



Bağımlılıkla ilişkili
hızlı, özet, pratik bilgiler

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

Moodist Bağımlılık Merkezi
Yayıdır. Uzmanlara yönelik
bilgiler içerir.

Hazırlayanlar:

Kinyas Tekin, Kültegin Ögel, Dilek
Akbaş, Olcay Tuna, Cavid
Guliyev, Durdu Bektas

TEKRAR KULLANMAYI ÖNLEMEN-2

Bağımlılığın tekrarlamasını önlemek için bu alanda çalışan uzmanların hastalarını bilgilendirmesi zorunlu. Ancak bu bilgilendirmelerin etkili olmadığını ve bağımlıların uzmanların söylediklerini çeşitli nedenlerle ciddiye almadıklarını görüyoruz. Bazen akranların yani diğer bağımlıların deneyimleri daha etkili oluyor. O nedenle biz de kliniğimizde yatan hastalarımıza "diğer bağımlılara tekrar kullanmayı önlemek için tavsiyeleriniz neler olurdu?" diye sorduk. Aldığımız yanıtlar aşağıda. bu SPOT'u, belki diğer bağımlılarla paylaşır ve onlara da yararı olur hedefiyle deneyimlere ayırdık.

"35 yaşında, erkek, 18 yıldır alkol kullanıyor"

- Maddeyi hatırlatan tüm uyaranlardan uzak durmalılar. Maddeyi hatırlatan bir şarkı, sokak, arkadaş.
- Sevgi duyabilecekleri herhangi bir şey ile ilgilenebilirler. Güzel bir kızı sevebilirler mesela. Birisi için biri olabilmeyi öğrenebilirler.

"31 yaşında, erkek, 15 yıldır madde ve alkol kullanıyor"

- Bu süreçte her zaman yanında hayali bir terazi taşımak ve riskli durumlarda kar zarar dengesine bakmak çok önemli. Eğer içersem ne elde edeceğim, ne kaybedeceğim.. Bunları düşünüp mantıklı hareket etmek gerekiyor.

"28 yaşında, erkek, 10 yıldır madde kullanıyor"

- Maddeyi bıraktıktan sonra kendilerini hiçbir şekilde test etmemeliler. Nasıl ateş ile barut yan yana durmuyorsa onlar da maddeyi hatırlatacak insanlarla bir araya gelmemeli, eski ortamlarından uzak durmalılar. Yoksa ufak bir ateş bile her şeyi yok edebilir. Böylece bütün emekleri boşa gider.

"22 yaşında, erkek, 5 yıldır madde kullanıyor"

- Hayatta madde dışında haz alabileceğimiz şeyler bilmiyoruz. İyileşme sürecinde zevk alabileceğimiz yeni şeyleri öğreniyoruz ama bu sefer bunları beraber yapacağımız insanlara ulaşamıyoruz. Mesela ben gidip mahalledeki arkadaşıma gel pinpon oynayalım desem, hadi lan ne pinponu gel bir sigara içelim der. Bu yüzden yeni hobilerle beraber yeni arkadaşlıklar da edinmeyi öğrenmeliyiz.

" 32 yaşında erkek, 17 yıldır madde kullanıyor"

- Benim için en önemli şey, mekan. Madde bağımlısı kişi oturduğu semtten, mahalleden kesinlikle ayrılmalı. Göz görmeyince, bir süre sonra gönül de istemeyecek.

"25 yaşında, erkek, 9 aydır madde kullanıyor"

- Madde ile alakalı alışkanlıklarını değiştirmeliler. Madde kullanırken ya da etkisindeyken sürekli dinledikleri müzikler, gittikleri yerler, konuştukları arkadaşlar.. Bu tür alışkanlıklar uyuşturucunun kendisi gibi zarar verir. Asıl onlar tekrar maddeye düşürür.

"23 yaşında, erkek, 5 yıldır madde kullanıyor"

- Hayatta inişler çıkışlar olur. Bu inişlerde çok ilerlemek, çıkışı daha fazla zorlaştırmamak gerekiyor.

"41 yaşında, erkek, 4 yıldır madde kullanıyor"

- Madde bir akbaba gibidir. Bağımlı olduktan sonra gözleri hep üzerimizde olur ve bizi en sıkıntılı, stresli olduğumuz zaman yakalamaya çalışır. Bu tür durumlarda o akbabaya yem olmamak gerekiyor.

"21 yaşında, erkek, 3 yıldır madde kullanıyor"

- Arkadaşım içmezse ben de içmem değil. O içerse ben ondan uzaklaşırım demeli insan kendine.

"31 yaşında, erkek, 7 yıldır madde kullanıyor"

- Boşluğa düşünce alkol ve maddeye koşarsak çıkmaz bir sokağa gireriz. Halbuki yardım ve destek için başkalarına danışırsak o çıkmaz sokağa girmeden doğru yolu bulabiliriz.

"21 yaşında, erkek, 3 yıldır madde kullanıyor"

- Ben bu süreci yeni doğmuş bir bebeğe benzetiyorum. Yeni bir doğuş, hayata yeni bir adım gibi.. Bu yüzden eskiler geride bırakılmalı.

"39 yaşında, erkek, 23 yıldır alkol kullanıyor"

- Zorla tedavi olmayı kabul edenleri isteksizce oruç tutanlara benzetiyorum. Gün içerisinde sürekli yiyeceği yemeklerin hayalini kuranlar ve ezan okunmasını sabırsızlıkla bekleyenler... Bu yüzden kişiler, başkasının zoruyla değil kendi istekleri ile tedavi sürecine girmeliler. Kendileri için değişimi kabul etmeliler.

"28 yaşında, erkek, 5 yıldır madde kullanıyor"

- Kendi kendimize bir duvar örüyoruz. Duvar yükseldikçe ışığımızı kapatıyor, karanlığa gömülüyoruz. Aslında o duvarı nasıl kendi isteğimizle örüyorsak kendi isteğimizle de yıkabiliriz. Yeter ki kafada bitirelim.

"46 yaşında, erkek, 26 yıldır alkol kullanıyor"

- Makineye bağlı yaşadığınızı, bitkisel hayatta olduğunuzu düşünün. Fişi çekmek de bir seçenek ama maddeyi bırakıp hayata dönmek de.

"31 yaşında, kadın, 15 yıldır alkol kullanıyor"

- İnsanın en yakın arkadaşı alkol-madde olur mu? Olmaz...