir. Kurutulmuş ve parçalanmış yaprakları, tohumları, toz halinde veya kahverengi, preslenmiş plakalar halinde satılır.

Esrar alındığı zaman yağ dokusunda birikir ve alındıktan bir hafta sonra bile etkin maddenin %50'si hala bedende bulunmaktadır.

Esrarın bağımlılıkla birlikte birçok hastalığın oluşmasına sebep olduğu bilinmektedir:

- Reflekslerde zayıflama
- Öğrenme sürecinde düşüş
- Psikososyal işlevlerde azalma
- Akciğer ve gırtlak kanseri (Sigaraya göre beş kat fazla)

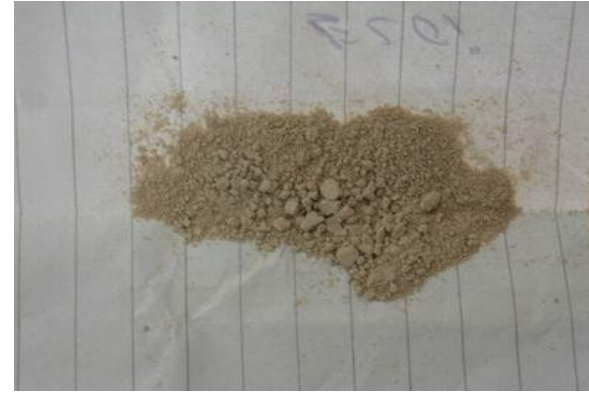
-Solunum yolu hastalıkları

-Göz bozukluğu

-Hafıza zayıflığı

-Psikotik belirtiler

- **EROİN**



Eroin açık kahverengi toz halinde satılan bir maddedir. Afyondan elde edilir. Buruna çekilerek, sigarayla ve damar içine enjekte edilerek kullanılır.

Bir iki hafta düzenli kullanıldığında bağımlılık oluşur. Bazı duyarlı kişilerde bir iki kullanımdan sonra bile bağımlılığa neden olabilir. Çok hızla tolerans gelişir. Bu nedenle doz artırımı öldürücü düzeylere kadar varabilir.

Eroinin etkisi 6-8 saat içinde sonlanır ve şiddetli yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bunlar arasında şiddetli kas ağrıları ve kramplar, uykusuzluk, gözde yaşarma, burun akıntısı, ishal sayılabilir. Yoksunluk belirtilerini ortadan kaldırmak için kişiler altı saatte bir eroin dozunu yinelemek zorunda kalır.

Eroin yüksek dozda alındığında ölüm ile sonuçlanabilir. Gözbebeklerinin toplu iğne başı kadar küçük olması, solunumun yavaşlaması ve koma hali bu durumun belirtileridir.

Eroin bağımlılıkla birlikte kişide birçok hastalığın oluşmasına sebep olur:

- Aşırı dozdan ölümler
- Kan hastalıkları (AIDS, hepatit)
- Solunum yavaşlaması
- Yetersiz beslenmeden dolayı oluşabilecek hastalıklar

• KOKAİN



Kokain beyaz renkli toz halinde bir maddedir. Çoğunlukla buruna çekilerek kullanılır. Bağımlılık yapıcı etkisi çok fazladır. Tek bir kullanımdan sonra bile bağımlılık yapabilir.

Yoksunluk belirtileri arasında ruhsal çöküntü, halsizlik, uyku bozuklukları, mutsuzluk hali sayılabilir.

Kokain bağımlılıkla birlikte birçok hastalığın oluşmasına sebep olur:

- Burun kanamaları
- Beyin damarlarında tıkanma
- Beyin kanaması
- Cinsel iktidarsızlık
- Migren tipi baş ağrıları
- Uykusuzluk
- Psikotik belirtiler

• ECSTASY



Ecstasy kullanımı özellikle gençler arasında giderek artmaktadır. Genellikle pembe, beyaz, kahverengi, sarı tablet ve kapsül şeklinde satılır. Ecstasy etkisi altında iken araba ya da makine kullanmak tehlikeli olabilir.

Ecstasy bağımlılıkla birlikte birçok hastalığın oluşmasına sebep olur:

- Uykusuzluk
- Geçici paranoya
- Kalp hastalıkları
- Yüksek tansiyon
- Böbrek ve akciğer hastalıkları
- Aşırı su kaybı ve buna bağlı ölümler
- Beden ısısında değişiklikler

• **AMFETAMİNLER**

Amfetaminler, hap ya da beyaz toz halinde bulunur. Ağızdan, buruna çekilerek veya damar yoluyla kullanılır.

Yoksunluk belirtileri arasında sıkıntı, mutsuzluk, çöküntü hali, güçsüzlük, hareketsizlik, kabuslar, uyku bozuklukları, baş ağrısı, terleme, mide ve kas krampları sayılabilir.

