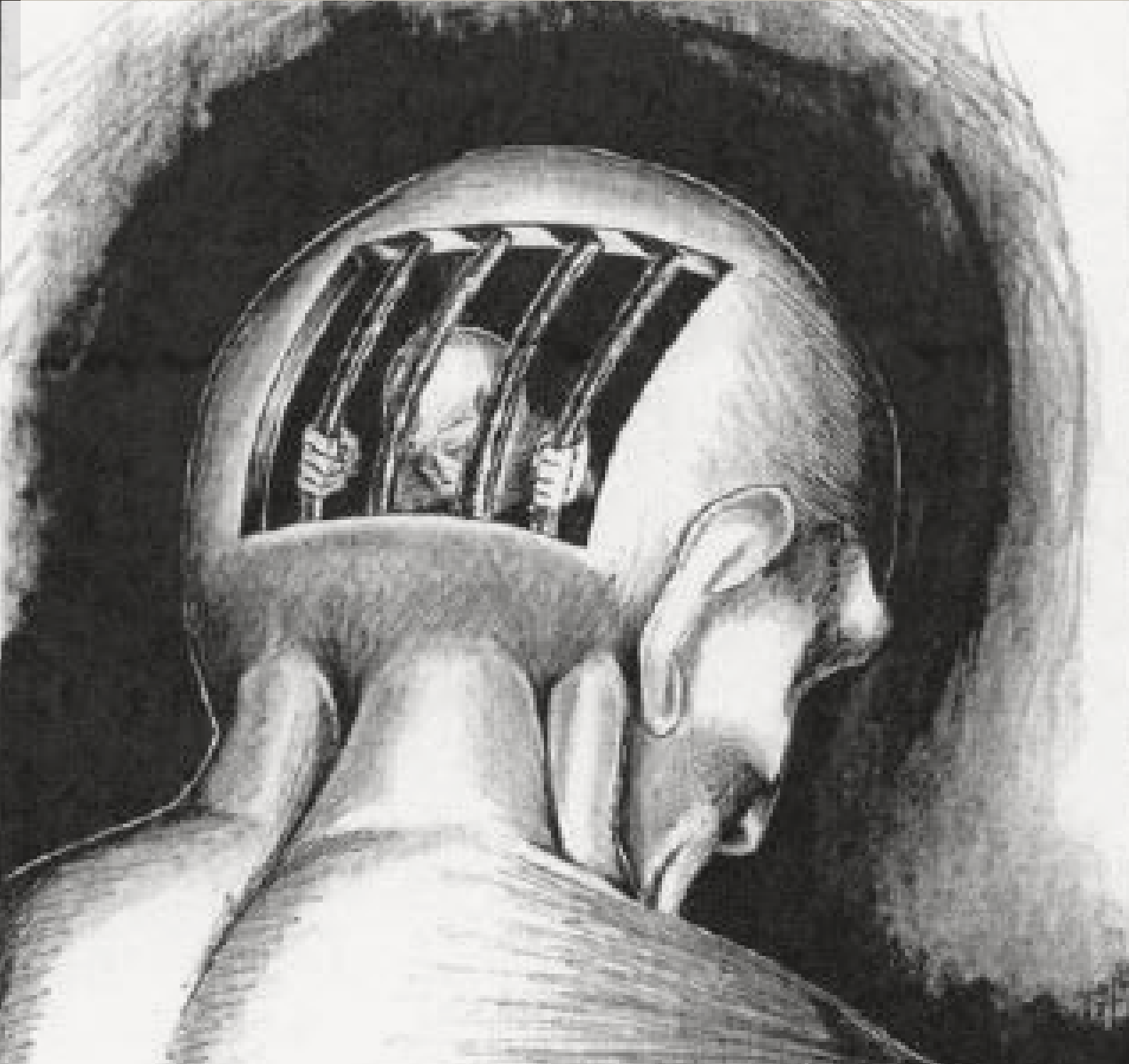




PSİ'ΨS
Fikiryum
GPME - Dergi

EKİM, 2021
SAYI. 11

BAĞIMLILIK





PSI'ΨS
Fikiryum
GPM E - Dergi

İÇİNDEKİLER

01

*Editör
Yazısı*

- **Senanur
Durur**

02

*Bağımlılığın
Nedenleri*

- **Liva Güneş**

07

*Bağlanma Stilleri
ve
Bağımlılık*

- **Onur Mert
Tiryakioğlu**

16

*Psk. Mehmet
Kızılarıslan
İle Röportaj*

- **Psk. Ezgi Sanlı**

28

*Nöropsikoloji
Penceresinden
Bağımlılık*

- **Özge İlhan**



PSI'ΨS

Fikiryum
GPME - Dergi

İÇİNDEKİLER

34

*Madde
Bağımlılığı*

**-Taha Arif
Yüce**

39

*Kafeslerin
Dışında*

**- İrem Nil
Torun**

42

*Sosyal Medya
Bağımlılığı*

- İrem Tan

48

*Duygusal
Bağımlılık*

**- Psk. Nihan
Pasafçioğlu**

52

*Bağımlılık ve
Farmakoloji*

**- Öykü
Garagon**

EDİTÖR YAZISI

Psi'Us Fikiryum Dergisinin 11. sayısında da "Bireye hizmet, topluma fayda." gayesiyle okurlarımızı selamlıyoruz!

Biz ekip olarak sizlere fayda dolu bir sayı sunma amacıyla bağımlılık teması üzerine yoğunlaştık. Bağımlılığın psikolojik, kültürel, genetik nedenlerinin olduğunu ve aile içinde, arkadaş çevresinde, akademik hayatta oldukça zorlayıcı ve yıpratıcı sonuçlar doğurduğunu fark ettik.

Bağımlılığın nörolojik kökenlerinin önemini kavrararken; madde bağımlılığı, duygusal bağımlılık, sosyal medya bağımlılığı gibi farklı birçok türünün olduğunu gördük. Ayrıca bağımlılık üzerine Psikolog Mehmet Kızılarıslan ile de oldukça bilgilendirici ve keyifli bir röportaj gerçekleştirdik.

Psi'Us Dergi olarak, Psikoloji bilimine daha nice başarılı katkı sunmak dileğiyle.

Keyifli okumalar dilerim!

Senanur Durur

BAĞIMLILIĞIN NEDENLERİ

Bireyin günlük yaşamını, sosyal ilişkilerini ve iletişimini etkileyecek şekilde gereğinden fazla bir olaya, nesneye ya da araca zaman ayırması bağımlılık olarak nitelendirilmektedir (Aktan, 2018). Bağımlılık, kişinin zarar gördüğünün farkında olmasına rağmen bağımlısı olunan maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olunan davranışı yapmaya devam ettiği bir hastalık halidir. Bağımlılığın oluşmasında psikolojik, sosyal, genetik, çevresel ve kültürel birçok etmen vardır. Bu etmenler bireyi internet, sigara, alkol, madde, alışveriş gibi bağımlılıklara elverişli hale getirmektedir.

Aile ve arkadaşlar ile olan iletişim, ailedeki huzursuzluk, alkol ya da madde bağımlılığı olan ebeveynlerle büyüme, genetik faktörler, yaşanılan çevre, kültür, yaşamın getirdiği psikolojik ve sosyal problemler, karakter yapısı ve mizaç bunlardan bazılarıdır.



Özellikle psikolojik ve sosyal etmenler bağımlılıkta önemli rol oynar. Hayatın getirdiği zorlukların üstesinden gelemeyen ve üzüntü, öfke, korku gibi olumsuz duygularıyla baş edemeyen birey çözümü bağımlılık yapan madde ya da davranışta arar. Yalnızlık, sevilmemişliğin getirdiği sancı ve düşük engellenme eşiğine sahip yani engeller karşısında kolay yıkılan, toparlanmakta güçlük çeken birey madde kullanımına daha yatkındır. Aynı zamanda akranlarla olan iletişimde problemler, dışlanma, damgalanma bireyin başa çıkmakta güçlük çekebileceği problemlerden bazılarıdır. Bu problemlerle başa çıkmaya çalışırken çareyi madde kullanımında, kendisine zarar verdiğini bildiği halde yapmaya devam ettiği davranışlarda bulabilir.

Bağımlılıkta önemli rol oynayan bir diğer etmende sosyal çevredir. Aile, arkadaş, okul ortamı sosyal çevreyi oluşturmaktadır. Bireyin ailesiyle olan iletişimsizliği, kendi duygu ve düşüncelerini ailesiyle paylaşamaması, baskıcı ve katı kuralları olan bir aile yapısına sahip olması, huzursuz bir aile ortamına ve parçalanmış bir aileye sahip olması bireyi bir davranışa ya da maddeye bağımlı olmaya yaklaştıran nedenlerden bazılarıdır.

Aynı zamanda antisosyal kişilik bozukluğu bulunan ve madde bağımlısı olan ailelerin çocuklarının bağımlılığa daha yatkın olduğu görülmektedir (Rosenberg, 1971).

Ailedeki problemlerin yanında arkadaş seçimi ve bulunulan okul ortamı bağımlılık kazanmakta önemli bir yere sahiptir. Bireyin arkadaş ortamında madde, uyuşturucu kullanan kişilerin olması, kişinin uyuşturucuya ulaşımını kolaylaştırmaktadır. Zararlı alışkanlıklara, bağımlılıklara sahip arkadaşlar doğrudan ya da dolaylı olarak kişide zararlı maddeyi normalleştirmesine neden olmakla birlikte kullanımına teşebbüs etme riskini arttırmaktadır. Bireyin kendini bağımlılık yapan maddelerden koruması için bu tarz ortamlardan ve kişilerden uzak durması gerekmektedir.

Bağımlılıkta çevre kadar kültürde önemli bir etkidir. Bazı kültürlerde bağımlılık yapan bazı maddelerin kullanımını daha yaygın ve normal karşılanırken bazı kültürlerde katı bir şekilde karşı çıkmaktadır. Bu durumda normal olarak karşılayan kültürlerde bağımlılık yapan maddelerin tüketimi, bu maddelere ulaşım kolaylığı ve bağımlılık oranları daha yüksek olmaktadır.

Bağımlılıkta genetik faktörler de rol almaktadır. Bu kişilerdeki bağımlılık eğilimi huzur aramak ya da bu eğilime bir yön vermek amaçlı olabilmektedir. Örnek vermek gerekirse sigara bağımlılığına sahip olan bireyler bu eğilimlerini genler yoluyla çocuklarına aktarmaktadır. Yani genler çocuğun sigara tüketim miktarını da etkilemektedir (True et al., 1997).



Son olarak günümüzde kendini gösteren duygusal bağımlılık! Bireyin kendisinden başka herkese; eşine, sevgilisine, arkadaşına, annesine, kardeşine, yeni tanıştığı herhangi birine olan bağımlılığıdır. Birey başkalarına kendinden daha fazla değer vermektedir. Ondan kendisini tanımlaması istendiğinde kendisini başkaları üzerinden tanımlar. Vazgeçemeyeceği, onsuz olamam dediği en az biri vardır. Kendisinin biricik olarak bir değeri yoktur. Sürekli karşısındakini mutlu etmeye, her istediğini yapmaya programlanmıştır, karşı taraftan ilgi göremeyince panikler, terk edilmekten korkar ve ilgiyi daha da arttırır. Bu bağımlılığın nedeni anne-çocuk ilişkisinden kaynaklanmaktadır. Çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak üzere olan dönemde anne, çocuğun her istediğini daha istemeden yerine getirerek çocuğun çok fazla doyum sağlamasına neden olur. Böylelikle çocuk insan ilişkilerinde herkesin onu mutlu etmesi gerektiği beklentisi içine girer. Anne- çocuk ilişkisinin bir başka yönü ise bakım verenler tarafından ilgisiz bırakılmış, ihmal edilmiş, sevgi görmemiş, değerli hissettirilmemiş çocuktur. Bakım verenleri ile böyle bir ilişkiye sahip çocuk 'Ben bir hiçim' düşüncesine sahip olabilir. Ailesinden görmediği ilgiyi, sevgiyi ve değeri dışarıda arar ve bulduğunda onu kaybetmekten korkar. Bütün bunların sonucunda karşı tarafa bağımlı hale gelir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Liva Güneş

KAYNAKÇA

- Aktan E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421
- Rosenberg, C. M. (1971). The young addict and his family. *The British Journal of Psychiatry*, 118(545), 469–470.
- True W.R., Heath A.C., Scherrer J.F., Waterman B., Goldberg J. & Lin N et al. (1997). Genetic and environmental contributions to smoking. *Addiction*, 92, 1277–1287

BAĞLANMA STİLLERİ VE BAĞIMLILIK

İnsan yavrusu doğduğu andan itibaren zorlu bir yolculuğa ilk adımını atmış olur. Bu yol zorluklarla doludur çünkü henüz doğmuş olan yavru, yaşamını tek başına sürdürebilmesine olanak sağlayacak donanımların birçoğundan yoksundur. Dolayısıyla artık içinde yaşadığı bu dünya, kendisi için tehlike arz edebilecek durumdadır. Bu sebeple de yeni doğan bu yavru bakıma ve korunmaya muhtaçtır. Neyse ki çoğu durumda, yeni doğan yavrunun bu tür ihtiyaçlarını karşılayabilecek biri onun yakınında bulunur. Bu kişi sayesinde yeni doğan yavru, acıktığında kendisini doyurabilecek veya korktuğunda kendisini sakinleştirebilecek birinin varlığından emin olur.



