

YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ SOSYAL HİZMET UZMANLARI BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ÇALIŞMA GRUBU, SOSYAL HİZMET OKULLARI DERNEĞİ İLE KURUMSAL İŞ BİRLİĞİ ÇERÇEVESİNDE YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZLERİNİ TANITTI

Bağımlılık tedavisinde YEDAM Modelinin temel amacı, bağımlılıkla mücadele eden bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda desteklenmesi ve işlevselliklerini yeniden kazanmaları için topluma katılımlarının teşvik edilmesidir. Sosyal Hizmet mesleğinin merkezinde, insanın yaşadığı çeşitli sorun alanları, ayrımcılık, baskı karşıtı çalışmalar yer almaktadır. Sosyal hizmet uzmanlarının amaçları arasında, sosyal adaletsizlikleri engellemeye çalışmak, toplumun tüm bireyleri için yaşam kalitesinin yükseltilmesi, insan onuruna yaraşır bir hayat dengesinin tesis edilmesi, toplumun en savunmasız bireyleri için bile ortaya çıkması muhtemel sorunların meydana gelmeden engellenmesi yer almaktadır. YEDAM Modeli bünyesinde sosyal hizmet uzmanları, danışanların ve ailelerinin risk ve ihtiyaçlarını belirlemekte, bu risk ve ihtiyaçlara göre dış kurumlarla kurumsal iş birlikleri kurmaktadır. Kurumsal iş birliklerinin temel hedefi, bağımlı bireylerin tedavi kaynaklarına ulaşırken yaşadıkları sorunların ortadan kaldırılmasıdır. Bu çerçevede, Sosyal Hizmet Uzmanları Bilimsel Araştırmalar Çalışma Grubu, Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği ile kurumsal iş birliği geliştirmiş ve Yeşilay Danışmanlık Merkezi tanıtımı gerçekleştirmiştir. İş birliği toplantısına YEDAM Müdürü Fırat İşler, Sosyal Hizmet Okulları Derneği Başkanı Mehmet Kırlioğlu, Sosyal Hizmet Okulları Derneği Genel Sekreteri Demet Akarçay Ulutaş, sosyal hizmet alanında görev alan öğretim görevlileri ve Sosyal Hizmet Uzmanları Bilimsel Araştırmalar Çalışma Grubu üyeleri katılmışlardır.



