



Bağımlılıkla ilişkili
hızlı, özet, pratik bilgiler

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

Moodist Bağımlılık Merkezi
Yayıdır. Uzmanlara yönelik
bilgiler içerir.

Hazırlayanlar:

Durdu Bektaş , Olcay Tuna, Kinyas
Tekin, Cavid Guliyev, Kültegin
Ögel

12 Basamak Arkadaşlık Birlikleri (AA ve NA) Hakkında Temel Bilgiler

Bağımlılık tedavisinde tüm araştırmalar AA ve NA'nın tedavi başarısını artırdığını göstermektedir. AA ve NA hakkında yeterli bilgiye sahip miyiz?

Bu Spot'ta AA ve NA hakkında temel bilgileri, doğrudan AA ve NA üyelerinin ağzından vermeye çalıştık.

Genel bilgiler

- AA ve NA gibi 12 Basamak destek grupları kişinin topluma entegrasyonunda önemli bir araçtır. Kişinin klinik tedavisi ya da ruhsal destek iyileşme süreci devam ederken, 12 Basamak temelli programın rehberlik, toplantılar vs. gibi araçları da, bağımlının iyileşmesine katkı sağlar.
- Kişinin tedavi süreci bittikten sonra da kişinin iyileşmesini sürdürebilmesi için devam edeceği bir iyileşme anlayışı sunarlar. Araştırmalar AA ve NA toplantısına giden kişilerin, tedavi başarısının arttığını göstermektedir.
- 12 Basamak Program üyeleri iyileşmeleriyle örnek rol model teşkil ederek kullanmadan yeni çıkan kişinin iyileşmekte olan bağımlı kimliği geliştirmesine yardımcı olur.
- Kullanmaya geri dönüşün yaşandığı durumlarda, kullanmanın bir başarısızlık ya da suçlu hissedilecek bir durum değil, hastalık olduğunu kabul ettikleri için, kişiyi iyileşme yönünde destekleyerek, temiz kalmayı tekrar denemesi için motive ederler.
- Din, dil, ırk, cinsiyet, yaş sosyoekonomik sınıf ayrımı gözetmeksizin oluşturulan bir topluluk olduğu için, iyileşme deneyimi çeşitlilik gösterir.
- Toplantılara katılım ücretsizdir.
- Tek odak noktaları iyileşme olduğu için bireyin kullanma geçmişi ya da kişisel detayları vs. ilgilenmezler.
- Bağımlılıkta izolasyon önemli sorundur. Aktif bağımlılığın izolasyonu iyileşme toplantılarının "biz" anlayışı ile yer değiştirir. Sadece toplantıda olmak dahi bağımlının iyileşmesine yol açar.
- Adsızlık; bağımlının toplantıda güven içinde paylaşmasını ve paylaşmayı dinleyenlerle empati kurmasına aracılık eder.

Sık sorulan sorular ve yanıtları

Toplantılara kullananlar da geliyor. Takip ettiğim bağımlı kayar mı?

- 12 basamak anlayışına göre toplantılara kullanarak gelenler, kullanmayı bırakma arzusu taşıyan kişilerdir. En az toplantılara temiz gelmeye devam eden kişiler kadar kullananların da toplantılara katılma hakkı vardır. Burada önemli olan, bağımlının iyileşme toplantısına yönlendirilirken, bağımlıya kullanan insanların da toplantıda olabileceği hakkında bilgilendirme yapmaktır.
- Yapılacak bilgilendirmede vurgulanacak noktalar iki temel esas üzerine kuruludur. Madde kullanan kişiler her yerde mevcuttur. Bağımlı temiz kalıyor diye, kullanıcılar iyileşme toplantısı içinde ve dışında temiz kalmazlar. Bir diğer nokta da, on iki basamaklı programlarda kişiler kullanıyor ve kullanmıyor diye etiketlenmezler. Herkesin eşit derecede iyileşme ve yeni bir yaşam yolunu umut etme hakkı vardır.

Toplantılarda kullanımdan bahsediliyor. Takip ettiğim bağımlı "craving" benzeri bir durum yaşayıp sonunda kullanmaya döner mi?

- Bağımlıların 12 basamak çerçevesinde kullanımdan bahsetmesinin amacı, geldikleri yeri unutmamak ve bugün nasıl temiz kaldıklarını ifade etmektir. 12 basamak arkadaşlık birliği üyeleri kullanımdan bahsederken vurguladıkları şey; nasıl kullandıkları değil, kullanım esnasında çektikleri acı, yaşadıkları sonuçlar ve kayıplarıdır. 12 basamak iyileşme anlayışına göre, üye geldiği yeri unutarak ya da yok farz ederek değil, kabullenerek temiz ve iyileşmede kalır.

Takip ettiğim bağımlının tercih maddesi "...". Diğerlerini de kullanır mı?

- Bağımlılar her türlü maddeyi kullanma eğilimi gösterebilir. 12 basamak anlayışına göre, maddeler arası alkol dahil olmak üzere ayırım gözetilmez. 12 basamak iyileşme anlayışında, kişi tercih maddesi kavramından bağımsız olarak bütün maddeleri kullanmaya eşit derecede yakın olduğu için bütün maddelerden uzak durması önemlidir.
- Adsız Alkoliklerde 1. basamak alkol üzerine odaklansa da, üyeler reçete edilmiş ilaçların kötüye kullanımını dahil her hangi bir başka ruh ve akıl hali değiştirici maddeden uzak durarak ayıklıklarını korurlar. Adsız Narkotığın 1 basamakta vurgu yaptığı yer maddeler değil, bağımlılık hastalığıdır. Bağımlılık hastalığını ruhsal, zihinsel ve fiziksel etkileri çerçevesinde ele alırlar.

12 basamaklı programlar tamamıyla her türlü maddeden uzak durma düşüncesi üzerine kurulu olduğunu duydum. Takip ettiğim bağımlının ilaç tedavisine karışan üyeler olursa ne yapmalıyım?

- 12 basamak iyileşme anlayışına göre ilaç tedavisi ya da klinik yaklaşımlar dışında kalan konulardır ve 12 basamak arkadaşlık birlikleri, kendi dışında kalan konular üzerinde fikir yürütmez. Genellikle üyeler ilaç tedavileri ile ilgili kendi olumsuz deneyimlerini paylaşırlar. Öte yandan bağımlıların ilaçlara dair olumsuz deneyimleri olduğu kadar, olumlu deneyimleri de olabilir ve bunları da bağımlıyla/yeni gelenle paylaşabilirler. Burada önemli olan bağımlıyı toplantıya yönlendirirken, 12 basamaklı arkadaşlık birliklerinin ilaç ve benzeri konularda bir fikri olmadığını, bağımlıya hatırlatmaktır.

Takip ettiğim bağımlının ikincil teşhisi var. Bu durum sorun olur mu?

- On iki basamak iyileşme anlayışına göre diğer ruhsal hastalıklar programın odak noktasında yer almazlar. Burada önemli olan, takip edilen bağımlıyı bağımlılığın iyileşmesine odaklanması için destek olmak ve ikincil teşhis için doktoru ve psikoloğuyla işbirliği içinde olmasına teşvik etmektir.