Her ne kadar yeni doğmuş olan yavruların yukarıda bahsettiğim ihtiyaçları, onların hayatta kalıp yaşamlarını sürdürmelerine olanak sağlasa da insan yavrusunun başka bir ihtiyacı daha vardır: Bir bakım verene bağlanma ihtiyacı. Bu ihtiyacı ilk fark eden kişi, Bağlanma kuramını geliştiren İngiliz psikiyatrist John Bowlby idi. 2. Dünya Savaşı sırasında orduda doktor olarak hizmet eden

Bowlby, savaş sonrasında bir ocuk kliniğine atanmış ve orada çocukları gözlemlene fırsatını bulmuştur.

Bowlby, çoğunlukla bakım verenlerinden ayrı kalmış çocukların yaşadığı ayrılık kaygısını incelemiştir. Bowlby, yaptığı gözlemler sonucunda, bakım verenlerinden ayrı kalmış çocukların yeme ve bakım alma gibi ihtiyaçlarının karşılanmasına rağmen yine de endişe yaşamaya devam ettikleri sonucuna varmıştır. (Cherry, 2019). Bowlby tam da bu sebeple bir bakım verene bağlanmanın insan yavrusu için içgüdüsel bir ihtiyaç olduğunu öne sürmüştür. Bu gözlemlerinin yanı sıra, Bowlby daha önceden beraber çalıştığı Nesne İlişkileri Ekolünün kurucularından Melanie Klein'ın kuramını ampirik yönden zayıf buluyordu ve bu zayıflığı aşabilmek için, Evrim Teorisi ve etoloji bilgilerini Nesne İlişkileri ile birleştirmeyi düşündü. (Feist, 2018). Böylelikle de Bowlby, Bağlanma Kuramını geliştirmiş oldu.

Yeni doğanların bakım verenleriyle kurduğu ilişki, sadece John Bowlby tarafından incelenmemiştir. Söz konusu olgu, özellikle bağlanmadaki bireysel farklılıkların altını çizen Mary Ainsworth ve arkadaşları tarafından daha kapsamlı bir kuram haline getirilmiştir.(Aktürk, 2021). Ainsworth ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Yabancı Ortam” metodu, yeni doğanların ve bakım verenleri arasındaki bağın, bireysel bir fark olabileceğini, yani kişiden kişiye farklılık gösterebileceğini ortaya koymuştur. Daha çok 12-18 aylık olan bebekler ile çalışılan “Yabancı Ortam” metodu sonucunda, araştırmacılar temelde iki çeşit bağlanma türü saptamışlardır: güvenli bağlanma ve güvensiz bağlanma (Bee & Boyd, 2007/2009).

Güvenli bağlanan çocuklar, bakım verenlerini güven üs olarak görmüş ve ayrılma durumlarında hızla ve kolayca sakinleşmişlerdir. Bunun yanında araştırmacılar, Kaygılı ve Kaçınan bağlanma olarak iki çeşit güvensiz bağlanma tanımlamıştır. Kaygılı bağlanan çocuklar, bakım verenleri yanlarından ayrıldıklarında hemen kaygılanır ve sıklıkla ağlamanın yanında zor sakinleştirilirler. (Burger, 2004/2016). Kaçınan bağlanan çocuklar ise, bakım verenlerinin yokluğuna kayıtsız kalırlar. Anneleri yanlarına dönse bile ona çok ilgi göstermezler. Bowlby'e göre çocukların bakım verenleri ile kurduğu ilişki sonucunda, onların gelecekte kuracakları kişiler arası ilişkiler için bilinçaltılarında bir model oluşur. (Burger, 2004/2016) Başka bir ifade ile, erken çocuklukta bakım verenlerimizle kuracağımız ilişki, yetişkinlik dönemimizdeki ilişkilerimiz için bir prototip oluşturur. Dolayısıyla erken dönem bağlanma deneyimlerimiz, gelecekteki ilişkilerimizin dinamiğini belirlemede önemli bir yere sahiptir.

Bağımlılık

Kullanılan bir maddenin ruhsal, fiziksel veya sosyal sorunlara neden olmasına rağmen kullanılmaya devam edilmesi, her ne kadar bırakılmak istense de yine de bırakılamaması ve söz konusu maddeleri alma isteğine son verilememesi bağımlılık olarak tanımlanabilir. (Sağlığım, b.t). Her ne kadar “bağımlılık” uzun süre boyunca kontrol edilemeyen alkol veya madde kullanımı olarak kavramsallaştırılsa da, günümüzde bağımlılığın

kapsamı kumar oynama, yemek yeme vb. belli davranışlara kadar genişletilmiştir. (Hartney, 2021). Bazı çalışmalar bireylerin bağımlılık geliştirme risklerinin kısmen genetik olduğunu gösterse de bir çevresel faktör olarak bireylerin etraflarında bulunan insanların da bireylerin bağımlılık geliştirmesinde önemli bir katkısının olduğu düşünülüyor. (NHS, b.t.). Bu sebeple, bağımlılık gibi bir kavrama yaklaşırken biyolojik etmenlerin yanı sıra çevresel etmenleri de hesaba katmak, bağımlılık geliştirmiş olan insanların tedavi sürecine yardımcı olup onlara daha etkili çözümler sunmamıza olanak sağlayabilir.

Yazının bundan sonraki kısmında, yetersiz araştırma nedeniyle DSM-5'te bağımlılık kategorisine dahil edilmeyen ancak yine de bağımlılık olduğu düşünülen durumların (sosyal medya ve internet gibi) bağlanma türleri ile olan ilişkisinden bahsedeceğim.

Artık günümüzde önemli bir gelişme kaydetmiş internet teknolojisi sayesinde insanlar birbirine daha bağlı ve daha yakın bir durumdadır. İnternet sayesinde aralarında binlerce kilometre olan insanlar, çok kısa sürede birbirinden haber alabilir hale gelmiştir. Bu durum her ne kadar insanlar için avantajlı gözükse de bu durumun zarara uğrattığı insanlar da mevcuttur. Gününün uzunca bir süresini internette harcayan bu insanlar, artık gündelik rutinlerini aksatmaya başlamış, yaşamlarındaki önemli ötekilerle olan bağlarını ya gevşetmiş ya da sanal bir zemine yerleştirmiştir. Şüphesiz ki bu durum, bu insanları daha işlevsiz kılmakta, onları hayatın gerçeklerinden daha da uzaklaştırmaktadır. Böylesi bir durum içinde olan insanlar için

“bağımlı” kelimesini kullanmak çok da yanlış olmaz. Bu insanların kafalarından sürekli internet ile ilgili düşüncelerin olmasının yanında, internete ulaşım sağladıkları anda kendi davranışları üzerindeki denetimi sağlayamaz ve dolayısıyla internette geçirdikleri zamanı bir türlü kontrol edemezler. Bu durum, internet bağımlılığı olan kişilerin hem günlük hayattaki hem de ailevi etkileşimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Şenormancı ve arkadaşlarının (2014) internet bağımlılığı olan kişilerin aile işlevlerini ve bağlanma stillerini inceledikleri çalışmada, internet bağımlılığının kaygılı bağlanma stili arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. İnternet ve sosyal medya ile alakalı olarak, Yetişkin Bağlanma stillerinin ve Facebook kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Oldmeadow ve arkadaşları (2013) yoğun olarak reddedilme endişesi ve yakınlık kurma ihtiyacı hisseden kaygılı bağlananların, bu tür ilişkileri gerçek hayattan ziyade sanal dünyada (yani kendilerini istedikleri gibi sundukları ortamda) daha kolay sürdürebilecekleri varsayımından hareketle, kaygılı bağlanan bireylerin daha sık olarak Facebook kullandıklarını hipotez etmişlerdir. Yapılan analizler sonucunda, kaygılı bağlanma ile Facebook kullanım sıklığı arasında olumlu bir ilişki bulmuşlardır. Başka bir deyişle, gerçek hayatta reddedilme endişesi yaşayan kaygılı bağlanmış bireyler, sosyal medyada öz sunumları üzerindeki denetimleri sayesinde reddedilme endişesini daha az yaşamakta ve dolayısıyla sanal dünyada gerçekleştirilen bir sosyal etkileşimi, sanal olmayan bir ortamdakine tercih etmektedirler.

Erken çocukluk döneminde ihtiyaç duyduğu sevgi, ilgi ve onayı alamayan kaygılı bağlanmış bireyler, sosyal medyada yaptıkları paylaşımlarla kendilerini, ötekilerin onları onaylayıp sevebileceğini düşündüğü şekilde sunabildikleri için sosyal medyayı daha çok kullanırlar.



Sonuç olarak, erken çocukluk dönemindeki ilgi ve bakıma muhtaç halimiz, bizi bir bakım verene bağlanmamızı gerekli kılıyor. Bu bakım verene yaşayacağımız ilk deneyimler, gelecekteki kuracağımız ilişkiler için bir alt yapı hazırlıyor. Yazıda da bahsettiğim üzere, bakım verenlerimizden alamadığımız sevgiyi, onayı ve ilgiyi ilerleyen yıllarda, artık yetişkin olduğumuzda sanal ortamlarda arıyoruz. Her ne kadar sevgi ve ilgi konusundaki eksikliklerimizi sanal dünyada telafi etmeye çalışsak da bu bizi bağımlı yapıyor.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Onur Mert Tiryakioğlu

KAYNAKÇA

Addiction: what is it? National Health

Service. <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-body/addiction-what-is-it/>

Aktürk, E. G. (2021). Yetişkinlikte

Bağlanma Kuramı ve Yakın

İlişkiler. M. B. Bulut (Ed.)

Sosyal Psikoloji Kuramları-1 içinde

(129-156) Nobel Akademik Yayıncılık

Bağımlılık Nedir (2019). Sağlıkım.

<https://sagligim.gov.tr/bagimlilik-liste/1067-bagimlilik-nedir.html>

Bee, H. & Boyd, D. (2007) Çocuk Gelişim

Psikolojisi (O. Gündüz, Çev.).

İstanbul: Kaknüs Yayınları

Burger, J. M. (2004). Kişilik (İ .D.

Erguvan Sarıoğlu, Çev.). İstanbul:

Kaknüs Yayınları

Cherry, K. (2019, 17 Temmuz). What Is Attachment Theory? The Importance of Early Emotional Bonds. Erişim Tarihi: 17 Eylül 2021,
<http://www.verywellmind.com>

Feist, J., Feist, G.J. & Roberts, T. (2018). Theories of Personality. (9. Baskı). New York: McGraw Hill Education

Hartney, E. (2021, 8 Şubat). What Is Addiction?. Erişim Tarihi: 28 Eylül 2021,
<http://www.verywellmind.com>

Oldmeadow, J. A., Quinn, S. & Kowert, R. (2013). Attachment style, social skills, and Facebook use amongst adults. *Computers in Human Behavior*, 29, 1142-1149.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2012.10.006>

Şenormancı, Ö., Şenormancı, G., Güçlü, O.
& Konkan, R. (2014). Attachment
and family functioning in patients
with Internet addiction. *General
Hospital Psychiatry*, 36, 203-207
[https://dx.doi.org/10.1016/j.genhos
ppsycho.2013.10.012](https://dx.doi.org/10.1016/j.genhos
ppsycho.2013.10.012)

PSK. MEHMET KIZILARSLAN İLE BAĞIMLILIK ÜZERİNE RÖPORTAJ



Ezgi Sanlı: Mehmet Hocam merhaba, öncelikle bağımlılığın bir tanımını yaparak başlayalım isterseniz. Bağımlılık nedir?

