

CUMHURİYETİN 100.YILINDA SOSYAL HİZMETİN DÜNÜ BUGÜNÜ VE GELECEĞİ İSİMLİ SEMPOZYUMA KATILIM SAĞLADIK.

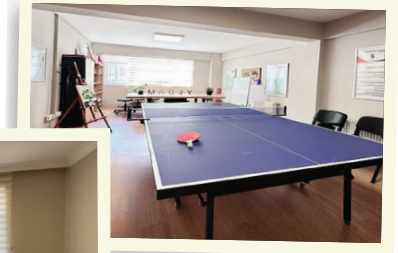
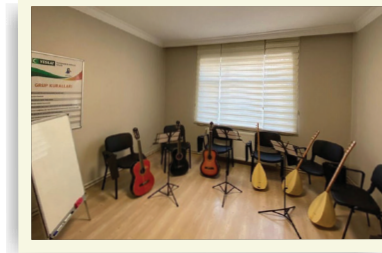
Munzur Üniversitesinin ev sahipliğini yaptığı 'Cumhuriyetin 100.Yılında Sosyal Hizmetin Dünü, Bugünü ve Geleceği' konulu 25. Sosyal Hizmet Sempozyumu'na Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) olarak katılım sağladık.

Sempozyumda, Uluslararası Sosyal Hizmet Uzmanları Federasyonu (IFSW) Avrupa Başkanı Ana Radulescu'ya, Sosyal Hizmet Uzmanları Derneği (SHUDER) Başkanı Ramazan Yüksel'e, sosyal hizmet bölümü akademisyenleri ile öğrencilerine; Yeşilay, Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) ve bağımlılıklar hakkında bilgi verdik.



YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ BÜNYESİNDE KURULAN SPOR VE MÜZİK ATÖLYELERİNİN ARTIRILMA ÇALIŞMALARINA DEVAM EDİLİYOR.

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM), bağımlılıkla mücadelede kritik bir rol oynadığı için YEDAM Atölyelerinin sayısını artırmaya yönelik çaba gösteriyoruz. Son iki ay içerisinde belirlediğimiz 15 Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde; 10 masa tenisi masası, 21 gitar, 21 bağlama, 10 nota sehpası ve ritim çubuğu gibi malzemeler iş birlikleri sayesinde envanterlerimize eklendi. Atölye kurulmasını hedeflediğimiz 30 Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nde ise iş birliklerimiz devam ediyor. Ayrıca spor, müzik ve masa tenisi atölyeleri içeren YEDAM sayımızı 60'a çıkarmak için uzmanlarımızla birlikte çalışmalarımızı hızla sürdürüyoruz.



Aralık 2023 VERİLERİ

Danışma Hattı'na
gelen çağrı sayısı

İlk defa başvuran
danışan sayısı

Takip edilen
danışan sayısı

Tütün

527

291

354

Alkol/Madde

1002

484

1201

Kumar/İnternet

1265

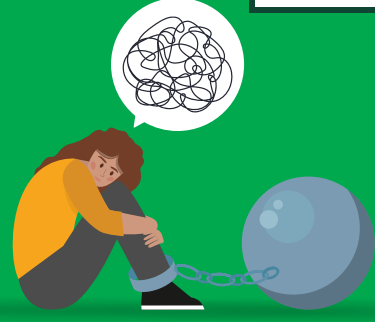
544

1250

Aralık ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **17.916** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandı. Danışma Hattı kurulduğu günden bu yana **1.046.251** çağrı sayısına ulaştı. Sabah **08.30** ile gece **00.00** arasında hizmet veren danışma hattımız; bağımlı kişilere, ailelerine ve bağımlılık hakkında bilgi sahibi olmak isteyen herkese destek veriyor.



TRAVMA SONRASI STRES BOZUKLUĞU VE BAĞIMLILIK İLİŞKİSİ



Günümüzde Travma Sonrası Stres Bozukluğunun (TSSB) bireylerde görülme sıklığının arttığı biliniyor. Bununla birlikte travmatik olaylara maruz kaldıkça; alkol ve madde kullanımına, riskli eylemlere yönelim de artış gösteriyor. Öncelikle bu iki kavramı kısaca tanımlamak faydalı olabilir;

Travma sonrası stres bozukluğu/TSSB: Kişiyi aşırı korkutan, dehşet içinde bırakan, çaresizlik yaratan, çoğu kez olağan dışı ve beklenmedik bir şekilde gerçekleşen olayların tetiklediği bir ruhsal travma ya da ruh sağlığı durumudur.

