

Covid-19 salgın hastalığının tehdidi sonucu oluşan toplumsal kaygı ile başa çıkmak ve farklı psikolojik problemlere destek olmak amacıyla **Covid-19 Psikolojik Destek Hattımız** kuruldu.

Bu dönemde uzaktan çalışmaya devam eden uzmanlarımızın; insanların yaşadığı kaygıyla başa çıkmalarını sağlamak, online görüşmeler ile salgın süresince ve salgın sonrası hayatlarını ruhsal olarak sağlıklı bir şekilde devam ettirmelerine destek olmayı amaçladık. 2715 kişiye verdiğimiz psikolojik destek ile Türkiye İşveren Sendikaları Konfederasyonu (TİSK) tarafından düzenlenen "Ortak Yarınlar Ödül Programı"nda, **Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) Covid-19 Psikolojik Destek Hattı Projesi ile Topluma Destek Ödülü'nü** kazandık!



Türkiye'nin dört bir yanında hizmet veren uzmanlarımızın bir araya geldiği ve birbirine ilham olduğu **YEDAM Buluşmaları Programı**'nın ilkinin online platformda, eylül ayında gerçekleştirdik. Her ay düzenli olarak buluşmalar devam ederken; YEDAM'dan haberler, vaka çalışmaları, danışmanlarımızın sunumları, merkezlerin tanıtımı ve soru- cevap oturumları ile tüm ekip çalışanları bir araya gelerek, birlikte vermiş olduğumuz bu mücadelenin en iyi şekilde yürütülmesi amacıyla iş birliğimizin devamlılığını sağladık.



Danışma Hattı'mıza (115) şu ana kadar gelen **263.910** çağrıyı alanda uzman psikologlarımız tarafından yanıtlandırarak, bağımlı ve ailelerine destek vermeyi sürdürdük. 2020 yılı boyunca merkezlerimizde;