Psk. Mehmet Kızılarıslan: Merhabalar Ezgi, bağımlılık Latince kökenli bir kelimedir etimolojik kökenine baktığımız takdirde. “Addicere” kelimesinden gelir. Bu kelime kendini adamak, başkasına adamak, adanmak fiilinden aslında türemiştir. Özellikle farklı tasvirlendirilmiş diğer bütün bağımlılıkları da göz önünde bulundurursak bağımlılığın çok fazla tanımı mevcuttur. Fakat bunun psikososyal bir fenomen olduğunu çok rahat bir şekilde söyleyebiliriz.

Benim sıklıkla tanımlarımda kullanmış olduğum bağımlılık ise bir kişinin sahte bir iyi oluş halini elde etmek amacıyla kullanmış olduğu maddelerin kendisinde psikolojik, ruhsal, sosyal, davranışsal ve duyuşsal bağlamda, insanı var eden bu 5 boyutta, birtakım problemler yaşanmasına ve kişi bunun farkında olmasına rağmen eğer hala madde alımından kendini kurtaramaması, madde alım sürecine devam etmesi şeklindedir. Biz bu durumda bir madde bağımlılığının geliştiğini çok rahat bir şekilde söyleyebiliriz.

Ezgi Sanlı: Bağımlılığın bir irade meselesi olduğunu düşünenler var hocam, bu şekilde tanımlamak ne kadar doğru sizce?

Psk. Mehmet Kızılarıslan: İrade dediğimiz kavram aslında otokontrol, özdenetimdir. İrade dediğimiz durumu fıtrat veya varoluşsal bağlamda düşündüğümüzde, cazip olandan ziyade doğru olanı seçebilme becerisi veya kapasitesi olarak adlandırabiliriz. Fakat çok yaygın bir mit vardır. Doğru bilinen bir yanlış bu aslında. İnsanlar iradesi düşük olan insanların madde kullandığını söylerler çoğunlukla. Özellikle ebeveynlerde bunu çok görürüz fakat bu doğru değildir. Çünkü; irade dediğimiz şey aslında çoğu insanda vardır fakat iradesi olan insanların da madde kullandığını biz çok rahat bir şekilde görebiliyoruz. “İradesi yüksek” diye adlandırdığımız bir kişi düşün, bu kişi gerçekten de hayatındaki birçok olumlu veya olumsuz durumu kontrol edebilme becerisine sahip fakat sigara ve alkol kullanıyor. Biz bu insana iradesiz bir insan diyemeyiz. O nedenle iradenin aslında madde bağımlılığı süreciyle de pek ilişkilendirilmemesi gerektiğini ve her insanın bağımlı olma potansiyelinin yüksek olduğunu düşünüyorum. Burada iradeden ziyade bağımlı kişilik yapısının ve kullanılan uyuşturucu veya uyarıcı maddenin etken maddesinin çok daha önemli olduğunu düşünüyorum.

Ezgi Sanlı: Hocam peki kişi bağımlı olduğunu nasıl anlar?

Psk. Mehmet Kızılarıslan: Bu soruyu çok beğendim öncelikle teşekkür ederim sorduğün için. Benim de genellikle danışmanlık sürecini yürüttüğüm kişilere sorduğum ilk soru şudur: " Gündüz de

madde kullanımınız var mı?”. Bu çok önemli bir şeydir. Çünkü biz insanlar yaşamı idame ettirebilmek için günün belirli saatlerinde çalışmak zorundayız. Bir kişi eğer gün içerisinde özellikle iş saatleri içerisinde madde kullanım gereksinimi duyuyorsa kesin olmamakla birlikte bu kişinin madde bağımlılığı sürecini söyleyebiliriz. Şöyle örneklendirmek istiyorum: kullanmış olduğu madde esrar olsun veya daha etkileyici ve ciddi bağımlılık yaratan eroin olsun. Neticede ikisi de uyuşturucu bir madde. Uyuşturucu maddeler kullanıldığı takdirde adından da anlaşıldığı gibi kişiler uyuşurlar. Herhangi bir eylem gerçekleştirmek istemezler. Muhakeme becerisi veya kapasiteni, doğru düşünme, hızlı karar verme gibi üst düzey performans gerektiren eylemleri ne yazık ki o an ketlenir. İş hayatlarında bireyler eğer o maddeleri kullanıyorlarsa yüksek ihtimalle işlevselliği de zaten bozulmuş olur. Bu nedenle gündüz eğer bir bireyin madde kullanım durumu varsa bu ciddi bir problemdir. Sorduğum bir başka önemli soru ise içme yöntemine dairdir. Madde bağımlılığı sürecinde arzu/istek aşaması vardır. Sonrasında tolerans ve daha sonra bırakma sürecinde de yoksunluk belirtileri görülür. Şöyle örneklendireyim: kullanılan madde “cannabis sativa” yani esrar olsun. Bunu ilk başta sarmal yöntemle daha sonra ise beyinde daha hızlı bir şekilde etki edip dopamin seviyesini daha hızlı ve yüksek miktarda salınımına neden olan “kova” diye adlandırılan veya “bong” gibi farklı isimlerle adlandırılan yöntemlere geçiyorlar. Eroin için de benzer bir durum söz konusu. Mesela ilk aşamalarda "junkie" ler sigara

ucunda kullanan kişiler vardır. Daha sonrasında ise enjeksiyon yöntemine geçerler. Yani kişilerin maddeyi kullanım ve içme yöntemleri de onların bağımlılık süreçlerinde temel faktörlerden biridir. Bir diğer önemli faktör ise mevcut durumun kişinin bedenine veya ruh sağlığına olan etkisidir. “Ben kimim?”, “Amacım ne?”, “İnsan nedir?”, “İnsan kimdir?” bu tür ontolojik sorular sorarak varoluşsal sancılar süreçlerine giriyorsa, sorgulamak tabii ki iyi bir şeydir fakat sorgulama gün içerisinde çok fazla vaktini alıyorsa ve bu durum maddeyle birlikte geliyorsa, kişide bağımlı olma durumunun var olduğunu söyleyebiliriz. Kişinin vazgeçtiği etkinlikler de önem arz eder bu noktada. Kişi nelerden vazgeçiyor? Örneğin; iş hayatı, aile ziyaretleri, sosyal ilişkilerinin düşmesi, daha önceden yaptığı spor etkinliklerini ve hobilerini yapmaması. Bu tür davranışlar söz konusuyla bu da bağımlılıkla ilgili bir durumdur. Psikofizyolojik reaksiyonlar, özellikle madde kullanılmadığı takdirde; titreme, terleme, aşırı uyku veya uykusuzluk, yerinde duramama veya tam tersi uyuşukluk durumları da kişilerin bağımlı olduğuna ilişkin işıklardan biridir bizler için. Tabii ki en önemlilerinden biri de iş hayatında, aile hayatında, okul hayatında ya da sosyal hayatında yani bizi biz yapan sosyal ortamlarda bozulmalar varsa ve gittikçe de artıyorsa bu durumda kişi eğer kendine “Ben bağımlı mıyım?” diye soruyorsa ve bunların hepsine “Evet” cevabı alınıyorsa ne yazık ki böyle bir durum söz konusudur diyebiliriz.

Ezgi Sanlı: Oldukça açıklayıcı oldu hocam teşekkür ederiz. Bir diğer sorum ise tiryakilik ile ilgili. Toplumda dudak tiryakisi ve kahve tiryakisi gibi söylemler oluyor sizin de bildiğiniz gibi. Peki tiryakilik ve bağımlılık arasında bir fark var mıdır?

Psk. Mehmet Kızılarlan: Yoktur. Çünkü tiryakilik de bir bağımlılıktır zaten. İkisinin de süreç gelişimi aynıdır. İkisinde de arzu-istek vardır, ikisinde de farkında olunmadan bir tolerans vardır ve ikisinde de uzaklaşıldığı veya bırakıldığı takdirde fizyolojik veya psikolojik yoksunluk belirtileri gerçekleşir. Bu mesela en yaygın mitlerden biridir. Doğru bilinen bir yanıltır: “Ben kahve bağımlısıyım”. Hayır, o kafein bağımlılığıdır aslında. “Ben dudak tiryakisiyim”. O davranışsal bir bağımlılığa gitmiştir. Biz bu bireylerde zaten bağımlı kişilik yapısının geliştiğini veya kişilik yapısında zaten bir bağımlı kişiliğin olduğunu söyleyebiliriz. Kişi herhangi bir nesneye, objeye veya bir başka kişiye bağımlı olduğunu, o olmadan asla olamayacağını, yaşayamayacağını düşünür bu tür durumlarda. Fakat gönül rahatlığıyla söyleyebiliriz ki tiryakilik ve bağımlılık farklı şeyler değil; ikisi de aynı şeylerdir.

Ezgi Sanlı: Hocam çeşitli bağımlılık türlerinin olduğunu biliyoruz. Peki kişide halihazırda bir bağımlılık olması başka bir tür bağımlılık geliştirme riskini arttırır mı?

Psk. Mehmet Kızılarıslan: Bu soru da çok değerli geręekten. Bir bağımlılık başka bir bağımlılığı tetikler mi? Ben evet diyorum bu soruya. şema terapi der ya “Aşk yoktur, şema vardır.” Bizde de geręekten bağımlılık bitmez, kanalize olur. Sıklıkla karşılaştığım durumlardan biridir bu. Madde bağımlılığı geliştiren bireylerde kumar bağımlılığı da çok sık gözlemlemişimdir. Neticede bağımlılık dediğimiz olay beyindeki dopaminal sistemin, ödöl mekanizmasının bozulmasından kaynaklıdır. Kişiler kendilerine daha önceden haz veren durumlarla karşılaştığında artık eskisi kadar mutlu olmadıklarını hissederler. Çünkü beyindeki dopamin yapısı bozulmuştur. Örneklendirmek gerekirse; beynimizde 1000 birimlik bir dopamin sistemi var ve seni mutlu eden, hoşlandığın herhangi bir eylem veya söylemle karşılaştığında dopamin salgılanıyor. Kişi uzun zamandan bu yana görmediği bir arkadaşıyla karşılaşıyor ve 15-20 ya da 50 birimlik bir dopamin salgılanıyor. Çok sevdiği bir yemeği yiyor, 30 birimlik bir dopamin salgılanıyor. Kişi anne veya baba oldu 150-200 birimlik bir dopamin salgılanıyor. Sevdiği partneriyle cinsel birliktelik yaşadı 250 birim dopamin salgılanıyor. Sayılar farazi bu arada. Kişiler madde kullanım sürecinde 500-600 belki 700 birimlik dopamin salgılıyor. Haliyle artık önceden kendisini mutlu eden şeylerle karşılaştığında artık eskisi kadar mutlu olmuyor. Bu kişinin ilgili fiziksel detoks ve mental rehabilitasyon sonrasında maddeyi bıraktıklarını veya maddeden uzaklaştıklarını düşünelim.

Yine bir şeyler eksik kalacak ve haliyle onlar da artık dopamin salgılanmasını sağlayacak, kendilerini mutlu edecek eylemlere yöneliyorlar. Mesela maddeyi ve alkolü bırakan kişilerde sigara içmede artış çok fazla oluyor ve kumar durumundan da bahsedebiliriz. Yani bağımlılık aslında bir diğerini tetikliyor.

Ezgi Sanlı: Verdiğiniz somut örneklerle de çok daha iyi anlaşıldı hocam sorunun cevabı, teşekkür ederiz. Bağımlı kişilik yapısından söz ettiniz bu durumda nasıl bir aile yapısının bağımlılığa zemin hazırladığını sormak istiyorum.

