

## YEDAM ÇALIŞMA GRUPLARINDAN BİRİ OLAN STIGMA ÇALIŞMA GRUBU, SANAL KÜTÜPHANEDE “BAĞIMLILIK VE STIGMA” KONULU BİR REHBER YAYIMLADI.

Yeşilay Danışmanlık Merkezi içerisinde çalışmalarına devam eden Stigma Çalışma Gurubu tarafından Yedam.org.tr. web sitemizdeki sanal kütüphane kısmında Bağımlılık ve Stigma konulu rehber yayımlandı. Stigma kavramı Türkçeye "damga" olarak çevirilmektedir. Bireylerin aile ya da başka bir gurup tarafından etiketlenmesi, sosyal olarak reddedilmesi ve dışlanması içermektedir. Stigma, yani damgalama veya etiketleme, bağımlılığa yaklaşımda ve tedavi sürecinde engellere sebep olan bir kavram olarak bilinmektedir.

Bağımlınınin tedaviye uyum sağlamanın ve devam etmesinin önündeki en önemli engellerden biri stigma yani damgalanmadır. Toplumun yıllar içerisinde geliştirdiği bir bakış açısı ve tutum olarak stigmanın değişmesi hemen gerçekleşebilecek bir durum değildir. Stigmanın değişebilmesi için uzunca bir süreye ve özel bir çabaya ihtiyaç duyulmaktadır.

Toplumsal kuralların bağımlı gruplar tarafından reddi, toplumun bağımlıları ötekileştirmesini ve stigmayı güçlendirir. Aslında bu noktada; bağımlı grupların da toplumun geri kalanını ötekileştirdiğini de söyleyebiliriz. Böylece her iki grup arasında gerginlik artar. Bu gerginlik, bağımlınınin “normalleşmesini” engelleyen bir etken haline gelebilir.



### Ocak 2024 VERİLERİ

Danışma Hattı'na  
gelen çağrı sayısı

İlk defa başvuran  
danışan sayısı

Takip edilen  
danışan sayısı

Tütün

423

260

424

Alkol/Madde

872

383

1261

Kumar/İnternet

1088

543

1521

Ocak ayında **115** YEDAM Danışma Hattı'mıza gelen **13.222** çağrı, uzmanlarımız tarafından yanıtlandırıldı. Danışma Hattı toplamda kurulduğu günden bu yana **1.080.321** 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 destek vermektedir.



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



# İNTERNET BAĞIMLILIĞINA SOSYAL HİZMET MÜDAHALESİ



Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Davranışsal Bağımlılıklar; fiziksel bir maddeye dayandırılmayan, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak tanımlanabilir. Davranışsal bağımlılıklar arasında internet bağımlılığı da yer almaktadır. Günümüzde teknolojinin de gelişmesiyle birlikte internet kullanımının çeşitli amaçlarla arttığı bilinmektedir. Bu durum ise kişilerde internet bağımlılığına yol açabilmektedir. İnternet bağımlılığı, genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, internetten uzak kalındığında öfke kontrolünü sağlayamama, saldırganlık olması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir. İnternet bağımlılığı, bireylerin gündelik hayattaki sosyal yetkinliklerini uzun vadede azalttığından madde bağımlılığındaki gibi olumsuz sonuçlar yaratmaktadır. İnternetin dünyadaki yaygın kullanımı, kullanım kolaylığı, bilgiye hızlı erişimi, iletişim, eğlence, alışveriş ve bunun yanında pek çok kullanım amacı taşıması interneti hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline getirmektedir.

Sosyal Hizmet Uzmanları, ailelerin ve toplulukların sosyal ve psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için çalışan kişilerdir. Sosyal Hizmet Uzmanlarının çalışma alanlarından biri de bağımlılıktır. Sosyal Hizmet Uzmanları internet bağımlılığında kişilere özgü müdahale planları gerçekleştirerek internet bağımlılığını azaltmaya yönelik çalışmalar yapmayı hedeflemektedir. Sosyal hizmet bireylerin bulunduğu noktadan başlayarak iyilik hallerini arttırmayı hedefleyen bir disiplindir. Sosyal hizmet mesleğinin odağı başta dezavantajlı ve kırılgan gruplar olmak üzere tüm insanlardır. Sosyal Hizmet

Uzmanları dezavantajlı kişilere yönelik birçok alanda müdahale planı geliştirmekte ve uygulamaktadır. Bu bağlamda bağımlı kişilerin de dezavantajlı gruplar içerisinde yer aldığını söylemek mümkündür.