**3.519 tütün,**

**3.034 alkol / madde,**

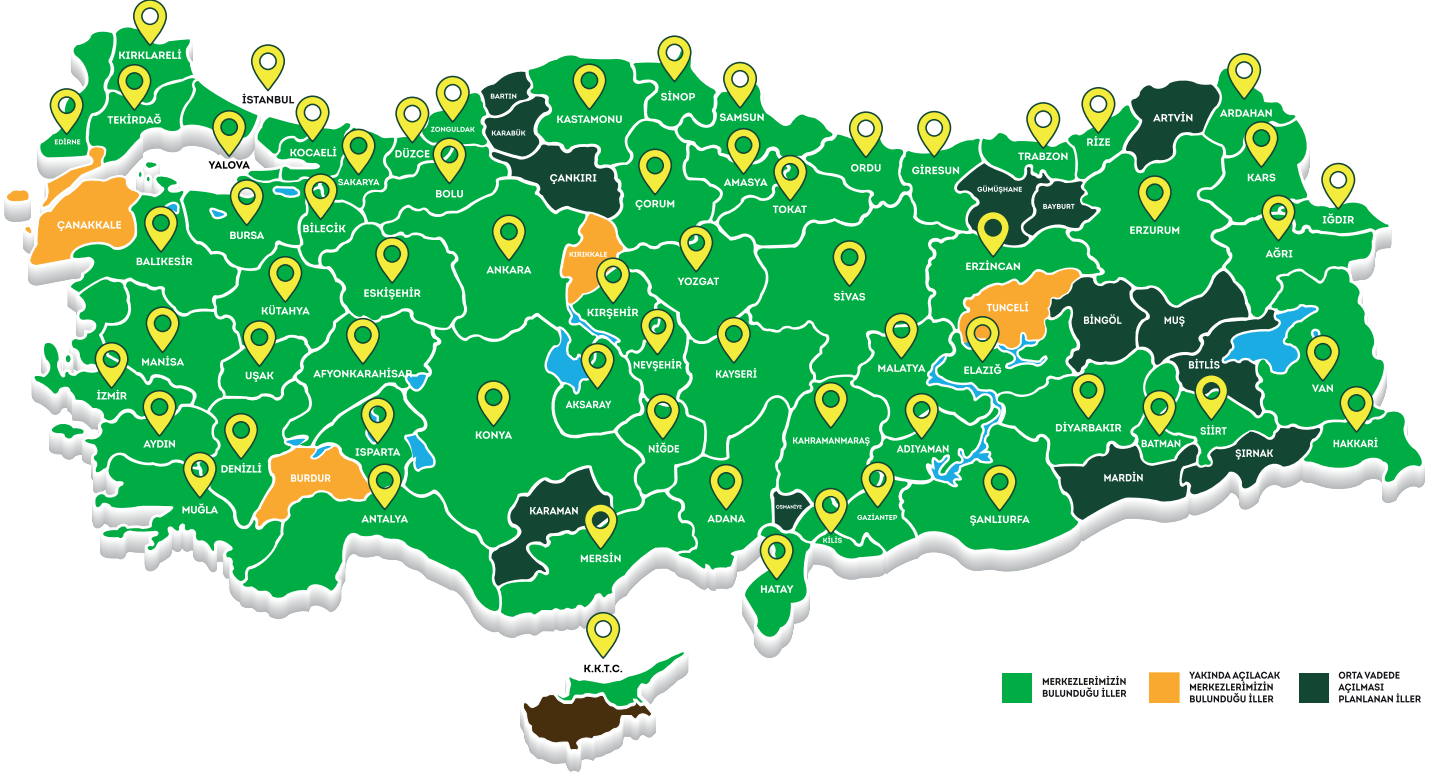
**333 kumar,**

**50 internet bağımlılığı** olanlara ve

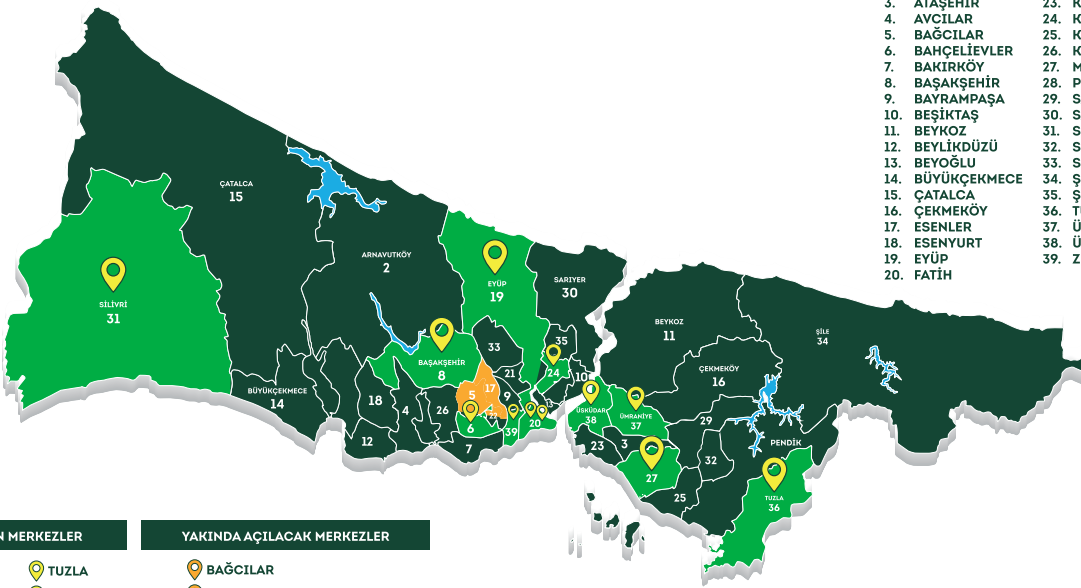
**1.690** aile üyesine **psikososyal destek hizmeti** sağladık.