Psk. Mehmet Kızılarıslan: Bu soru için kuramsal altyapıdan ilerlemek daha sağlıklı olacak. Fakat öncesinde aile ve çevreyle ilgili bilgi vereyim. Çocukların arasında ayrımcılık ve ötekileştirme yapan ailelerin çocuklarında bağımlılık durumu gelişebilir. Çünkü çocuk bu durumu kabul edemiyor ve bu duygudurumundan uzaklaşabilmek için de madde kullanıyor. Parçalanmış ailelerde de durum yine aynı şekilde ilerliyor. Tabii ebeveynlerinin ayrıldığı her çocuk kesinlikle madde kullanır demiyorum. Böyle bir genelleme zaten psikoloji bilimine aykırıdır. Fakat parçalanmış yani ebeveynlerin ayrıldığı ailelerde çocukların madde kullanımını fazladır. Bu bilimsel bir gerçektir zaten. Çocuk o durumdan uzaklaşmak, içerişinde bulunduğu ruhsal durumdan çıkmak için maddeye rahat bir şekilde erişip kullanabiliyor. Daha sonrasında Freud'un kuramından yola

çıkarak oral dönemle alakalı genelleme yapabiliyoruz burada. “Fiksasyon” durumunu biliyoruz zaten; takılma, aşırı şımartılma veya ihmal edilme. 0-1 yaşlarındaki çocuklar dünyayı ağızıyla tanıyor. Bu yaş aralığında ağızımız bizim dünyayı tanıma yerimiz. Arzu nesnemiz de zaten annenin göğüsü yani meme. Bu dönem içerisinde, Frued’a göre tabii ki, çocuklar eğer aşırı süt emmişse veya olması gerekenden daha az emmişse bu çocukların ilerleyen yaşlarda bağımlılık davranışı geliştirdiğini söyleyebiliriz. Puro içerler, bir başkasının kaşığından yemek yerler veya bardağından su içebilirler. Yani bu fiksasyon durumu gerçekleşebiliyor. Çok beğendiğim tanımlamalardan başka bir tanesi de var burada. Çocuklar artık 2-3 yaş itibariyle ev içerisinde hoplama, zıplama, kendi istediği şeyleri kendileri yapma davranışları geliştiriyorlar. Örnek veriyorum; çocuk koltuğa tırmanırken anne-baba diyor ki “Dur ben yardımcı olayım, dur ben yaparım.” Çocuk yapmak istediği, almak, sahip olmak istediği her şeyi bir başkası tarafından karşılandığını fark ediyor. İlerleyen yaşlarda ise bizim “omnipotans” dediğimiz davranış örüntüsü geliyor. Risk alma davranışı yüksek oluyor bu çocuklarda. Çünkü aslında bir tanrısallık doğuyor çocuklara. Ağlıyor, istediği oyuncağı alabiliyor; birazcık bağılıyor, kaşık önüne geliyor; istediği kanal açılıyor. Bu şekilde olan bir aile yapısında çocuklarda bağımlılık davranışının gelişebileceğini söyleyebiliriz. Aslında sadece aile değil çevre de çok alakalı bu durumla. Kohlberg’in Ahlak Gelişimi Kuramı’nda “iyi huylu

çocuk” kavramı vardır. Burada mesela çocuklar iyi bir sosyal yapıya dahil olabilmek adına “ben” anlayışından ziyade “biz” bilincine dönüşüyor ve grup ne yapıyorsa bu çocuk da kendisi için çok yabancı olsa bile bu davranışı gerçekleştirebiliyor. Bir de kuramsal altyapıda çok beğendiğim Eric Ericson’ın İnsanın 8 Çağı’nda bahsettiği “kimlik bunalımına karşı kimlik karmaşası” dönemi var. Ergenlik çağına tekabül ediyor artık. Ergenler bu dönemde kendi kimliklerini bulma çabası içerisine giriyor. Kendini keşfetme ve farkındalığını arttırmaya ilişkin deneyimler yaşıyorlar. Bu dönem içerisinde eğer ebeveynler bilinçli bir şekilde çocuğa yaklaşmaz; kararlarını, tercihlerini, talep, beklenti ve isteklerini çok umutsuz bir şekilde karşılarılarsa bu bireylerin bağımlılık sürecinin gelişme ihtimalinin diğer çocuklara nazaran daha yüksek olduğunu söyleyebiliriz.

Ezgi Sanlı: Peki tedavi sırasında aileler ne yapmalı, nasıl bir yol izlemeli?

Psk. Mehmet Kızılarıslan: Ailelerin tedavi öncesi, sırası ve sonrası üç ayrı basamakta mevcut birtakım görevleri vardır. Genelde eğitim ve kariyer konusunda ciddi problemleri oluyor bağımlı bireylerin. Tabii ki düşük ekonomik düzeydeki bireyler veya herhangi bir kariyeri olmayan bireylerde bağımlılık daha yaygındır diyemeyiz. Bu doğru değildir. Bu da bir mittir zaten. Fakat bu kişiler zaten bağımlılık sürecindeyken diğer sorularda

belirttiğim gibi iş, okul, aile gibi önemli yaşantılarını ihmal ettikleri için burada ciddi problem yaşamışlardır. Tedavi sırasında aileler kişi ile birlikte bu süreçleri toparlamalı. Burada bozuk olan şeyleri toparlamaları gerekiyor. İletişim konusunda çok ciddi görevleri var. Zaten süreci yürüten psikolog veya ruh sağlığı çalışmasını aileye bu durumu bir psiko-bilgilendirme ile aktaracaktır. Kısır bir iletişimden ziyade çözüm odaklı bir iletişim kurmaları konusunda onları bilgilendirecektir. Ailelerin fazlaca yaptığı bir başka şey ise bağımlı kişinin sorumluluklarını üstlenmeleri oluyor. Borçları varsa hemen kapatıyorlar, istedikleri tüm taleplerini karşılıyorlar. Bu tutumlar doğru değil aslında. Kişilerin sorumluluklarını üstlenmemek gerekir bana göre. Hatta burada bir görev dağılımı yapılır ve bu görev dağılımı neticesinde sorumluluklar gerçekleştirilir. Özetleyecek olursak; iletişim ve sorumluluk alma konularında ailelere ciddi görevler düşüyor bu noktada.

Ezgi Sanlı: Bir arkadaşımız veya tanıdığımız bağımlı ise bu noktada bize nasıl bir rol düşer?

Psk. Mehmet Kızılarıslan: Burada öncelikli olarak “Neler yapmamalıyız?” kısmını konuşmamız gerekiyor. Kişiler neler yapmamalıdır bu konuda? İlk olarak olayı sıradanlaştırmamalı. Çünkü bağımlılık çok basite indirgenebilecek bir durum değil. “Ben ilk defa kullanıyorum.”, “Bundan sonra kullanmayacağım”

dese dahi kesinlikle bu olayı basit görmememiz gerekiyor. Bir de birazcık kaba bir tabir olacak fakat kahramanlığa soyunmamak gerekiyor. Kişi madde kullanıyorsa onun mevcut ailevi, sosyal, ruhsal problemlerini bunu yakını üstlenmeye çalışıyor çözüm aşamasında. Bu çok yanlış bir şey. Zaten ruh sağlığı personelleri bu amaç için vardır. Kişilerin bu noktada yapması gereken en önemli şey yakınına konuya ilişkin birazcık bilgi verip daha sonrasında ilgili kurum, kuruluş ve buradaki ruh sağlığı uzmanlarıyla görüşme gerçekleştirmesi için kendisini desteklemeli ve bu konuda cesaretlendirmelidir.

Ezgi Sanlı: Hocam son olarak bağımlılık tedavisi sonrası nüksü engellemek için neler yapılabiliriz? Biraz da bu konudan bahsedebilir misiniz?

Psk. Mehmet Kızılarıslan: Nüksü engellemek için kesinlikle tetikleyici faktörleri ortadan kaldırmak pek mümkün olmasa da en aza indirmek gerekiyor. Esrar bağımlısı olan bir danışanım kırmızı bir araba görüp bundan yaklaşık bir sene önce beni aramıştı. Genellikle esrar kullandığı süreçlerde de o kırmızı arabaya şahit oluyormuş. O andan sonra “O kadar çok aşardım ki ne yapacağımı bilemedim.” dedi. Gerçekten de böyledir. Bu tetikleyici faktörler (çevre, ilişkiler vs.) tekrardan bağımlılık durumunun ortaya çıkmasına sebebiyet verebilir. Bu nedenle genellikle danışanlara bağımlılık tedavisinden sonra özellikle

detosktan sonra psikoterapi sürecindeyken çevre değişikliklerinin çok iyi gelebileceğini düşünüyöruz. Çünkü o çevre içerisinde kişinin madde kullanımını arttıran kişi veya nesnelere bulunmaktadır.

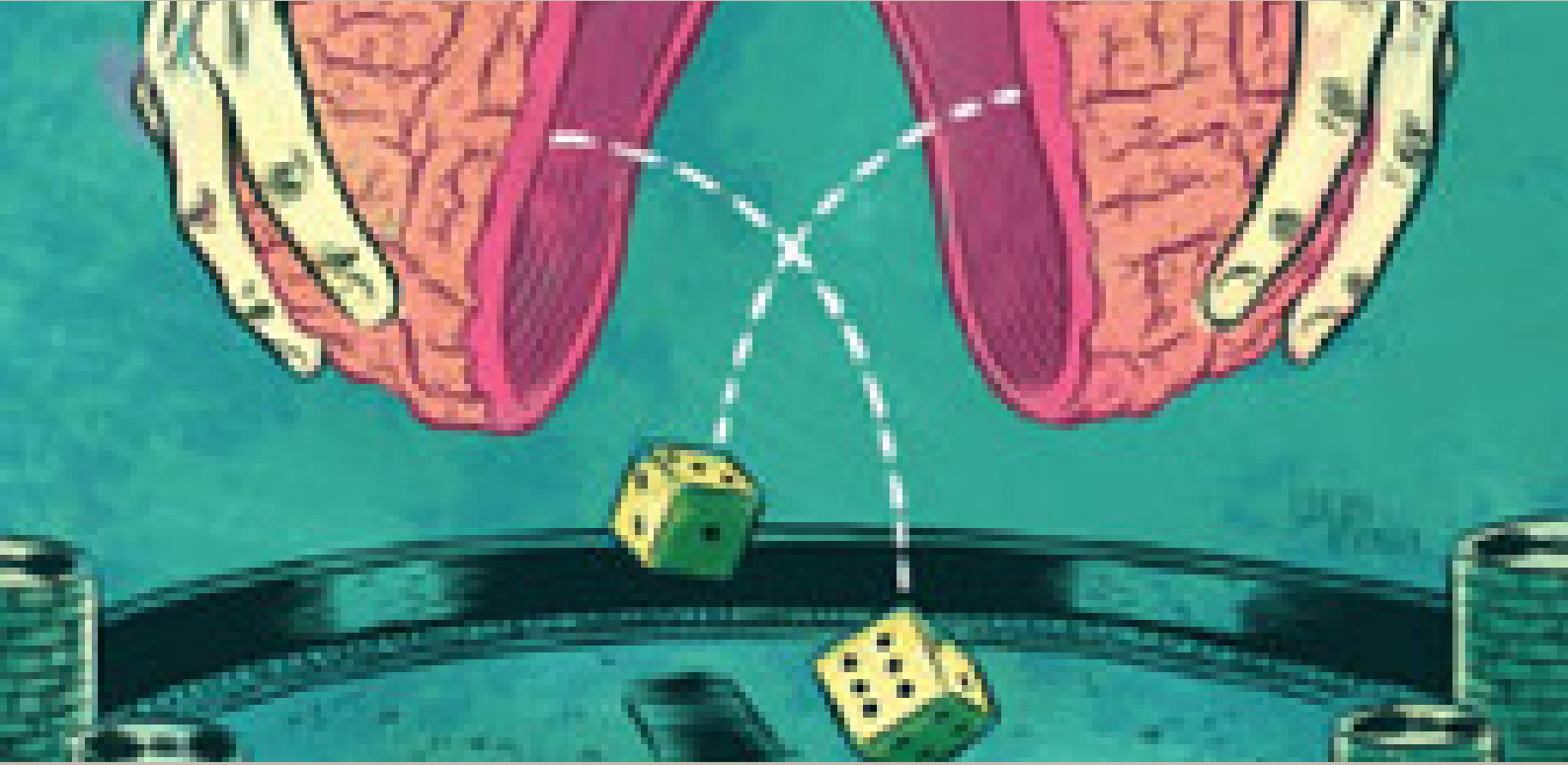
Ezgi Sanlı: Çok teşekkür ederim hocam. Tüm sorularımı oldukça açıklayıcı bir şekilde cevapladınız ve somut örneklerle de desteklediniz.

Psk. Mehmet Kızıllarlan: Ben teşekkür ederim Ezgi keyifli bir sohbetti.

Ezgi Sanlı: Kesinlikle hocam, umarım okuyucularımız da zevk almıştır.

