



Bağımlılıkla ilişkili
hızlı, özet, pratik bilgiler

www.mood.ist | www.bagimlilik.tv | mbm@mood.ist

Moodist Bağımlılık Merkezi
Yayındır. Uzmanlara yönelik
bilgiler içerir.

Hazırlayanlar:

Caıd Guliyev, Kültegin Ögel,
Kinyas Tekin, Olcay Tuna, Durdu
Bektas

TEKRAR KULLANMAYI ÖNLEMEK

Bağımlılığın sık tekrarlaması, genelde alanda çalışanlar için zorluk yaratmaktadır. Bu nedenle tekrar kullanmayı önleme yöntemleri üstünde çalışmak, bağımlılık tedavisinin "olmazsa olmazı"dır.

Tekrar kullanmayı önleme yöntemleri (relapse prevention); tek başına bir terapi yöntemi olup, grup veya bireysel olarak uygulanabilir. Bu sayıda; tekrar kullanmayı önleme yöntemlerini özetlemeye çalıştık.

Bazı gerçekler

- Bağımlılık remisyon ve relapslarla seyreden ve sık tekrarlayan bir hastalıktır. O nedenle bırakmak kadar, kişinin tekrar kullanmaması büyük önem taşımaktadır. Tekrar kullanmayı önleme yöntemlerinin (relapse prevention) hastaya öğretilmesi, doktorun/terapistin görevidir.
- Tüm bağımlılar, bıraktıkları zaman tekrar başlamayacaklarını düşünürler. Halbuki, gerçek böyle değildir. Bir çok etkene bağılı olarak tekrar kullanmaya başlarlar.

Tekrar kullanmayı önleme yöntemleri

Tekrar kullanmaya yol açabilecek duygularla başa çıkmak

- Bir çok bağımlı öfke, stres gibi duygular nedeniyle tekrar kullanmaya başlar. Üzüntü duyduğu zaman veya çok neşeli olduğu zamanlar da buna örnek olarak verilebilir. Bu nedenle tekrar kullanmaya yol açabilecek duyguları tanımlamak ve bunlarla başa çıkma yolları öğretmek gerekir. Bir çok bağımlı hasta, duygularını tanımlamakta zorluk çektikleri için, duygularını tanımlamayı öğrenmeleri de önemlidir.

Tekrar kullanmaya yol açabilecek düşüncelerle başa çıkmak

- Bir çok düşünce bireyin tekrar alkol-madde kullanmasına yol açabilir. Örneğın; "bir kereden bir şey olmaz", "ben ara sıra içebilirim", "ben o kadar çok içmiyordum, ailem abartıyor", "ben kontrol edebilirim".
- Bu düşüncelere "düşünce tuzakları" adını veriyoruz. Bireyin bu düşünceleri tanınması ve bu düşüncelerle başa çıkmayı öğrenmesi, tekrar kullanmayı önleyecektir.

Alkol-madde kullanma isteğini (craving) tanımak ve başa çıkmak

- Bağımlı olunan maddeye karşı şiddetli duyulan istek ve arzuya "craving" adı verilmektedir. Bir çok hasta bu istek geldiği zaman, kendisini tutamaz ve kullanır. Bu nedenle isteğin tanınması ve başa çıkma yöntemlerini öğrenmesi gerekir.
- İstek kimi zaman bir düşünceyle, duyguyla veya bedensel belirtiler ile de gelebilir. Bağımlının bunun farkına varması ve bunun istek olduğunu tanımlaması gerekir.
- İstek geldiğinde yapılabilecek en az 3 yöntem belirlemeniz yararlı olacaktır. Bunlar arasında bir şeyler yemek, kullanmayan bir arkadaşı aramak, yürüyüşe çıkmak, duş almak, gevşeme alıştırmaları yapmak vb sayılabilir.

Bir acil durum planı oluşturmak

- Kişi çok motive ve istekli olsa bile, bazı beklenmeyen durumlar bir anda bırakma kararının değişmesine yol açmaktadır. Bunlara acil durumlar diyoruz.
- Acil durumlara örnek olarak yanlışlıkla madde kullanan ortama girmek, bir arkadaşın kişinin yanında madde kullanmaya başlaması sayılabilir.
- Bu durumlara ilişkin yazılı bir acil durum planı oluşturulması çok yararlıdır. Ancak bu planın en az 3 farklı plandan oluşmasına dikkat edilmelidir. A, B, C gibi planlar yapmak gerekir. Çünkü genelde bağımlıların tek bir planı vardır ve o plan çalışmazsa, tekrar kullanmaya başlar.

Israrlarla başa çıkmayı öğrenmek

- Tekrar kullanmaya başlama nedenlerinden birisi kişinin ısrarlara karşı koyamaması ve "hayır" diyememesidir. Bu nedenle etkin "hayır" deme yöntemleri üzerinde çalışılmalıdır.
- Agresif veya pasif olmayan, güvenli davranış örnekleri üzerinde çalışmak yararlı olmaktadır.

Riskli durumları tanımak ve başa çıkmak

- Tekrar kullanmaya başlama açısından kişinin kendi riskli durumlarını tanıması ve bunlara ilişkin birer başa çıkma yöntemleri geliştirmesi önemlidir.
- Riskli durumlar arasında yalnız kalmak, maaş aldığı gün, eski arkadaşlarla karşılaşmak, maç seyretmek vb sayılabilir. Bağımlı ile kendi risk durumları üzerinde çalışılmalı ve bir liste oluşturulmalıdır. Genelde 1-2 risk sayarlar. O nedenle "başka..., başka..." diyerek farklı riskli durumları ortaya çıkarmak gerekir.
- Ortaya çıkarılan her bir risk durumu için ayrı bir başa çıkma stratejisi geliştirilmelidir.

Moodist Relaps İndeksi (MORİ)

- Her bağımlının tekrar başlama riskleri farklılık gösterir. Bu nedenle kişiye özel yöntemler geliştirmek gerekir. Bu amaçla her bireyin riskini saptamak ve buna yönelik bir müdahale programı geliştirmek yararlıdır.
- Geliştirdiğimiz Moodist Relaps İndeksi (MORİ) ölçeği bireylerin tekrar madde kullanmaya başlama risk etkenlerini değerlendiren geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan bir ölçektir.
- Bu ölçek aracılığıyla, bağımlı da kendi risklerini görebilmektedir. Terapist içinde, hastaya geri bildirim verme ve üstünde çalışılacak somut bir alan yaratma fırsatı doğmaktadır.
- Ölçeği mood.is/Tester linkinden indirebilirsiniz.