



Toros
Rotary
Kulübü



Bağımlılık Rehberi

Anlamak ve Yardımcı Olmak

Toros
Rotary
Kulübü



İçindekiler

01

Giriş

Bağımlılık Nedir?

02

03

Bağımlılık Türleri

Bağımlılığın Belirtileri

04

05

Bağımlılığın Nedenleri

Tedavi ve Destek

06

pain health sex dang depression gan crime intoxication trouble
drugs bad stressed cigarette narcotic alcoholism addiction addict sadness
alcohol problem food obsession junk heroin despair disease use stimul
alone illness desperate tobacco fixation intoxicated shopping treatment
hook sick hang-up pence
addictive used nicotine nicotine nicotine nicotine nicotine nicotine
smoking junkie pain health sex dang depression gan crime intoxication trouble
drugs bad stressed cigarette narcotic alcoholism addiction addict sadness
alcohol problem food obsession junk heroin despair disease use stimul
alone illness desperate tobacco fixation intoxicated shopping treatment
hook sick hang-up pence

Giriş

Bu rehber, bağımlılık konusunda temel bilgi sağlamayı amaçlamaktadır.

Bağımlılığı anlamak, destek sağlamak ve önlemek için temel bilgiler sunmaktadır.

Rehber, bağımlılığın çeşitlerini, belirtilerini, nedenlerini, tedavi seçeneklerini ve önleme stratejilerini ele almaktadır.



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, bireyin bir maddeye veya davranışa karşı aşırı ve kontrolsüz bir ihtiyaç duymasidir.

Bağımlılık Hakkında

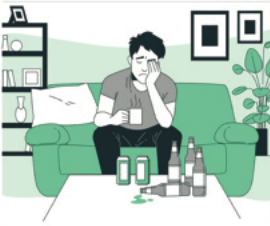


Kontrol Kaybı

Bağımlı bireyler, madde veya davranışa karşı istedikleri gibi davranmamaktan muzdariptir.

Zararlara Rağmen Devam

Bağımlı bireyler, madde veya davranışın kendilerine ve çevrelerine verdiği zararlara rağmen kullanmaya devam ederler.



Fiziksel ve Psikolojik Bağımlılık

Bağımlılık, fiziksel veya psikolojik bağımlılığa veya her ikisine de neden olabilir.

Bağımlılık Türleri



Madde ve Davranış

Bağımlılık, madde bağımlılığı ve davranış bağımlılığı olmak üzere iki ana türe ayrılır.

Madde bağımlılığı, alkol, uyuşturucu, sigara gibi maddelere karşı gelişen bir bağımlılıktır.



Davranış bağımlılığı ise kumar, alışveriş, internet kullanımı gibi davranışlara karşı gelişen bir bağımlılıktır.

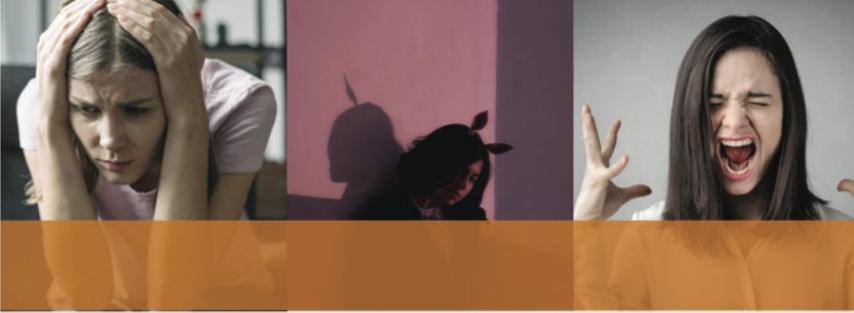
Her iki tür bağımlılık da bireyin hayatını olumsuz etkileyebilir ve tedavi gerektirir.



Bağımlılığın Belirtileri

Bağımlılık belirtileri, madde veya davranışa karşı güçlü bir özlem, kontrol kaybı ve olumsuz sonuçlara rağmen devam etme eğilimidir.

Belirti Türleri



Fiziksel Belirtiler

Yorgunluk, iştahsızlık, uyku sorunları, halsizlik, fiziksel ağrı

Psikolojik Belirtiler

Korkular, kaygılar, sinirlilik, depresyon, öfke patlamaları, dikkat eksikliği

Davranışsal Belirtiler

Sorumluluklardan kaçınma, yalan söyleme, ilişki sorunları, finansal sıkıntılar, yasal sorunlar



Bağımlılığın Nedenleri

Çoklu Faktörler

Bağımlılık, tek bir nedene bağlı olmamakla birlikte birçok faktörün bir araya gelmesiyle ortaya çıkar.



Genetik yatkınlık, çevresel faktörler, ruhsal sağlık sorunları, travma, stres, sosyal baskılar, madde kullanımıyla ilgili geçmiş deneyimler, kişilik özellikleri gibi faktörler bağımlılık riskini artırabilir.

Bunların yanı sıra, kişinin belirli özellikleri de bağımlılık riskini artırabilir. Örneğin, dürtü kontrolü zayıflığı, risk alma eğilimi, bağımlılık geçmişi olan aile üyeleri, düşük özgüven ve sosyal uyum sorunları gibi faktörler bağımlılık riskini artırabilir.

Bağımlılığın nedenleri karmaşıktır ve her bireyde farklı olabilir. Bu nedenle, bağımlılık tedavisi, bireyin özel ihtiyaçlarına göre özelleştirilmelidir.



Tedavi ve Destek

Bağımlılık tedavisi, bireyin madde veya davranışa olan bağımlılığını yenmesi için gereklidir.

Tedavi Yöntemleri



Terapi

Bilişsel davranışçı terapi, motivasyonel görüşme, aile terapisi, grup terapisi

İlaç Tedavisi

Çekilme semptomlarını yönetmek, özlemi azaltmak, bağımlılığı önlemek



Destek Grupları

Paylaşım, empati, topluluk duygusu, motivasyon, öz bakım

Önleme



Bağımlılıktan Korunma

Bağımlılık, önlenilebilir bir sağlık sorunudur.

Aile desteği, sağlıklı yaşam alışkanlıkları, stres yönetimi, ruhsal sağlık sorunlarının tedavisi, riskli davranışlardan kaçınma ve topluluk desteği gibi önleyici tedbirler bağımlılık riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

Ebeveynler çocuklarına madde kullanımı ve bağımlılık riskleri hakkında eğitim verebilir, sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerini teşvik edebilir ve çocuklarının ruh sağlığını izleyebilir.

Topluluklar, gençler ve yetişkinler için bağımlılık önleme programları düzenleyebilir ve madde kullanımı ve bağımlılığıyla mücadele etmek için kaynaklar sağlayabilir.

Toros
Rotary
Kulübü





Özet

Bağımlılık, bir maddeye veya davranışa karşı yoğun bir özlem ve kontrol kaybı ile karakterizedir.

Tedavi seçenekleri ve önleme stratejileri bireyin ihtiyaçlarına göre değişebilir, ancak topluluk desteği ve profesyonel yardım çok önemlidir.