- *Psk. Ezgi Sanlı*

NÖROPSİKOLOJİ PENCERESİNDEN BAĞIMLILIK: DOYUMSUZ BEYİN



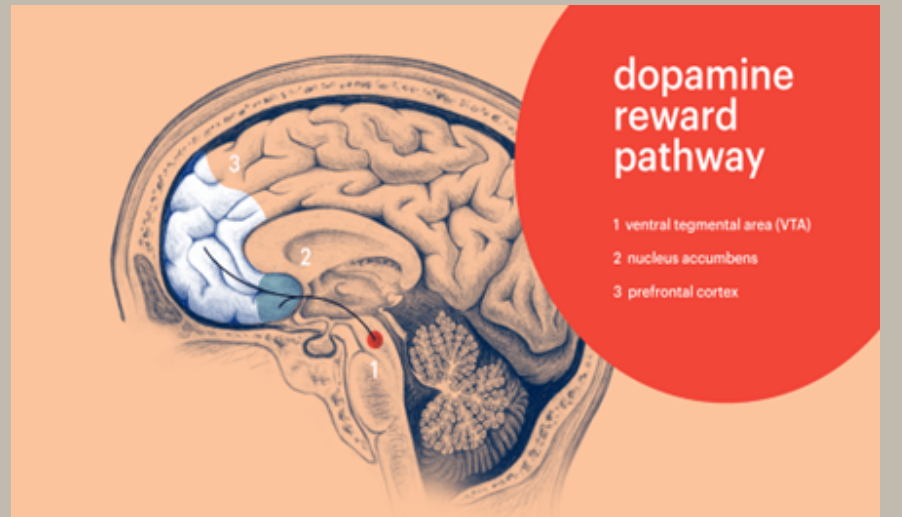
Günümüzde bağımlılığın fiziksel ve psikolojik birçok olumsuz etkisi olduğu bilinmesine rağmen sigara, alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılığa yol açan çeşitli maddeler azımsanamayacak kadar fazla kişi tarafından tüketilirken; madde dışı davranışsal bağımlılık geliştiren kişilerin sayısı da hızla artmaktadır. Peki bu alışkanlıkların ilerleyen zamanlarda çeşitli zararları da beraberinde getirdiği aşikarsa onları bu kadar vazgeçilmez kılan şey tam olarak nedir? Ya da bu alışkanlıkları sürdürmeye bizi motive eden tek şey onların kaybolmayan çekicilikleri midir? Şimdi birlikte bağımlılığın oluşumunu ve sürecin arkasındaki mekanizmayı incelemeye çalışalım.

Beynin yapısında kişinin yaşamsal motivasyonunu etkin kılan, belli durumlardan zevk alabilmesini sağlayan ve öğrenme süreçlerini destekleyen ödül mekanizması bulunur. Bu mekanizma; yürüyüş yapmak, yemek içmek, cinsel eylemlerde bulunmak, müzik dinlemek veya tehlikeli algılanan bir bölgeden güvende hissedilen bir bölgeye geçmek gibi kişinin günlük hayatta karşılaşılabileceği iyi oluş duygularını arttıran ve mutluluk veren çeşitli durumlarda aktif hale gelir. Ödül sistemini doğal yoldan etkinleştiren bu gibi durumlar, beynin dopaminerjik sistemini aktif hale getirirken dopaminin salınmasına yol açar ve artan dopamin miktarı da kişinin bulunduğu durumdan keyif duymasını sağlar. Dopaminin salınması, ödül merkezini uyaran davranış için kişiye ödüllendirilmiş duygusu yaşatır ve aynı davranışı tekrarlaması için motive eder (Konca, 2020). Mezokortikolimbik yol, dopaminerjik yolaklardan birisi olup ödül mekanizmasının oldukça önemli parçasını oluşturur. Bu yol, beyin sapı üzerindeki ventral tegmental alandan (VTA) limbik sistemde yer alan nükleus akkumbens (NAcc) ve amigdalaya uzanan mezolimbik ile dürtüsel davranış ve karar verme işlevlerinden sorumlu olan prefrontal kortekse uzanan mezokortikal dopamin yolaklarının birleşiminden meydana gelir (Şekil 1). Ancak ödül mekanizmasının merkezi, mezolimbik yol üzerindeki ödül çekirdeği olarak da bilinen nükleus akkumbenstir (NAcc) (Kaya, Akpınar ve Akpınar, 2019).

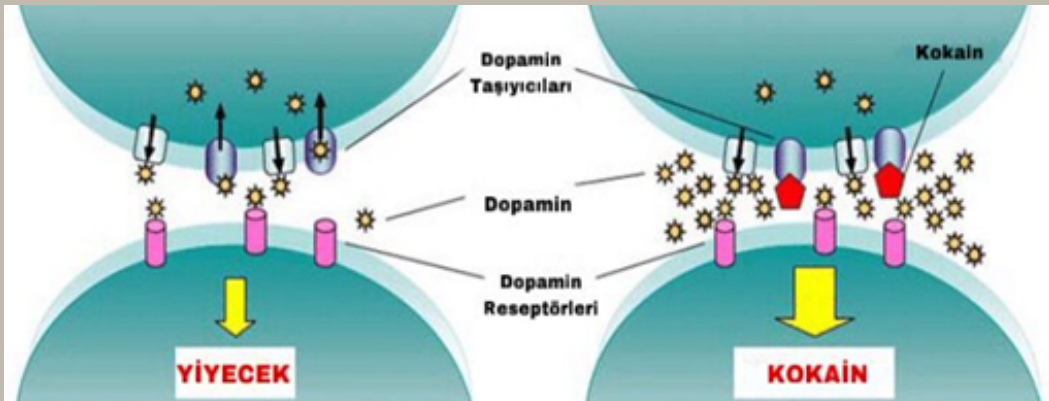
VTA'da üretilen dopamin, ödülleri elde etmeye yönelik kişiyi motive etmesi için çekirdeğe (NAcc) gönderilir ve burada yoğun olarak bulunan dopamin reseptörlerine bağlanır. Ayrıca VTA'dan salınan dopamin, prefrontal korteks ve limbik sisteme de etki ederek ödüllendirilmiş davranış ile ilgili hafızanın güçlenip, ödüle yönelik duygusal ilişkinin gelişmesine ve davranışın öğrenilmesine yol açar (Halber, 2018). Bağımlılık sürecini yöneten temel süreç de bu mekanizma ile yakından ilişkilidir. Bağımlılık yapıcı durumlar bu sistemleri uyararak aktif hale getirir ve bu yollar üzerindeki dopamin miktarını yükseltir. Ancak burada önemli olan soru şudur: Ödül yolundaki dopamin nörotransmitterinin artmasına neden olan psikoaktif maddeler veya davranışsal bağımlılıkların kendisine benzer şekilde ödül mekanizmasını etkinleştiren doğal ödülenden ne farkı vardır?

Bağımlılık oluşturan madde tüketimi veya davranışı sonucunda ödül yolağında salınan dopamin miktarı doğal olarak salınan dopamine göre daha

ani ve yüksek bir şekilde artar. Bu yüzden de kişi normalden daha coşkulu ve güçlü hisseder. Beyin, ödül mekanizmasını uyaran bu davranışı hissettirdiği olumlu duygu durumundan ötürü faydalı ve



iyi olarak algılar, yani diğer bir ifadeyle davranışı “ödöl” olarak görür ve kişiyi davranışı tekrarlaması için yüksek düzeylerde dopamin salgılayarak motive eder. Ayrıca beyindeki şiddetli ve yüksek miktarlarda dopamin salınımının doğal ödüllere kıyasla çok daha büyük bir keyif vermesi, kişinin artık doğal ödüllere ziyade kendisine daha iyi hissettiren bağımlılık yapıcı madde veya davranışlara başvurmasına neden olur. Böylece kişi ödölünü, dopamine direk etki eden çeşitli maddeler veya sergilediği davranışlar ile alır ve doğal yolları kullanarak vücudun kendi kendine dopamin üretmesine ihtiyaç duymaz (Bilgin, t.y.) (Şekil 2’de vücudun doğal yollarla dopamin üretmesine aracılık eden yiyeceğin ve bağımlılık yapıcı madde olan kokainin sinaptik aralıkta salınımına neden oldukları dopamin miktarları gösterilmektedir.).



Dopaminin bu şekilde ani ve şiddetli olarak salınmasının ardından beyin uyum sağlamak ve normal düzeye dönmek için çok sayıda dopamin reseptörünü kapatır. Bu yüzden yenilen yemek ya da içilen bir sigaranın salınmasına neden olduğu dopamin miktarı önceki tüketim ile aynı olsa da algılanan

dopamin eskisine göre daha az olduğu için artık kişiye yeterli gelmemeye başlar. Bu durum kişinin doğal ödüllerden ve vücudun normal düzeylerde ürettiği dopamin miktarından memnun olmamasına, kendisini iyi hissetmek için yüksek dopamin salgılatan bağımlılık yapıcı maddelere başvurmasına sebep olur. Ancak reseptörlerin kapanması bağımlılık oluşturan madde veya davranışın da ilk kullanımındaki güçlü etkisini yinelemesine engel olur ve kişi tekrar aynı duyguları hissedebilmek için tüketim miktarını arttırmaya ihtiyaç duyar. Bu duruma bağımlılıkta tolerans geliştirme denir. Diğer bir ifadeyle kişi artık hem doğal ödüllerden hem de kullandığı bağımlılık yapıcı madde veya davranışlardan tam olarak tatmin olmamaktadır. Hep daha fazlasının arzulandığı ve karşılanmadığı takdirde kişinin olumsuz duygu durumuna sürüklendiği bu süreçte, kişi başta sadece masum bir şekilde biraz daha fazla zevk alabilmek için başvurduğu çekici gelen nesnelere artık sadece normal hissetmek için başvurur hale gelir (Neverfap Akademi, 2020).

Tüm bunlar ışığında bağımlılığın, ödül mekanizmasının işleyişinin bozulmasından kaynaklı olarak kişinin sürekli olarak bağımlılık yapıcı maddelere yönelmesini içeren bir süreci tanımladığını söyleyebiliriz. Bununla birlikte bağımlılık oluşumunda dopaminerjik mezokortikolimbik sistem haricindeki diğer yapı ve sistemlerin de rol aldıkları düşünölmektedir (Kaya, Akpınar ve Akpınar, 2019).

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Özge İlhan

KAYNAKÇA

Bilgin, N. Bağımlı hale gelirken beynimizde neler oluyor?
<http://www.nusinbilgin.com.tr/bagimli-hale-gelirken-beynimizde-neler-oluyor/>

Kaya, E., Akpınar D., & Akpınar H. (2019). Bağımlılığın patofizyolojisi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Tıp Dergisi, 6(3), 166-170.

Konca, F. (2020). Motivasyonun nörolojik temelleri üzerine bir değerlendirme.

Halber, D. (2018, Ağustos 29). Motivation: Why you do the things you do. Brainfacts.
<https://www.brainfacts.org/thinkingsensing-and-behaving/learning-and-memory/2018/motivation-why-you-do-the-things-you-do-082818>.

Neverfap Akademi. (2020, Aralık 12). Dopamin ve tolerans sistemi.
<https://neverfapakademi.com/dopamin-ve-tolerans-sistemi/>

GÖRSELLER:

1. Görsel:

<https://soundcloud.com/mrspepperpot/sets/amol-reon-silent-noise-disco>

2. Görsel:

<https://feelthebrain.me/2016/08/14/la-neurociencia-de-pokemon-go/>

MADDE BAĞIMLILIĞI

"Bağımlılık "orada bir şeyin" içindeki boşluğu anında doldurabileceği inancıyla başlar."

-JEAN KILBOURNE

Hayatın, oyunların gölgesinde şekillendiğini söyler Johan Huizinga. Ona göre insan bir oyuncudur, doğadan öğrendiği gibi nefes almayı; oyun oynamayı da ondan öğrenmiştir (Huizinga, 2010, s. 272). Ve hiç şüphesiz ki oyunu anlamlı kılan yegâne unsur ödüdür. İnsan ancak bu sayede çektiği çilenin bir anlamının olduğunu düşünür ve daha fazlasını yapabilmek için kendini motive eder.