**64** il ve Kuzey Kıbrıs'ta olmak üzere toplam **81** Yeşilay Danışmanlık Merkezi ile hizmet vermekteyiz.



## İSTANBUL



- ADALAR
- ARNAVUTKÖY
- ATAŞEHİR
- AVCILAR
- BAĞCILAR
- BAHÇELİEVLER
- BAKIRKÖY
- BAŞAKŞEHİR
- BAYRAMPAŞA
- BEŞİKTAŞ
- BEYKOZ
- BEYLİKDÜZÜ
- BEYOĞLU
- BÜYÜKÇEKMECE
- CATALCA
- ÇEKMEKÖY
- ESENLER
- ESENYURT
- EYÜP
- FATİH
- GAZİOSMANPAŞA
- GÜNGÖREN
- KADIKÖY
- KAĞITHANE
- KARTAL
- KÜÇÜKÇEKMECE
- MALTEPE
- PENDİK
- SANCaktepe
- SARIVER
- SİLİVRİ
- SULTANBEYLİ
- SULTANGAZİ
- ŞİLE
- ŞİŞLİ
- TUZLA
- ÜMRANİYE
- ÜSKÜDAR
- ZEYTİNBURNU

### HİZMET VEREN MERKEZLER

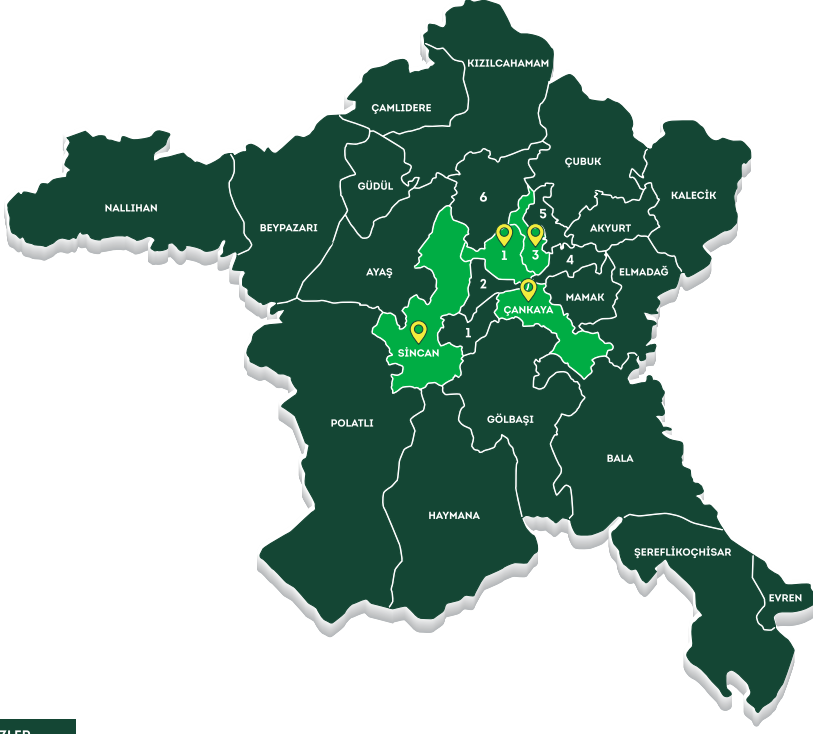
- BAHÇELİEVLER
- CERRAHPAŞA
- ÜSKÜDAR
- BAŞAKŞEHİR
- ÜMRANİYE
- KAĞITHANE
- SİLİVRİ
- TUZLA
- MALTEPE
- YEDİKULE
- ZEYTİNBURNU
- EYÜP
- BALAT