Amfetaminler bağımlılıkla birlikte birçok hastalığın oluşmasına sebep olmaktadır:

- Kalp damarlarının tıkanması
- Beyin ve damar hastalıkları
- Hipertansiyon
- Mide ve bağırsak sorunları

• **İLAÇ OLARAK KULLANILAN ANCAK BAĞIMLILIK YAPABİLEN MADDELER**

Bazı maddeler ilaç olarak kullanılmaktadır ve eczanelerde satılmaktadır. Bunlar doktor kontrolünde yazılır ve kullanılır. Bu ilaçların büyük çoğunluğu yeşil ve kırmızı reçete kapsamındadır. Bu ilaçlar tek başına kullanıldığı gibi diğer uyuşturucu maddeler ile ek madde olarak da kullanılabilir.

Bu ilaçlar doktor kontrolü dışında kullanıldığı zaman bağımlılık gelişir. Bağımlılıkla birlikte birçok hastalığa sebep olur:

- Solunum baskılanmasına bağlı ölüm
- Reflekslerde zayıflama
- Dikkat dağınıklığı
- Epilepsi (Sara) nöbetleri

MADDE KULLANAN KİŞİ NASIL ANLAŞILIR?

Madde kullanan kişiyi anlamak için kesin bir ölçü yoktur. Unutulmaması gerekenler yaş dönemi değişikliklerini bununla karıştırmamak gerekir.

Gözlenebilecek bazı davranış değişiklikleri şöyledir:

- Arkadaş çevresi değişir
- Aile ilişkileri azalır
- Okul başarısı ve devam azalır
- Daha fazla para harcamaya başlar
- Ruhsal değişimler çok sık gözlenir.

MADDE KULLANMAYA NİÇİN BAŞLANIR?

Gençler en sık olarak **merak** nedeniyle madde kullanımına başlamaktadır. Uyuşturucuya karşı özendirici davranışlardan kaçınılması gerekir.

Arkadaş baskısı ikinci önemli etkidir. Arkadaş ortamında yapılan ısrar, grubun dışında kalmama çabası madde kullanımına geçişe etkidir. Bunun için ‘hayır’ demeyi öğrenmek gerekir.

Sorunları çözmek için başka yol kalmadığı zaman madde çözüm gibi gözükür. Unutulmaması gereken kendinize geldiğiniz zaman hem sorun aynı şekilde duracaktır, hem de herhangi bir maddeye bağımlılık geliştirmiş olacaksınız.

MADDE BAĞIMLISI TEDAVİ OLABİLİR Mİ?

Kişi bir kez bağımlı olduktan sonra hayat boyu bağımlıdır fakat maddeyi kullanmayı bırakabilir.

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilirler. Tedavideki başarı oranı geçmiş yıllara göre yükselmektedir.

Kişi tedaviyle birlikte madde kullanımını sonlandırmalıdır. Tek bir kullanım bile tekrardan madde kullanımını başlatır.

MADDE KULLANIMIYLA İLGİLİ BİLİNER YANLIŞ İNANISLAR?

- **Herkes uyuşturucu veya uyarıcı kullanıyor onlara bir şey olmuyor!**

Gerçekte yetişkinler ve gençler arasındaki madde kullanım sayısı az değildir. Böyle bir söylemi dile getirmenin amacı

genellikle kişilerin kendisine yandaş arama çabalarından kaynaklanmaktadır. Uyuşturucu kullanan bir kişinin, maddenin kendisine ve çevresine verdiği zararları görmesi zaman alabilir.

- **Arkadaşımın uyuşturucu veya uyarıcı kullanması beni etkilemez!**

Eğer kişinin madde alan bir arkadaşı varsa bir süre sonra bundan etkilenme olasılığı büyüktür. “Nereden bileceksin yaşadıklarımı, sen hiç kullanmadın ki!” gibilerinden bilinçli ya da bilinçsiz sözlerle yardım etme isteği içindeki kişiyi kullanmaya itebilir. Bu durumu bir girdaba benzetebiliriz.

- **Uyuşturucu veya uyarıcı sadece kullanan kişiye zarar verir!**

Uyuşturucu kullanımı tüm topluma zarar verir. Bulaşıcı bir şekilde yaygınlaşır. Kara para ve mafya uyuşturucudan beslenir.

- **Sadece kimyasal maddeler bağımlılık yapar!**

İnsanlar her şeye bağımlı hale gelebilir. Sadece uyuşturucu ve uyarıcı maddeler değil, internet, kumar veya aşk bağımlılığı gelişebilir. Öte yandan doğadaki birçok madde de kimyasaldır. Örneğin esrarın içinde 421 adet kimyasal madde vardır.

- **Ben kontrol edebilirim!**

Uyuşturucu ve uyarıcı maddeler bedende biyolojik etkinlik gösterirler. Nörotransmitter adı verilen maddeleri etkileyerek

sinir hücrelerinin yapısını değiştirir. Bu nedenle bir süre madde kullandıktan sonra herkes elinde olmadan bağımlı hale gelebilir.