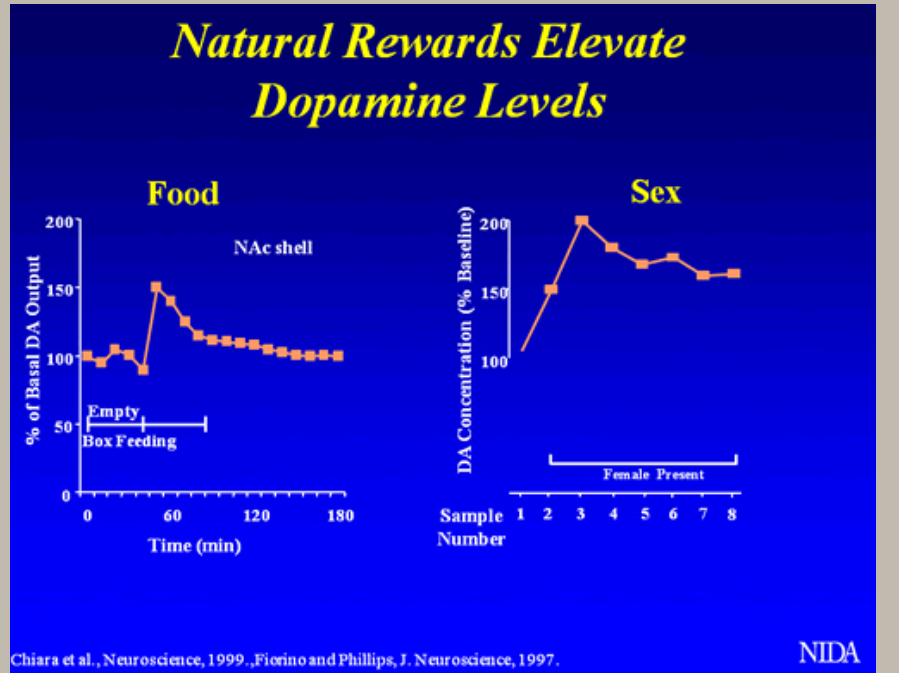
Ödül kavramının beyin cephesindeki karşılığı ise dopamindir. Her davranış belirli dozda dopamin salgılanmasına neden olur. Hayati olanlar da dahil olmak üzere tüm faaliyetlerin uyarımını yine bu nörotransmitter üzerinden sağlar. Zira insanın bir işi tekrar tekrar yapmasını sağlamak için içsel bir güdülenme gerekir ve frontal lobu uyuracak bir miktar dopamin onu her ne gerekiyorsa yapmaya ikna edecektir.

Bu işlem doğal bir şekilde sirküle ettiği takdirde endişelenmeyi gerektirecek bir durum yaşanmaz. Ancak sürece birtakım suni maddeler dahil olduğunda işleyiş geri döndürülemez bir biçimde bozulabilir.

İnsan, hayatın olağan akışı içerisinde gerçekleşen pek çok olaydan mustarip olarak dopamin seviyesinde ivmelenme yaşar.

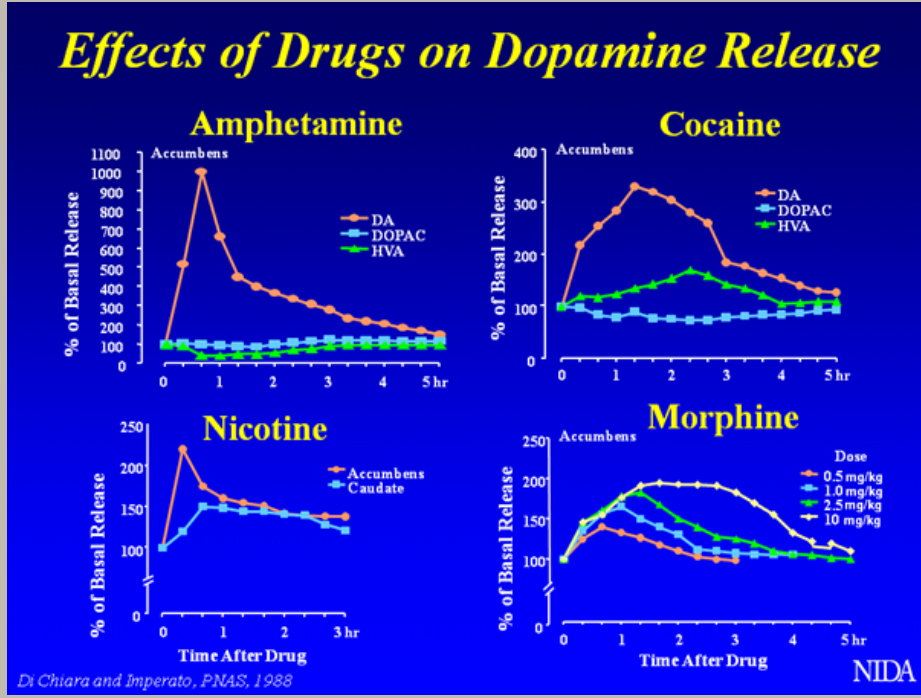
Sevgiliden alınan bir mesaj ya da yoğun bir çalışma temposunun ardından gelen yüksek notlar grafiği hareketlendirebilecek yüzlerce olaydan yalnızca birkaçıdır. Ancak bunlar doğal kaynaklardır. Zamana bağlı olarak düzenli bir şekilde artar ve akabinde yavaşça düşer. Dolayısıyla beyin kimyasını olumsuz yönde etkilemez. Örneğin yemek yerken doğal dopamin seviyesi %100 ile %150'lik bir artış gösterir. Ancak devreye nikotin, morfin ve amfetamin gibi maddeler girdiğinde ihale 225'ten açılır ve 1000'e kadar yükselebilir.

Yaklaşık yarım saat içerisinde dopamin seviyesini olağanüstü bir şekilde arttıran bu maddeler yine benzer bir sürede bu oranı yarı yarıya düşürür ve ikinci randevu biletini kapar.



İşin en kötü yanı, beynin bu seviyeye sağladığı adaptasyonda gizlidir. %1100'leri gören bir kişi için temin edilen %800'lük dopamin oranına sahip bir madde bile artık onun için yeterli olamayacaktır. Yani en amiyane tabiriyle bu oranın altındaki hiçbir şey artık onu kesmeyecektir. Dolayısıyla kişi, ona bu hazzı veren maddeye bağlanacaktır ve miktar ne kadar yüksekse

uyarım da o kadar kuvvetli olacaktır.



Sigara bağımlısı bir bireyin, sigarasız geçirdiği birkaç saatin ardından başının ağrması ve öfkelenmesi yahut uyuşturucu bağımlısı bir bireyin, madde alacak para vermediği için ebeveynlerine saldırması sözünü ettiğimiz uyarımın ta kendisidir.

Bozulan beyin kimyası başka sorunları da beraberinde getirir. Çünkü daha önce de bahsedildiği üzere, hayati faaliyetlerin uyarımını dopamine bağlıdır. Artık beyin, düzenlediği yeni biyolojik saate, bağımlı olunan maddeyi de ekler ve tüm işlerini ona göre planlar. Ancak ortada bir sorun vardır, beyin bu maddeleri üretemez. Dolayısıyla bu maddelerin temin edilemediği zamanlarda bazı hayati faaliyetlerin uyarımını yapılmaz. Örneğin acıkma hissi bir türlü gelmediğinden bağımlı kişide ani kilo kayıpları yaşanabilir ya da uykusu gelmediği için günlerce uyanık kalabilir. Bağımlılığın “hastalık” kısmı da tam

olarak burada başlar. Zira beynin çalışmak için bu maddelere ihtiyacı yoktur. Halihazırda gerek olmayan bir şeyi biyolojik programımızın parçası yapmak, hastalık dışında başka bir kelimeyle açıklanamaz.

Elbette sorunlar bununla da sınırlı değildir. Bağımlı bireyler, yaptıkları röportajlarda, bir müddet sonra iç görülerini kaybettiklerini söylemişlerdir. Adeta üçüncü şahıs bir video oyunu karakteri gibi dışarıdan yönlendirildiklerini ve aldıkları kararların farkında bile olmadıklarını açıklamışlardır. Sanrılar ve halüsinasyonlar da işin cabasıdır.

Bugün baktığımızda, madde bağımlılığının gençler arasında kol gezdiğini söyleyebiliriz. Hatta şarkılarda ve video kliplerde bir özendirme olduğu bahsetmek bile mümkündür. Ancak bu paylaşımlar şahsi hesaplar üzerinden yapılır ve bu da ifade özgürlüğünün bir parçasıdır. En nihayetinde bu içerikler hiç kimseye zorla izletilmez. Bu noktada tüm sorumluluk ebeveynlerindir. Hırsızın da pekâlâ suçu vardır ama keyif verici maddeler tarihin her döneminde kendilerine kurban bulmayı başarmıştır. Kısacası “bağımlılık” insanoğlu var olduğu sürece devam edecektir. Yapmamız gereken, ateşin ateş olduğunu bilip elimizi ondan sakınmaktır.

Bağımlılık pek çok nedene bağlı olmakla birlikte bunlardan en mühimi sevgisizliktir. AMATEM’de yatanlara baktığımızda hepsinin sevgiden bihaber rezalet bir çocukluk geçirdiğini görebiliriz. Diğer bir nedeni ise doyumsuzluktur. Bireyciliğin bencillikle karıştırıldığı günümüz dünyasında başkalarının

mutluluğundan hazzetmeyen ve yaşamayı hak eden tek kişinin kendisi olduğunu düşünen çocuklar yetiştirmek az evvel söz ettiğimiz ateşe odun atmaktan farksızdır. Zira Schopenhauer'un da dediği gibi “*Başkalarının mutluluğu seni rahatsız ediyorsa mutlu olamazsın.*” (Schopenhauer, 2019, s.12)

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Taha Arif Yüce

KAYNAKÇA

Huizinga, J. (2010).

Homo Ludens.

İstanbul: Ayrıntı

Yayınları.

Schopenhauer, A.

(2019) Mutlu

Olma Sanatı.

İstanbul: Can

Yayınları

Rawson, A. (2006)

Meth And Brain,

2006

KAFESLERİN DIŞINDA

Muhtemelen çoğumuzun bildiği, bağımlılığın tanımından ve belirtilerinden bahsettiğimiz kısmı es geçmek istiyorum. Çünkü aslında bağımlılık; bir hastalık, sosyal ve ahlaki bir başarısızlık, bir seçim değildir. Hayattın içinde var olmaya katlanamamaktır. Boyutu ne olursa olsun, bir acıdan kaçınma isteğidir. Konu bağımlılık olduğunda “neye bağımlı?” sorusu bu yüzden işlevsiz kalır. Burada sorulması gereken çok daha önemli sorular varken madde, alışveriş, sosyal medya bağımlılığı şeklinde ayrıştırmak bir noktada sadece vakit kaybı yaratır. Kaldı ki insan hiç tahmin edemeyeceğiniz bir şey üzerine bile bağımlılık geliştirebilir.

Peki, kimyasal maddeler? Burada bağımlılık yapan şey vücudumuza giren kimyasalın yokluğunu çekiyor olmamız ise diğer davranışsal ve duygusal bağımlılıklardan farklı değerlendirmek gerekmez mi? Hayır çünkü sanılanın aksine bağımlılık yapan şey sürekli kullanım ya da vücudumuza aldığımız kimyasal kancalardan kaynaklanmıyor. Hastanelerde ağrı kesici olarak her gün binlerce morfin içeren ilaçlar kullanıyor ancak hiçbir hasta, tedavisi bittiğinde bağımlı olmuyor. Aslında bağımlılığı yapan, o madde ile kurulan duygusal ve psikolojik bağdan kaynaklanıyor. Bu konu ile alakalı 70lerde yapılan deneye yolculuk yapalım. Bruce Alexander isimli psikolog tarafından gerçekleştirilen bu deney iki aşamadan oluşuyor. İsmi ise, “Fare Parkı”.