### YAKINDA AÇILACAK MERKEZLER

- BAĞCILAR
- ESENLER

ANKARA

1. YENİMAHALLE
2. ETİMESGUT
3. KEÇİÖREN
4. ALTINDAĞ
5. PURSAKLAR
6. KAHRAMANKAZAN

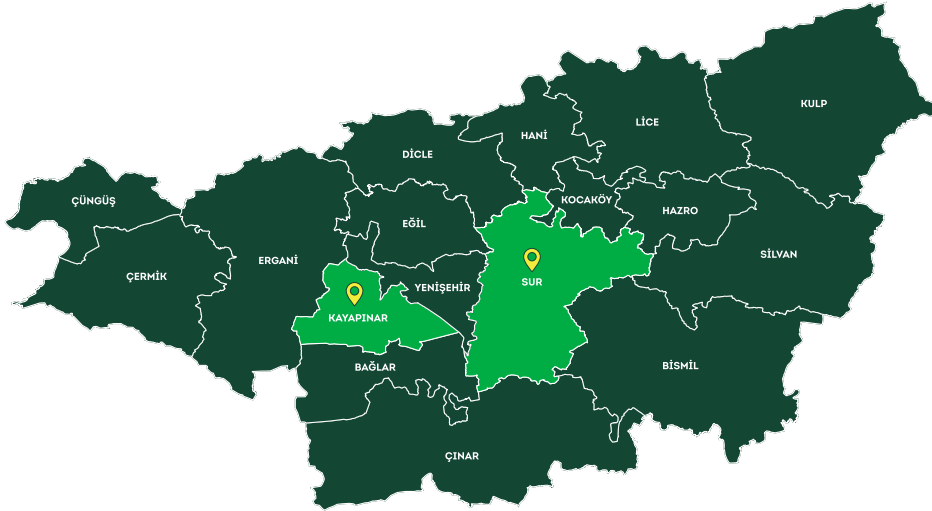


HİZMET VEREN MERKEZLER

- ANKARA KEÇİÖREN
- BATIKENT
- ÇANKAYA
- SİNCAN

MERKEZLERİMİZİN BULUNDUĞU İLÇELER YAKINDA AÇILACAK MERKEZLERİMİZİN BULUNDUĞU İLÇELER MERKEZLERİMİZİN BULUNMADIĞI İLÇELER

DIYARBAKIR



HİZMET VEREN MERKEZLER

- KAYAPINAR
- SUR

MERKEZLERİMİZİN BULUNDUĞU İLÇELER YAKINDA AÇILACAK MERKEZLERİMİZİN BULUNDUĞU İLÇELER MERKEZLERİMİZİN BULUNMADIĞI İLÇELER

# TEDAVİ MOTİVASYONU DÜŞÜK OLAN BAĞIMLI BİREYLERİ, TEDAVİYE YÖNLENDİRMEDE AİLELERİN ETKİSİ

YEDAM olarak bağımlılık ve tedavisi hakkında toplumu bilgilendirmek, merak edilen konulara değinmek istiyoruz.



Birçok bağımlı aslında bağımlı olduğunun farkında değildir ya da bağımlı olmadığına inanmaktadır. Bu durumda aile üyelerinin de bağımlılık tedavisi hakkında bilgi sahibi olması, kişiyi tedaviye motive etmek konusunda fayda sağlayacaktır.

## Bağımlı bireyi tedaviye yönlendirme sırasında ailenin dikkat etmesi gerekenler:

### Hazır olun

Aile kendini hazır hissetmeden bağımlı kişiyle iletişime geçmemelidir. Aile bireyleri, öfkeli ve hassas durumları ile birlikte, kendilerini hazır hissetmedikleri bir anda konuştuklarında; bağımlı kişiye karşı suçlayıcı, etiketleyici ve yargılayıcı tutumlar gösterebilirler. Bunun sonucunda, kişi ailesinin onu anlamadığını ve destek olmadığını düşünebilir.

### Duygularınızı kontrol edin

Duygularınızla hareket ettiğinizde kendinizi yanlış ifade edebilirsiniz. Böyle zamanlarda duygularınızı, mantığınızla kontrol ederek daha sağlıklı bir iletişim kurabilirsiniz. Bu durum aynı zamanda sakin olmanızı destekleyecektir. Bağımlı kişi ile iletişime geçildiğinde samimi, dürüst ve gerçekçi olunmalıdır. Gelişen davranışlardan dolayı suçluluk duygusu hissetmemelisiniz.

### Beklentilerinizi düşürün

Bağımlı bireyin tüm davranışlarının kısa bir sürede değişmesi beklenmemelidir. Değişim uzun zaman alan bir süreçtir. Bu süreçte beklentiler azaltılarak, daha küçük hedeflerle ilerlenmelidir. Örneğin, evde alınan küçük sorumlulukların sonrasında bir çalışma hayatı planlanabilir. Küçük hedeflerden önce büyük hedeflerin koyulması hayal kırıklığına sebep olabilir.