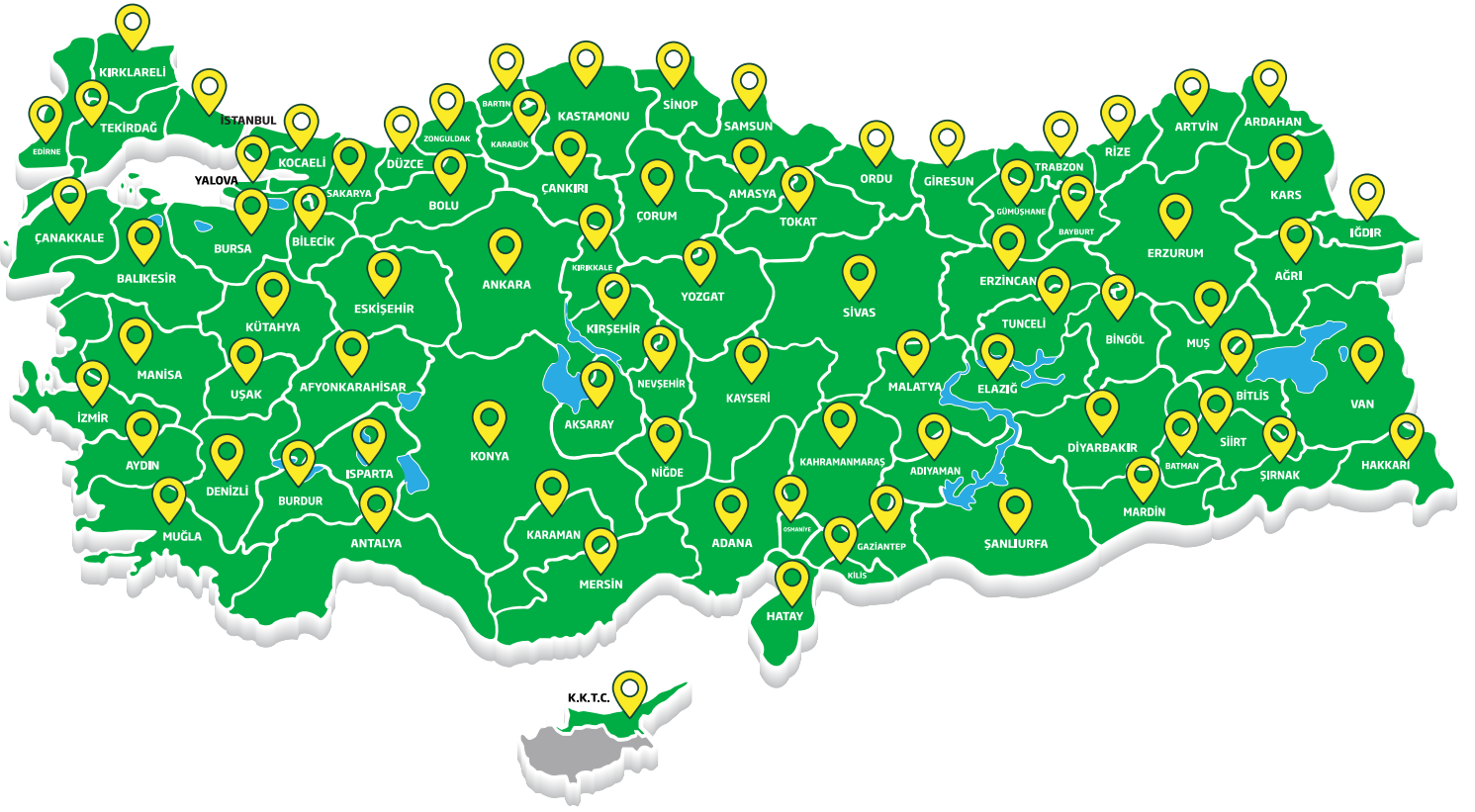
Nisan 2024 VERİLERİ

	Tütün	Alkol/Madde	Kumar/İnternet
Danışma Hattı'na gelen çağrı sayısı	350	740	879
İlk defa başvuran danışan sayısı	256	362	517
Takip edilen danışan sayısı	487	1255	1896

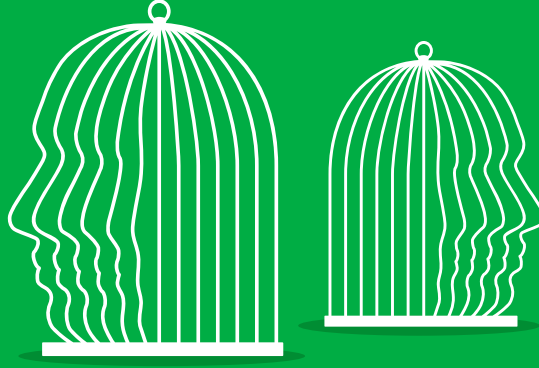
Nisan ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **16.715** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana toplamda **1.133.196** çağrı sayısına ulaşmıştır. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese açıktır.



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



MINDFULNESS VE BAĞIMLILIK



Zihin, genel olarak düşünme, anlama, öğrenme, hatırlama ve problem çözme gibi bilişsel süreçlerin gerçekleştiği alandır. Bilinçli zihin, kişinin şu anda farkında olduğu düşünce ve duyguları içerirken, bilinçsiz zihin daha derin ve otomatik işlemleri, düşünce kalıplarını ve belleği kapsar. Mindfulness, zihinsel farkındalık veya bilinçli farkındalık olarak da bilinir; dikkatli, açıkve kabul edici bir şekilde anı yaşamayı ve deneyimlemeyi içeren bir zihinsel aktivitedir. İçerisinde olunan anı, duyuları, düşünceleri, duyguları ve çevreyi fark etme ve kabul etme becerisini geliştirmeyi amaçlayarak bireylerin ortamı tarafsız bir gözle gözlemlene becerisi kazanmasına katkı sağlar. Mindfulness'ın kökenleri, binlerce yıl öncesine dayanan Doğu meditasyon ve felsefe geleneğinde bulunur. Özellikle Budizm ve Hinduizm gibi Doğu geleneklerinde derin köklere sahiptir. Budizm'de "sati" veya "sati-mindfulness", zihinsel uyanıklık ve farkındalık anlamına gelir. Budist uygulamalarda, özellikle meditasyonda, bireyin anlık deneyimlerine dikkatle odaklanması ve bu deneyimlere duyarlılık geliştirmesi önemlidir. Bu, duyuları, düşünceleri ve duyguları fark etmek, kabul etmek ve onlarla empati kurmak anlamına gelir. Hinduizm'de de benzer bir kavram vardır. "Smarana" veya "dhyana", dikkat ve farkındalıkla ilişkilidir. Meditasyon ve yoga gibi uygulamalarda, bireyin zihinsel ve duygusal deneyimlerini fark etmesi ve yönlendirmesi teşvik edilir.