İlk aşamada Alexander kafesin içerisinde bir fare ve iki adet su kabı koyuyor. Farenin kafes içerisinde iki tane seçeneği var ya kokainli su içecek ya da normal su. İlk düzeneğin sonunda farenin sürekli olarak kokainli su tükettiğini gözlemleyen Alexander, farenin başka yapabileceği hiçbir şey olmayan bir kafeste olmasından kaynaklı olduğunu düşünüyor. İkinci düzenekte ise bir fare parkı oluşturuyor. Bu parkta fareler için oyun alanları ile birlikte birden çok fare bulunuyor. Sosyalleşebilecekleri, istedikleri zaman seks yapabilecekleri ve oyalanabilecekleri şeylere sahip olan farelerin deney sonunda kokain içeren sudan neredeyse hiç içmedikleri gözlemleniyor. Aslında bu da bizi, geleneksel bağımlılık anlayışından ziyade, özellikle günümüzde teknolojinin gelişmesi ile daha da yalnızlaşan insanın bağımlı olmaya ne kadar yatkın olduğuna dair modern bir bakış açısı yakalamamızı sağlayabilir. 21. yüzyılda insanların teknoloji ile bağdaşıp sosyalleşmeyi unuttuğu, bayramların bireysel tatillere dönüştüğü, aile bağlarının gittikçe zayıfladığı şu dönemde aslında kafeslerimizden çıkmamız gerekiyor. İnsanların tekrar sosyalleşebilmeyi bunu duygusal ve fiziksel olarak bağ kurarak yapabilmeyi öğrenmesi gerekiyor. Çünkü bağımlılık bir noktada kafeslerimizle alakalı ve oradan çıkmayı öğrenmemiz gerekiyor. B Sosyalleşmek; sözlük anlamı ile toplumsallaşmak... Toplumun bir parçası haline gelebilmekle birlikte ötekileşmenin tam tersine aidiyet duygusuna sahip olmak... Burada bağımlı insanlara yaklaşırken yaptığımız çok büyük bir hatanın da farkına varmamız gerekiyor. Bağımlı bir

insan ile iletişim kurmak ve o insana destek olmak kesinlikle sancılı bir süreçtir. Bu bağımlılık; madde bağımlılığı, alışveriş bağımlılığı ya da herhangi bir duyguya karşı gelişmiş olabilir. Her ne olursa olsun, o insana “Eğer bu bağımlılığını bırakmazsan senin yanında olmam.” şeklinde tehditler ile yaklaşırsak o insanı çıkmaya çalıştığı kafesin içine daha çok itmiş oluruz. İnsanlar adaptif canlılardır ve aslında bir bağımlılık yaratmak çok kolayken var olan bir bağımlılıktan kurtulup o kafesi kırmaya çalışmak çok daha zordur. Bu yüzden anlayışa, desteğe, konuşmaya, bağ kurmaya ihtiyacı olan insanları ve aslında en çok da kendimizi ötekileştirmekten vazgeçmemiz, o kafeslerimizi kırabilmemiz gerekiyor. Lütfen kafeslerinizi kırın. Hiç değilse arada kafesin dışında var olan dünyaya bakmayı unutmayın.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- İrem Nil Torun

KAYNAKÇA:

Fightmediocrity (2020, 16 Kasım).

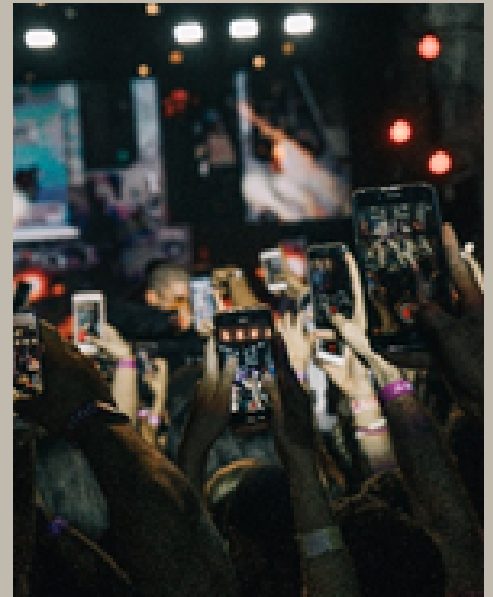
The Best Explanation of
Addiction I've Ever Heard – Dr.
Gabor Maté [Video].

Youtube.https://www.youtube.com/watch?v=ys6TCO_olOc&t=261s

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Sosyal medya, günümüzde hemen hemen herkesin hayatında önemli yer edinmiş bir sistem. İnternet kullanımının çoğalması, elektronik aletlerin gelişmesi ve sosyal medya alanlarının genişlemesi, sosyal medyanın hayatımızdaki yerinin de artmasına yol açtı. İnternet erişimimizin bulunduğu her yerde aktif olabiliyoruz. Her yaş grubunun, her kesimin ilgisini çekecek bir uygulama mevcut. Sadece gençler için değil, her yaş grubundan insanlar için sosyal medyanın önemi epey artmış durumda.

Artık hayatımızın her anını, yaptığımız her şeyi paylaşır hale geldik. Gittiğimiz yerlerden ve bulduğumuz arkadaşlarımızdan, dinlediğimiz şarkılara kadar hayatımızdaki tüm detayları paylaşabiliyoruz.



Arkadaşlarımızın, sadece ismen tanıdığımız ve hatta hiç tanımadığımız insanların paylaşımları da elimizin altında. Hiç görmediğimiz, hakkında hiçbir bilgimizin olmadığı insanların hayatlarına, yaşadıklarına yorum yapma imkânımız var.

Üniversite öğrencileri üzerine yapılan bir çalışma (Baz., 2018) sonucunda katılımcıların çoğunluğundan sosyal medyayı

en çok yalnız kaldıklarında kullandıkları cevabını aldıkları belirtilmiştir. Bu cevabı takip eden en çok verilen bir diğer cevap ise sosyal medyayı haberdar olma adına kullanıyor olduklarıdır. Bu sonuç, Çiftçi (2018) tarafından yapılan çalışmanın sonuçları ile benzerlik gösterir. Orta yaş üstü bireyler ile yapılan bir çalışmada (Ünlü., 2017) katılımcıların çoğunluğu sosyal medyayı uzakta yaşayan sevdikleri ile iletişim kurabilmek için kullandıklarını söylerken yalnız yaşadıkları bilinen bir azınlık kendilerini çok yalnız hissettikleri ve arkadaş bulmak amaçlı kullandıklarını belirtmiştir. Buradan, farklı yaş gruplarının sosyal medyayı benzer amaçlarla kullandıkları sonucuna ulaşabileceğimizi düşünüyorum.



Sosyal medya bağımlılığı hakkında detaylı bir şekilde yazmaya başlamadan önce, beni bir insan olarak epey rahatsız eden bir konuya değinmek

istiyorum. Sosyal medyanın bize verdiği düşünce özgürlüğü tehlikeli bir boyuta ulaşabiliyor.

İnsanlar, yorum yaparken kendilerini sınırlandırma gereği duymuyor. Hiç tanımadığınız bir insanın sizin hakkınızda, sizin

davranışlarınız, fiziksel görünümünüz, ilişkileriniz ya da genel olarak hayatınız hakkında kötü yorumlar yapması - yapabiliyor olması epey can sıkıcı. Lütfen karşınızda bir insan olduğunu unutmayın. Kurulan cümlelerin, kullanılan tek bir kelimenin nasıl onarıcı etkisi olabiliyorsa yıkıcı bir etkisi de olabilir. Karşınızdaki insanın psikolojik durumu hakkında hiçbir fikriniz yokken, lütfen bunu yapmayın. Sizin düşünmeden, sadece bir dakika ayırarak attığınız bir yorum, bir kişinin hayatına mal olabilir.

Dilerseniz konumuza yavaş yavaş giriş yaparken önce bağımlılığın tanımından başlayalım. Bağımlılık en bilinen tanımıyla kişinin zarar görmesine rağmen



bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı tekrarlamaya devam etmesidir. Bu tanımdan yola çıkarak sosyal medya bağımlılığını da kısaca sosyal medyada gereğinden fazla – kendine zararı dokunacak derecede kullanmak olarak tanımlayabiliriz.

Peki, sosyal medya bağımlılığımızın olup olmadığını nasıl anlayacağız? Bağımlılığın tanımını yaparken de dediğimiz gibi sosyal medya kullanımı – kullanım sıklığı size herhangi bir şekilde zarar veriyorsa bu bağımlılık olabilir. Örneğin, günlük

işlerinizi, insanlarla olan iletişiminizi, akademik başarınızı olumsuz etkiliyorsa; hesaplarınızı kontrol etmediğinizde kendinizi kötü hissediyorsanız ya da endişeleniyorsanız; panik atak, öfke, stres gibi durumlara sebep oluyorsa; dikkat dağınıklığı yaratıyorsa; gerçeklik algınızda bir bozulma varsa sosyal medya kullanımınız bağımlılık derecesinde olabilir.



Meslek yüksek okulu öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada (Çiftçi, 2018) sosyal medya bağımlılığının erkek öğrencileri daha olumsuz etkilediği görülmüştür.

Bilgin (2018) tarafından yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmada sosyal medya bağımlılığı ile en yüksek ilişki gösteren psikolojik bozuklukların sırasıyla psikotizm, paranoid düşünceler, fobik anksiyete ve öfke-düşmanlık duyguları olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada, sosyal medya bağımlılığını en çok etkileyen değişkenin sosyal medya kullanım süresi olduğu sonucuna varılmıştır.

Sosyal medya bağımlılığı konusunda kendimizi ve çevremizdekileri bilinçlendirmemiz gerektiğini unutmamalıyım.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- İrem Tan

KAYNAKÇA

- Çiftçi, H. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi, 7(4), 418-432. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/639146>
- Baz, F. Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: Üniversite öğrencileri üzerine çalışma. OPUS–Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 9(16), 276-295. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/570665>
- Ünlü, F. (2018). Orta yaş üstü bireylerde sosyal medya bağımlılığı ve sosyal izolasyon. Pesa Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 4(1), 161-171. Erişim Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/453465>
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. The Journal of International Scientific Researches,

3(3), 237-247. Erişim
Adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/570814>

DUYGUSAL BAĞIMLILIK

Duygular, yaşanan olayları duyu organlarımızla algılamamız ve bu algıları anlamlandırmamız sonrasında bedenimizde oluşan değişimlerin bize olan etkileridir. Hem olumlu hem olumsuz olabilen bu etkiler her bireyde farklı yoğunlukta olabilir. Bazı kişilerde bazı duygular fazla içselleştirildikleri için vazgeçilemez hale gelir. Bu tür durumlarda duygusal bağımlılık gelişme ihtimali söz konusudur.

Günlük hayatımızda pek çok kişide rastlayabileceğimiz bir bağımlılık türü olan duygusal bağımlılık kişinin kendi duyguları hakkında başkalarının fikirlerine veya bazı duyguları hissedebilmek için başkalarına ihtiyaç duyması şeklinde özetlenebilir. Bu tür bağımlılıkta kişiler hissettikleri duygular konusunda çevresinde önemli gördüğü kişilerin düşüncesine ihtiyaç duyarlar. İkinci bir kişinin vereceği olumlu ya da olumsuz geribildirim ile kendi duygularını düzenleme eğilimindedirler.

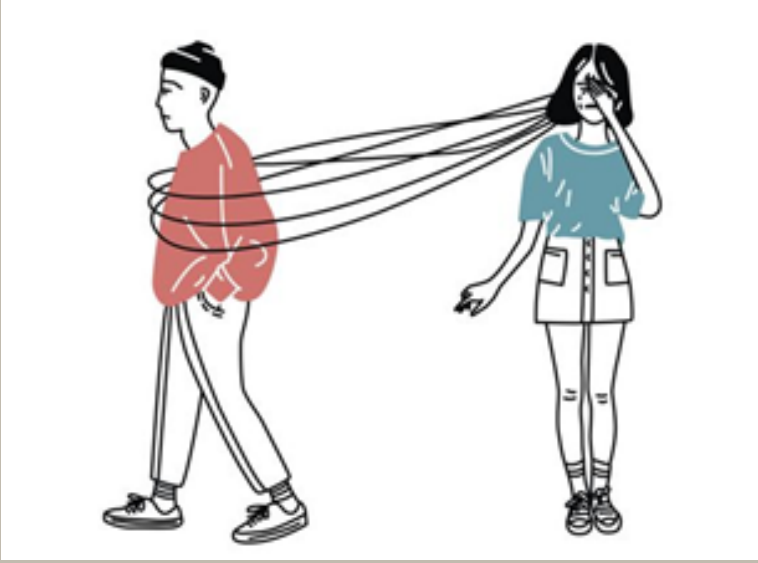
Başkalarının vereceği tepkilere göre duygularına karar vermek kişilerin özgüvenlerinde düşüşe neden olacağı gibi daha da ileri giderek başkalarına bağımlı hale gelmeye de yol açabilir.



Duygusal olarak bağımlı olmanın en önemli nedenleri çocukluk döneminde yaşananlar ve ebeveynlerin davranışlarıdır. Doğum anından itibaren dünyayla ilişkimiz başlar ve hayatta kalmak için duygularımızla hareket ederiz. Sık yaşadığımız duygular bizim için güvenli hale gelir, yaşamımızda da bu güveni hissetmek için yine bu duyguları ararız. Duygusal bağımlılıkta bu durum daha yoğundur. Belli duyguları hissetmenin alışkanlığa dönüşmesiyle duygusal bağımlılığı olan kişiler aşına oldukları duyguları içselleştirir ve günlük duygu durumu haline getirir. Yani içselleştirdikleri duygu olumsuz dahi olsa bu onlar için güven verici bir his olacağından kişiler bu duyguları yaşamaktan rahatsız olmayacaktır. Bu durumu çocukluluğunu çatışma yaşadığı için sürekli mutsuz olduğu bir evde geçirmiş olan kişinin yetişkinliğinde de sürekli depresif bir duygudurumda olmasıyla örneklendirebiliriz. Erken yaşantısındaki çatışmanın sebep olduğu depresiflik bu kişiye o kadar aşınadır ki artık günlük yaşamındaki nötr duygudurumunun yerini almıştır ve kişi bu sürekli duyguya bağımlılık geliştirdiği için farklı duygular yaşarken tedirgin, kendine yabancılaşmış hissetmeye başlar.