### Yeni beceriler kazanın

Bağımlı bireyle iletişim problemi varsa, öncelikle iletişim becerileri geliştirilmelidir. Örneğin, kişi eve geç saatlerde geldiğinde, "Bu saate kadar neredeydin, eve hep geç geliyorsun?" demek yerine; "Seni evde görememek beni endişelendiriyor." diyerek, iletişim teknikleri içerisinde yer alan ben dilini kullanmayı öğrenmelisiniz. Bu teknik daha yapıcı bir şekilde yaklaşmanızı sağlayacaktır. Öfkeli bir tutum sergilediğinizi fark ettiğinizde; öfkenizi kontrol etmek ve çatışma çözme yöntemleri geliştirmek gibi yeni beceriler edinmelisiniz.



YEDAM olarak bağımlılık ve tedavisi hakkında toplumu bilgilendirmek, merak edilen konulara değinmek istiyoruz.

## Sınırlarınızı koyun

Bağımlı bireyler genelde sınırlarını belirlemede ve kurallara uymada zorluk yaşarlar. Ailelerin kuralları ve sınırları net bir şekilde belirleyip uygulaması, bağımlı bireyin tedavi süreci için önemli bir noktadır.

## Sorumluluğunu almasını sağlayın

Bağımlı bireyler var olan sorumluluklarını yerine getirmekte ve yeni sorumluluklar almakta problemler yaşayabilirler. Bireyin kendi sorumluluğunu alması, onun sorumluluğunun diğer aile üyeleri tarafından yerine getirilmemesi, bu becerinin geliştirilebilmesi için önemlidir. Bağımlı bireylerin yaşamlarındaki sorumluluklarını kendilerinin alması, madde kullanımının devam etmemesi açısından önemli bir adımdır.

## Seçenek sunun

Bireye emir verilerek yaklaşıldığında ve kendisinden bu şekilde bir şeyler istendiğinde çatışma ortamı söz konusu olabilmektedir. Bu noktada otoriter bir tutum sergilemek yerine ona seçenekler sunmak ve kararı kendisine bırakmak daha sağlıklı olacaktır.

## İletişim kalitesini artırın

Dinlemek, iyi iletişim kurabilmenin en önemli maddelerinden biridir. Dinlemek, onu anladığımızı ve önemseyeceğimizi hissettirir. Destekleyici yaklaşarak onun duygu ve düşüncelerini ifade etmesi ve konuşması için cesaretlendirin. Aynı şekilde kendi duygu ve düşüncelerinizi genelleştirmeden kısa ve net bir şekilde ifade edin. Suçlayıcı ve yargılayıcı konuşmamak, onun sizi anlamasına ve yardım tekliflerinizi ön yargısız bir şekilde anlamasına destek verecektir.

## Onu değil davranışlarını eleştirin

Kurulan iletişimde, odağı ona değil yaptığı davranışa yöneltmek direnci azaltır. Bu durum aynı zamanda onun empati kurabilmesini destekler. Böylece onun ve davranışın arasında bir ayırım yapıldığının farkına varır. Bu farkındalık, onun istenmeyen davranışını tanımada ve davranışını değiştirmesinde istekli ve motive olmasını sağlar.



**Hatırlanmalıdır ki kişinin isteği dışında maddeyi bıraktırmak ve onu tedavi etmek hiçbir zaman mümkün değildir. Onun maddeyi bırakmamak gibi bir seçeneği de vardır. Eğer madde kullanımını bırakmak istemiyorsa, ona destek olunamayacağı belirtilmelidir. Tedaviye ısrarla karşı çıkıyorsa, ilk olarak aile üyeleri uzmanlardan destek alabilirler. YEDAM'ın sunduğu "Kişi Dışı Görüşme" hizmet türü ile bağımlı kişi gelmese bile aile üyelerine; çatışma çözme, sorumluluk verme, kural koyma ve iletişim becerileri gibi çeşitli alanlarda destek verilmektedir. Bağımlılık bir aile hastalığı olduğu için tedavi süreçlerinde yapılan aile görüşmeleri, tedavinin daha sağlıklı ve sürdürülebilir olmasını destekler.**



**YEŞİLAY**  
DANIŞMANLIK MERKEZİ