Modern anlamda ise 1979 yılında, Massachusetts Üniversitesinde görev yapan tıp profesörü Dr. Jon Kabat-Zinn tarafından "Stres Azaltma ve Farkındalıkla Başa Çıkma" programı kapsamında Batı dünyasına tanıtılmıştır. Kabat-Zinn, fiziksel ve ruhsal rahatsızlıklardan mustarip kimselere programı uygulayarak kişilerin baş etme mekanizmalarını güçlendirmesine, yas, travma, hastalık, ilişki problemleri gibi zorlayıcı yaşantılarla baş edebilmesine, iyilik hâllerinin sağlanmasına

katkı sağlayan birçok teknik ve metodolojiyi kullanmıştır. Mindfulness uygulamasının faydaları arasında stresle başa çıkma, duygusal denge sağlama, konsantrasyonun artması, ilişkilerde karşılıklı güven, anlayış, paylaşım ve duygusal yakınlık gibi derin bağlantılar kurma ve genel olarak yaşam kalitesinin artması sayılabilir. Mindfulness; meditasyon, nefes egzersizleri, yoga ve diğer teknikler aracılığıyla geliştirilebilir ve günlük yaşamın bir parçası hâline getirilebilir. Mindfulness uygulamalarının bağımlılık tedavisinde önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Bu uygulamalar, bireylerin bağımlılık davranışlarının altında yatan duygusal ve psikolojik faktörlerin farkına varmasını sağlayarak bağımlılıklarına karşı sağlıklı baş etme stratejileri geliştirmesine yardımcı olur. Dokuz Eylül Üniversitesi'nde 2018 yılında yapılan bir çalışmada madde kullanımı olan bireylerde farkındalık temelli müdahalelerin etkinliği araştırılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre farkındalık temelli müdahalelerin; geleneksel terapi ve nüks önleme tedavilerinden daha etkili ve kalıcı sonuçlarının olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiştir.



Bağımlılık Tedavisinde Kullanılabilecek Bazı Mindfulness Uygulamaları

1-Duygusal Farkındalık

Mindfulness, bireyin duygularını fark etmesini ve kabul etmesini sağlar. Bağımlılıkla mücadele eden kişiler, genellikle kaçınmaya çalıştıkları ya da bastırdıkları duygularla yüzleşmek zorundadırlar. Mindfulness uygulaması, bu duyguları fark etmeyi, onları değerlendirmeyi ve sağlıklı tepkiler geliştirmeyi öğretir.

2-İsteklerle Başa Çıkma

İstek, kişinin belirli bir maddeyi tekrar kullanma veya belirli bir davranışı tekrar gerçekleştirme arzusunu ifade eder. Bağımlılıkla mücadelede kişilerin isteklerle başa çıkması gerekir. Mindfulness, bireye isteklerini gözlemleme ve onlara tepki vermeden önce bir adım geri çekilme becerisi kazandırabilir. Bu, isteklerin doğruca davranışa dönüşmesini önlemeye yardımcı olabilir.

3-Stres ve Anksiyeteye Başa Çıkma

Stres ve anksiyete, bağımlılığın tetiklenmesi ve sürdürülmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Mindfulness, stresi azaltabilir ve kişinin stresle başa çıkma becerilerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Bu da bireylerin bağımlılık yapan maddeleri tekrar kullanmasını ve bağımlılığa özgü belirtilerinin ortaya çıkmasını önlemeye yardımcı olabilir.

4-Şimdiki Âna Odaklanma

Bağımlılık genellikle gelecek veya geçmişle ilişkilendirilen düşüncelerle alakalıdır. Mindfulness, bireyin şimdiki âni yaşamasını sağlar. Bu, kişinin anlık memnuniyeti artırabilir ve bağımlılığın yerine daha sağlıklı aktivitelere odaklanmasına yardımcı olabilir.

5-Davranış Değişikliği

Otomatik davranış, bilinçli düşünme veya niyet gerektirmeden, genellikle alışkanlık veya rutin haline gelmiş, otomatik olarak gerçekleştirilen bir davranışı ifade eder. Mindfulness, kişinin otomatik davranışlarını fark etmesini ve değiştirmesini sağlar. Bağımlılıkla mücadele eden bir kişi, çevresel faktörler, duygusal durumlar gibi belirli tetikleyiciler veya alışkanlıklarla nasıl başa çıkılacağını fark etmeye başlayarak daha sağlıklı davranışlar geliştirebilir.