Duyguları konusunda başkasının fikrine ihtiyaç duyan duygusal bağımlılıkta doğrudan bir fikir alma söz konusu olmayabilir. Bireyler sözel olarak olmasa bile beden diliyle bunu yapabilir ya da zihninden " O olsa ne düşünürdü?" sorusunu geçirerek yine başkasına göre kendi duygusunu

şekillendirebilir.



Bu durumun en yaygın örneği de partnere ya da bakım verene olan duygusal bağımlılıktır.

Özellikle partnere olan bağımlılıkta kişiler eşlerinin kendilerine

hissettirdiği duygulara bağlanır ve bu da ilişki doyumlarına yansır.

Duygusal bağımlılığın bireyin kendisi için olumsuz durumlara yol açacağı tahmin edilse de kişiler arası ilişki söz konusu olduğunda aksi bir sonuç ortaya çıkmıştır. Ülkemizde bu konuda yapılan bir çalışmada da evli bireylerin ilişki memnuniyetlerinin en büyük yordayıcısının duygusal bağımlılık olduğu görülmüştür (Kemer, Çetinkaya Yıldız, Bulgan, 2017, s. 6). Bu tür bulgularda kültürel faktörler etkili olabilirken cinsiyet farklılıklarının varlığı da yadsınamaz. Duygusal bağımlılığın aksini temsil eden duygusal özerklik konusunda yapılan çalışmalarda ergenlik dönemindeki kızların erkeklere göre duygusal olarak daha fazla bağımsız hissettikleri ve erkeklerin de kızlara göre anne babalarını daha az idealleştirdikleri sonucuna ulaşılmıştır (Esen Çoban, 2013, s. 368). Ergenliğin kişilik oluşumunun tamamlanma dönemi olduğu düşünüldüğünde bu çalışmaların sonuçları ülkemizde

kadın ve erkeklerin duygusal özgürleşme boyutlarında birbirinden farklılaşmasının ilişkilerde avantaja dönüşebileceğini düşündürür. Ancak birisine karşı duygusal bağımlılık yaşıyor olmak bireyin kendisine zarar veriyor olduğunda romantik ilişkisinde de sorunlar yaratacağı unutulmamalıdır.

Her bağımlılık türünde olduğu gibi duygusal bağımlılıkta da kişiler bu durumdan kurtularak kendi iradelerini kullanabilir ve duygularını başkalarından bağımsız yaşama becerisini kazanabilir.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Psk. Nihan Pasafçioğlu

KAYNAKÇA

Esen Çoban, A. (2013).

Türkiye’de ergenlerin duygusal özerkliklerinin bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. Eğitim ve Bilim, 169, 38.

Kemer, G., Çetinkaya

Yıldız, E., Bulgan, G.

(2016). Emotional dependency and dysfunctional relationship beliefs as predictors of married Turkish individuals’ relationship satisfaction. The Spanish Journal Of Psychology, 19, 1-8.

FARMAKOLOJİ VE MİTOLOJİ: MİTOLOJİNİN AFYONUNDAN MORFİNE

Ağrının tarihi neredeyse insanlık kadar eskiye dayanmaktadır. Ağrı, her dönemde gerçek bir sorun olarak yaşanmasına rağmen onunla nasıl baş edileceği günümüzde dahi tam olarak çözümlenmiş bir soru değildir. Mezopotamya dönemi metinlerde ağrı ile ilgili olarak içinde ağrı gidericilerin yer aldığı, örneğin diş ağrısı ile ilgili bilgilerin yer aldığı kodesler oluşturulduğu belirlenmiştir. Ancak Mezopotamya uygarlığı ağrının bir ceza olduğu düşüncesiyle giderilmesinde, adak, kurban, tanrılarına yakarma gibi davranışları öncelemişlerdir. Ağrı anatomisi ve fizyolojisi ile ilgili çalışmalar ile tanınan eski Çin toplumu, Yan ve Yin adını verdikleri zıt güçlerden birinin öfkelenmesinin ağrıya yol açtığını kabul etmiştir (Recep Aslan, 2020, sy. 60).

Temelinde insan her zaman bitkilerden faydalanmıştır. İster ayin yaparken olsun ister, dönemin inancına göre, büyü yaparken olsun veya şifacılık için olsun, bitkilerle uğraş tarihin en başından beri devam etmektedir. Önceleri geleneksel olarak ve tecrübeyle ilerleyen bu uğraş günümüzde teknolojinin ilerlemesi ve birçok bitkinin kimyasal yapısının aydınlatılmasıyla işin uzmanları tarafından bilimsel bir şekilde yapılmaktadır. Ağrıyı dindirmek insanoğlunun varlığından beri verdiği en önemli uğraşlarından biridir. Bu konuda kullanılan bitkilerden olan haşhaş keşfedildiğinden beri toplumda büyük bir yer edinmiş;

mitolojide ve birçok sanat eserinde tasvir edilmiştir (Ceren Şenel,2020).



Yunan Mitolojisinde Morpheus

Yunan Mitolojisinde rüya tanrısı olan Morpheus, uyku tanrısı olan Hypnos ve gece tanrıçası Nyx'in oğluydu; rahatlık ve halüsinasyon tanrısı

olan Pasithea ile evliydi. Morpheus ve Pasithea'nın çocukları olan; Morpheus, Phobetor ve Phantasos rüya tanrılarıydı.

İnsanların rüyalarına girebilme, onlara rüyalarında görünebilme yetkisine sahiptir.

Hypnos kimi tasvirlerde yumuşak sedirinde yatar; çevresinde düşlerin yaratıcısı oğulları Phantasos ve Morpheus yer alır. Evinin önünde haşhaş çiçekleri ve başka yatıştırıcı otlar bulunurdu. Hypnos ve oğulları sessizliğin hakim olduğu, tek duyulan sesin 'Lethe' çayının sularının şırıltısı olduğu bir diyarda oturmaktaydı, 'Lethe'ye aynı zamanda unutkanlık çayı da denirdi ve bu çayın suyundan içen kişinin her şeyi unutucağına inanılırdı.'Lethe' adı letarji- uyuşukluk, miskinlik sözcüğünün kökenini oluşturmuştur.



Tabii ki de insan oğlunun tüm inanışları ve deneyimleri sanata da etki etmiştir. Ağrı kesici etkisi kanıtlanmış olan morfinin elde edildiği bitki olan haşhaş tarihte inanlar tarafından kullanılmış ve verdiği etkiler çoğu zaman tanrısal güçlerle bağdaştırılmıştır.

Hypnos'un ve oğullarının tasviri alınarak yapılan sanat eserlerinin birçoğunda haşhaş bitkisi çiçeği kullanılmıştır.

Gelelim bu mitolojik hikayenin başına; gece



tanrısı Nyx ikiz oğlan çocuk doğurur. Bunlardan biri ölüm ve diğeri de uyku tanrılarıdır. Bunlar “Thanatos” ve “Hypnos“dur. “Thanatos” ölümün tanrısı ve “Hypnos“da uykunun tanrısı olarak bilinir. Gecenin ve karanlığın insanlar da çağrıştırdığı iki şey, biri ölüm ve sonu bilinmeyen, diğeri de uyanana kadar ölüm ama içinde yaşarken, ölmemişken göreceğin şeylerin sana bağlı olduğu ve gündüze evrilen uyku. Gece ürkütücüdür, çünkü bilinmezdir, insanı korkutan şey ise karanlık değildir, bilmemektir.

Uyku tanrısı “Hypnos” Erebus isimli karanlık mağarasında yaşar. Sarayının bahçesi afyon çiçeği ve onun gibi uyku verici bitkilerle doludur. “Hypnos“un uykusu kaçmasın diye sarayda gürültü çıkaran hiçbir alet kullanılmamaktadır. Suyundan içen ruhlara her şeyi unutturan Lethe Irmağı “Hypnos“un sarayının içinden akar ve oradan ölümler ülkesine doğru gider. Uykunun sarayında geçen bu nehirde akmaya karar veren tüm ruhlar ölümler ülkesine gidecektir. Veya suyunu içip ve bildiği her şeyi unutacaktır. “Hypnos“un abanoz ağacından yapılmış simsiyah yatağı mağaranın tam ortasında tasvir edilir. Hypnos'un karısı “Pasithea” (halusinasyon, gevşeme ve rahatlama tanrıçası)dan üç oğlu vardır ve oğullarından biri olan rüya tanrısı “Morpheus” uyku tanrısı “Hypnos“un uyurken ortamın sessizliğini sağlamakla görevlendirilmiştir.

Hikaye bundan ibaret olup, pek çok kaynakta farklı şekillerde de tasvir edilmiştir. Ben yalnızca bir özetini paylaştım sizlerle. Şimdi biraz da modern morfinin hikayesinden bahsedelim. Modern morfinin tarihi 1500lü yıllara kadar dayanmaktadır. İlk kez 1522 yılında, bilim adamı ve simyacı olan Paracelsus'un ağrı kesici olarak laudanum (afyon tentürü) kullanılmasını önerdiği bilinmektedir.

Laudanumun popüleritesi 1757 yılında Doğu Hindistan Şirketinin afyon ticaretine ilgisiyle beraber artmıştır. 1806 yılında Alman bilim adamı Friedrich Sertürner haşhaş bitkisinden çıkarılan bir alkaloidi morfin olarak belirlemiştir.

13 yıl sonrasında morfin, alkol ve afyon bağımlılığının tedavisi için bir ilaç olarak piyasaya sürülmüştür. Ancak sonraki yıllarda morfininde bağımlılık yarattığı fark edilmiştir. Morfin Amerikan İç Savaşı sırasında yaygın olarak kullanılmıştır.

Bağımlılık hakkında daha bilinçli olmamız gereken şu günlerde morfin gibi kuvvetli ağrı kesicilerin nasıl kullanılması gerektiğini ve yan etkilerini bilmemiz gerektiğini düşünüyorum. Her şeyde olduğu gibi morfininde fazlası zararlıdır. Kabızlığa, bulantıya neden olur. Fazla miktarda alındığında ise kalp krizine yol açabilir. Morfin kan basıncının düşmesine neden olabilir. Nefes darlığına, bulanık görmeye ve baygınlık hissine yol açar. Sürekli ve çok fazla kullanılması bağımlılık yaratır. Morfin rahatlık hissi verse bile fazlası hiçte iyi değildir.



Yazının sonuna gelmişken, tüm bu edindiğimiz bilgiler ışığında morfinin aslında en önemli tıbbi buluşlardan biri olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Dünyanın geçirdiği tüm pandemilerde, savaşlarda ve diğer felaketlerde neredeyse bir kurtarıcı rolüne sahiptir. Fakat burda görmemiz gereken bir şey var, her ilaçta olduğu gibi, morfinde , yanlış veya amacı dışında kullanıldığı zaman , o faydalı rollerinin aksi bir role bürünüp adeta bir zehir haline geliyor. Bağımlılık yapıyor ve bir çok yan etkisinden dolayı vücuda zarar veriyor.

Ağrı kesiciler ve türevleri hayatımızın vazgeçilmezi haline gelmiş olsa da her zaman kontrol altında kullanmalı ve gereksiz kullanımından kaçınmalıyız.

Yazımı okuduğunuz için teşekkür ederim!

- Öykü Garagon

KAYNAKÇA

Şenel, C. (2020) Mitolojiden Farmakolojiye: Morfin. <https://www.bezelye.dergi.net/post/mitolojiden-farmakolojiye-morfin>

Gider, Y. (2013) Morfinin
Gizemi. [https://
kimyaca.com/
morfinin-gizemi/](https://kimyaca.com/morfinin-gizemi/)

Doç. Dr. Hale Zerrin Toklu
(2011). Hypnos'un
Haşhaşından
Morfeus'un Morfinine.
Türk Farmakoloji Derneği
Bülteni 2 011; 108: 19-21

Hekimler Yayın Birliği (1995)
Ağrı Serisi. Medikomat
Yayınları, Ankara.

Taşlıgil, N., Şahin, G. (2018).
Tarihsel süreçte haşhaş
(Papaver somniferum l.)ve
afyon.