Bağımlılık alanında çalışan Sosyal Hizmet Uzmanları ilk olarak kişilere özgü müdahale planı oluşturabilmek için danışanı çevresiyle ele alarak kişilerin risk ve ihtiyaçlarını belirlemeye yönelik çalışmalar yürütmektedir. Bu çalışmaları yürütürken Sosyal Hizmet Uzmanları danışan ile iş birliği içerisinde çalışarak; dinleme becerisi, gizlilik ilkesi, onay ve kabul, değerlendirme, müdahale planı oluşturma, somut hedefler belirleme ve danışanın takibini sağlama ile süreci yürütmektedir. Danışanın aile ilişkileri, arkadaş ilişkileri ve boş zamanı müdahale planını oluştururken önem taşımaktadır. Bu noktada risk tespit edilmiş ise buna uygun müdahale planı oluşturulmaktadır.

Sosyal Hizmet Uzmanı internet bağımlılığı olan danışanlarda farkındalık geliştirerek çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Danışanın internet başında geçirdiği saat, internet başında geçirmediği süre zarfında neler yaptığı, günün hangi saatlerinde internet kullanımının arttığı gibi durumların üzerinde durularak müdahale planı geliştirmektedir. Sosyal Hizmet Uzmanı danışanın ihtiyaçlarını saptayıp müdahale planı oluşturduktan sonra danışanın internet bağımlılığında neler yaşadığını anlamasını sağlamaktadır.



Daha sonra internet kullanımını daha aza indirmek için sosyal beceri kazanması sağlanmaktadır. Kişilerin sosyal beceri kazanması noktasında ortak bir karar verebilmek için ilgi alanları üzerinde durularak atölyeler düzenlenir ve kişinin ilgi alanlarına yönelebilmesini kolaylaştırmak için kaynaklara ulaşması noktasında da diğer kurum ve kuruluşlarla iş birliği gerçekleştirilmektedir. Danışan ile iş birliği yapılarak somut hedeflerle internet kullanımına sınır koyma yöntemleri geliştirilir. Sınır koyma yöntemleri geliştirilirken danışanın internet kullanım süresi göz önünde bulundurularak kısıtlama yöntemi ile danışanın internet kullanımının azaltılması hedeflenmektedir.

Gün içerisinde karşılaştığı isteğini arttıran faktörlerin farkına varması ve bu faktörlerle başa çıkma yöntemlerinin belirlenmesi sağlanmaktadır. Başa çıkma yöntemleri belirlenirken kişinin boş zaman değerlendirme yapılarak çeşitli aktivitelere yönlendirilmesi sağlanmaktadır. Aile içi ilişkilerdeki tutumlar, çevresel faktörler ve arkadaş ilişkilerindeki sorunlar belirlenerek bu sorunlara yönelik çözümler geliştirilmeye çalışılmaktadır. Çözüm geliştirme noktasında aileyi de tedaviye katmak önem taşımaktadır.

Aile ile iş birliği yapılarak danışan için fayda sağlayacak şekilde müdahale planı gerçekleştirilmektedir. Bu noktada Sosyal Hizmet Uzmanları aileyi de tedaviye katmak için çalışmalar yürütmektedir.

İnternet hayatımızın vazgeçilmez bir aracı haline gelmektedir. Giderek artan internet kullanımı bazı kişilerde bağımlılığa yol açabilmektedir. İnternet bağımlılığı kişilerin hayatının çeşitli alanlarda olumsuz etkilenmesine sebep olabilmektedir. Günümüzde internet kullanımının giderek artması sonucunda sosyal hizmet müdahalesi büyük önem taşımaktadır. Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) internet bağımlılığına yönelik psiko-sosyal destek vermektedir. Sosyal Hizmet Uzmanları bu noktada psikologlarla ekip çalışması gerçekleştirerek internet bağımlılığı olan danışanlarla ortak müdahale planı gerçekleştirmektedir. Sosyal Hizmet Uzmanları danışanlara uygun müdahale planına yönelik; aile ve arkadaş ilişkileri, yaşadığı çevre, eğitim ve çalışma hayatı, sosyal beceri, boş zaman değerlendirme ve atölye çalışmaları gerçekleştirmektedir.

