



Bağımlılıkla ilişkili  
hızlı, özet, pratik bilgiler

[www.mood.ist](http://www.mood.ist) | [www.bagimlilik.tv](http://www.bagimlilik.tv) | [mbm@mood.ist](mailto:mbm@mood.ist)

Moodist Bağımlılık Merkezi  
Yayındır. Uzmanlara yönelik  
bilgiler içerir.

**Hazırlayanlar:**

Kültegin Ögel, Kinyas Tekin, Olcay  
Tuna, Cavid Guliyev, Burak  
Toprak

## BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE MOTİVASYONUN SAĞLANMASI

Bağımlılık tedavisinde karşılaşılan en önemli sorunlardan birisi, hastanın tedaviye istekli ve motive olmamasıdır. Motivasyonun düşük olması veya direnç gelişmesi, tedavinin seyrini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu sayıda tedavi bırakma motivasyonu artıracak bazı yöntemler konusunda uzmanları bilgilendirmeyi amaçladık.

### Bazı gerçekler

- Bağımlılar kullandıkları maddeyi bırakmaya çok hevesli değildirler. Madde kullanımını bırakmak hazdan vazgeçmektir. Üstelik acı çekmektir. Bu nedenle genel olarak bir ambivalans içindedirler.
- Maddeyi bırakma motivasyonu sadece hasta tarafından sağlanan bir durum değildir. Motivasyonun sağlanması doktorun/terapistin görevidir. Bu nedenle bırakma motivasyonu olmayan hastayı tedaviye çekebilmek için motivasyonu artırıcı çalışmalar yapılmalıdır.
- Motivasyonun sağlanması tüm davranışsal değişiklikler için önemli bir unsurdur. Bu nedenle her türlü bağımlılıkta motivasyon kazandırmak tedavide önemli bir yer tutar. Madde, alkol, internet veya kumar bağımlılığında durum aynıdır.
- Motivasyonel Görüşme Tekniğinin etkin olduğu birçok çalışmada bildirilmiştir. Ancak Motivasyonel Görüşme Tekniğinin uygulanamadığı durumlarda, motivasyonel yaklaşımların da etkili olduğu gösterilmiştir.

### Motivasyonel yaklaşımlar

- Motivasyonel yaklaşımların başında ve en çok kullanılan yöntemler FRAMES olarak kısaltılan teknikler bütünüdür. FRAMES kısaltması içinde yer alan tekniklerin görüşme sırasında uygulanması, tedavi motivasyonunu olumlu yönde etkilediği bilinmektedir.
- FRAMES şunları içerir: Feedback, Responsibility, Advice, Empathy, Self Efficiency. Türkçe'de DESTEK olarak kısaltabiliriz. DESTEK kısaltmasının açılımı aşağıda verilmiştir.

## DESTEK yaklaşımı

### Danışmanlık / Geri bildirim

- Şu anda nerede olduğunuzu bilmezseniz, bundan sonra da nereye gideceğinizi bilemezsiniz. Bazen kişiler şu anda buldukları yer konusunda yetersiz geri bildirim aldıkları için değişim konusunda başarısız olurlar.
- Şimdiki durumun açık bir şekilde bilinmesi motivasyonda çok önemli bir etkidir. Örneğin bir alkoliğe check-up yapılması alkolün ona ne kadar zarar verdiğini görmesi bakımından önem kazanmaktadır.

### Empati kurmak

- Burada sıcak, destekleyen, saygı duyan, ilgilenen bir yaklaşım kastedilmektedir. Amaç, terapistin kişinin yaşantılarıyla özdeşim yapabilme eğilimi değildir. Başkasının anlatmaya çalıştıklarının ne olduğunu anlamaya çalışmaktır. Terapist kendi yargılarının ön plana geçmesine ve eyleme dönüşmesine izin vermemelidir.

### Sorumluluğu ona vermek

- Örtük veya açık her iki anlamda da “kimse seni değiştiremez veya senin yerine karar veremez. İçmen konusunda ne yapacağın tamamıyla sana bağlıdır” mesajı verilir.
- Algılanan kişisel kontrol, bir motivasyon unsuru olmakta ve davranışı değiştirme veya değişimi sürdürmede yararlı olmaktadır.

### Tavsiye vermek

- Yalnızca tavsiyede bulunma birçok kişide yeterli değildir. Fakat net bir tavsiyenin de önemi hafife alınmamalıdır.
- Ancak tavsiye vermeden önce kişinin tavsiyeye hazır olması beklenmelidir. Hemen tavsiye verilmemelidir. Hasta bir soru sorduğu zaman tavsiye vermek işe yarar. Tavsiye öğüt ile karıştırılmamalıdır.

### Seçenek sunmak

- Çok az insan ne yapacağını söyleyememesinden veya belli bir davranışı yapmaya zorlanmaktan hoşlanır. Kişi, özgürlüğünün kısıtlandığını veya tehdit edildiğini algılayorsa direnç geliştirebilir.
- Motivasyon, kişinin özgürce bir davranışı seçebildiğini hissettiği ve bunun dıştan gelen bir etki veya zorlama ile olmadığını algıladığı zaman artmaktadır. Bu amaçla çeşitli tedavi seçenekleri sunulabilir ve bunların arasından kendi seçimini yapması desteklenebilir.

### Kendine yeterliliği desteklemek

- Burada kastedilen “kendine yeterlilik” kişinin belli bir görevi ya da işi götürebilme ve başarabilme yeteneğidir. Kendine yeterlilik değişme için anahtar bir etkidir ve bağımlılığı olan kişilerin tedaviden iyi sonuç alması için önemli bir ön belirleyicidir.
- Terapistin hastanın değişimi konusundaki umutları sonucu belirleyen önemli bir etkidir. Burada doktora/terapisteye düşen görev hastanın engellerle başa çıkma yeteneği ile ilgili algısını olumlu yönde artırmak ve değişimi başarmasını sağlamaktır.
- Kendine yeterliliği güçlendirmek için bazı stratejiler kullanılabilir. Örneğin sorumluluğu kişinin kendisine vermek gibi. Yalnızca değişiklik yapabileceği değil, aynı zamanda bunu yapmak zorunda olduğu ve bunu ancak kendisinin yapabileceği, kimsenin onun yerine yapamayacağını vurgulanması da diğer bir yöntemdir.