Bağımlılık: Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek olarak; alkol, tütün, madde, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış gösterilebilir. Yapılan araştırmaların gösterdiği önemli bir konu da bağımlılık ile ruhsal bozukluklar arasında çift yönlü bir ilişkinin olmasıdır. TSSB, bağımlı bireyler arasında yaygın görülen ruhsal bozukluklardan biridir. Bağımlı bireylerin, bağımlılık öykülerinin sonrasında ortaya çıkan psikiyatrik bozukluklar ya da psikiyatrik bozukluklar sonucunda bağımlılığın gelişmesi döngüsü çeşitli kaynaklar tarafından ortaya koyulmuştur. Özellikle alkol ve madde bağımlılığı birçok psikiyatrik bozukluğu maskeleyebilmekte, taklit edebilmekte ya da onların komplikasyonu olabilmektedir. Bireylerin yaşamış olduğu travmatik olay sonrasında sorunlarını çözebilme, stresle başa çıkabilme gibi becerilerinin yeterince gelişmemesi, bireylerin kaçış ve çözüm yolu olduğuna inanarak riskli kullanım ve davranışlara yönelmesi, bunun sonucunda kontrol kaybı ile bağımlılık düzeyine eriştiği gözlemlenmektedir. Araştırmalar; travma sonrası

stres bozukluğu olan bireylerin, tek başına bağımlılık tanısı olan bireylerle karşılaştırıldığında daha ciddi klinik bozukluk yaşadıklarını bulmuştur.

Travmatik olayların bağımlılığın oluşmasındaki etkisi nedir?

Travma yaşayan kişilerin alkol ve uyuşturucu gibi bağımlılık yaratan maddeler ile travma süreçlerinde geçici bir rahatlama yaşayacağını düşünebilir. Bu travma durumu, kişide bağımlılık riskini artırabilir. Afetler ruhsal bozuklukları tetiklerken, ruhsal bozukluklar da bağımlılığı tetikleyebilir. Yine afet sonrasında bireyler stresle başa çıkma durumunda bir çare ararken alkol madde ve kumara yönelebilir. Bu nedenle travma yaşanan olaylar sonrasında; bağımlılığın ortaya çıkması, bağımlılıkta relaps yaşanması, iyileşmede yavaşlama yaşanabilmektedir.

Travmatik olay sonrasında bağımlılıkta iyileşme aksayabilir, relaps (kayma) riski artabilir.

Özellikle afetlerde bağımlıların tedaviye ulaşımı aksayabilir, birey tedavi imkanlarına erişemeyebilir veya acil durumlar nedeniyle bağımlılık tedavileri ikinci plana düşebilir. Yoksunluk belirtilerinin tedavisi ise kısıtlı imkanlar nedeni ile mümkün olmayabilir. Afetlerde bağımlı bireylerin travmayı daha şiddetli yaşadığı gözlemlenmektedir. Bağımlı bireylerin psikolojik dayanıklılıkları düşük olduğu için travmaya stres yanıtı diğer insanlara göre daha fazla olmaktadır. Yaşanan travmatik olay sonrasında eski travmalar tetiklenebilir.



Bu tetikleyiciler ve zor koşullar ardından kullanımlar daha riskli hale gelebilir. Bu nedenle bağımlılık ve travma ile çalışmak çok kıymetli olabilir.

Travmatik olaylar sonrasında bağımlılığın oluşmaması adına alınabilecek önlemler müdahale yöntemleri nelerdir?

Travmatik olay sonrası bağımlılığın gelişmemesi adına yapılabilecekler; öncelikle acı yaşanmalı ve ertelenmemelidir. Bu dönemde kişiler riskli kullanımlardan kaçınmalı ve acıyı bastırmak ya da yenmek amacıyla hareket etmemelidir. Alkol, tütün, madde, kumar ve internetin bir iyileşme aracı olamayacağı konusunda bireylere bilgi verilmelidir. Kişi bu süreçte yalnız kalmamalıdır. İzolasyon bağımlılığı tetikleyebilir. Bireylere iyi gelen etkinliklere zaman ayırmak bu dönemde faydalı olabilir. Bedene ve ihtiyaçlara odaklanmak faydalı olacaktır. Karşılanmayan ihtiyaçlar da bağımlılığı tetikleyebilir. Öz bakıma yönelmek, nefes çalışmaları yapmak, uyku ve beslenme düzenini sağlamak gibi etkinlikler kişiye önerilebilir. Eğer bağımlılık tedavisi gören bir bireyseniz veya bu tedaviyi gören bir

yakınınız varsa "Adsız Alkolikler" ve "Adsız Narkotikler" destek gruplarıyla olan bağlantıyı artırmak faydalı olabilir. Alkol ve maddeden uzak durmanızı destekleyecek aile, arkadaş ya da sahada çalışan uzmanlarla iletişim kurmak faydalı olacaktır. Sonuç olarak; travma sonrası stres bozukluğu ve çeşitli bağımlılık türleri genelde birlikte görülebilen bozukluklardır. Travmatik etki bırakabilecek olayların yaşandığı zamanlarda, depresyon, afet, kaza ve toplu ölüm gibi durumlarda travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin bağımlılık yapabilecek kullanım ve davranışlara yönelmemeleri adına burada önleyici çalışmalar yapılması, farkındalığın sağlanması ve artırılması yönünde bireylerle TSSB ve bağımlılık önlemeye yönelik çalışmaların yapılması faydalı olacaktır. Özetle; TSSB ve bağımlılığın birlikte görülme sıklığının aza indirgenmesi adına travmatik süreçler, travma sonrası stres bozukluğu ve bağımlılık hakkında birey, aile ve toplum bilinçlendirilmelidir. Depresyon, sel, yangın gibi yıkıcı doğal afetlerden sonra bireylere erken dönem psikososyal müdahale sağlanması bireyin ve bulunduğu çevrenin bu konuda farkındalığının artmış olması bağımlılığı önlemede etkili olacaktır.

