

YEŞİLAY

Derginin tüm geliri bağımlılıkla mücadele çalışmaları için kullanılmaktadır.

TEMMUZ 2026 / SAYI 1110 / 180 TL

SAĞLIK

Bağımlılıklardan Uzak,
Sağlıklı ve
Enerjik Bir Yaz

KÜLTÜR

Yama Yama:
Dönüşümün ve
Yeniden Başlamanın Hikâyesi

YAŞAM

YEDAM'dan Bağımlılık Tedavisinde
Önemli Bir Adım:
Yeni Yaşam Etkinlikleri

DOSYA

YAZIN TADI

ALKOLSÜZ ÇIKAR



ISSN 1303-3980 K.K.T.C. FİYATI 198 TL



 Ziraat Katılım



ail

bankKart

troy®

Ziraat Katılım Aile Kart

Aileniz İçin Her Şey Düşünüldü



Giyim



Sağlık



Eğitim



Market



Akaryakıt



Ziraat Katılım

bankKart



Doç. Dr. Mehmet Dinç
Yeşilay Genel Başkanı

● ● ●

**EN GÜZEL SOHBETLER
AYIK BİR ZİHİNLE YAPILIR,
EN KIYMETLİ HATIRALAR
BERRAK BİR HAFIZADA
BİRİKİR.**

Kıymetli Yeşilay Dostları

► **YAZ**, hayatın bize yeniden nefes almayı hatırlattığı mevsimdir. Çocuk seslerinin sokaklara karıştığı, ailelerin aynı sofrada buluştuğu, dostlukların güçlendiği, tabiatın bütün cömertliğiyle insanı kuşattığı bereketli günlerdir. Böyle zamanlar bize bir gerçeği yeniden hatırlatır: İnsan, en çok sahici bağlarla mutlu olur.

Fakat tam da bu güzel günlerde, insanların sevincini kazanca dönüştürmeye çalışan bir endüstri bütün gücüyle çalışıyor. Bağımlılık endüstrisi, yazın neşesini alkolle özdeşleştirmeye; eğlenceyi, dinlenmeyi ve sosyalleşmeyi alkol üzerinden tarif etmeye devam ediyor. Oysa bu bir tercih değil, yıllardır büyük bütçelerle yürütülen sistemli bir algı operasyonudur. İnsanların zihinlerine önce bir ihtiyaç hissi yerleştiriliyor, ardından bu ihtiyacı karşılayacak tek çözümün alkol olduğu fısıldanıyor.

Biz bu dayatmayı kabul etmiyoruz.

Çünkü insanın huzuru bir şişenin içinde değildir. Ferahlık sarhoşlukta değil, berraklıktadır. Gerçek mutluluk bilincimizi kaybettiğimiz anlarda değil; kendimiz olarak kaldığımız, sevdiklerimizle gönülden bağ kurabildiğimiz anlardadır. En güzel sohbetler ayık bir zihinle yapılır, en kıymetli hatıralar berrak bir hafızada birikir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti olarak mücadelemiz tam da bunun içindir. Biz yalnızca bağımlılıkla mücadele etmiyoruz; insanın özgürlüğünü, sağlığını, ailesini ve geleceğini savunuyoruz. Önleme çalışmalarımızla çocuklarımızı ve gençlerimizi korumaya, rehabilitasyon hizmetlerimizle bağımlılık girdabına düşen kardeşlerimizi yeniden hayata kazandırmaya gayret ediyoruz. Çünkü inanıyoruz ki her insan bağımsız bir hayatı hak eder.

Geçtiğimiz günlerde kamuoyuyla paylaştığımız Türkiye Alkol Araştırması da bu mücadelenin önemli bir parçasıdır. Araştırmamız bir kez daha göstermiştir ki alkolün mutlulukla, sosyallikle ve modern yaşamla kurduğu ilişki bilimsel bir gerçek değil; pazarlama stratejisidir. Dünya nüfusunun yarısından fazlası hayatı boyunca hiç alkol kullanmamıştır. Buna rağmen alkolün herkesin yaptığı sıradan bir davranış gibi sunulması, gerçeğin değil endüstrinin eseridir.

Daha da düşündürücü olan ise alkolle tanışma yaşının 15'e kadar gerilemiş olmasıdır. Gençlerimizi alkole yönelten sebeplere baktığımızda arkadaş etkisini, sosyal çevre baskısını, eğlence arayışını ve medyanın oluşturduğu algıyı görüyoruz. Bunların hiçbirisi tesadüf değildir. Endüstrinin hedefi yeni bağımlılar kazanmaktır; bizim hedefimiz ise bağımsız nesiller yetiştirmektir.

Elinizdeki bu sayı, alkol etrafında örülen bütün yanılsamaları bilimsel verilerle ortaya koymak amacıyla hazırlandı. "Bir kereden bir şey olmaz." söyleminin nasıl büyük bir aldanış olduğunu, alkol kullanımında güvenli bir alt sınır bulunmadığını ve bağımlılığın çoğu zaman küçük görülen ilk adımlarla başladığını bu sayı özenle ortaya koyuyor.

Ancak biz umudu korkudan daha güçlü görüyoruz.

Çünkü biliyoruz ki hayat boşluk kabul etmez. Bağımlılıkların doldurmaya çalıştığı her boşluğu; anlamlı bir hayat, güçlü aile bağları, sağlam dostluklar, spor, sanat, üretim ve iyilikle doldurmak mümkündür. İnsan, fıtratına uygun yaşadığında hiçbir bağımlılığa ihtiyaç duymaz.

Yaz akşamlarının serinliğinde ailemizle aynı sofrada oturmak, dostlarımızla uzun sohbetler etmek, çocuklarımızla birlikte yürüyüşe çıkmak, tabiatın içinde nefes almak... Bunların hiçbirisi alkole ihtiyaç duymaz. Tam tersine, alkol bu güzelliklerin tadını azaltır; zihni bulandırır, ilişkileri zayıflatır ve geriye çoğu zaman pişmanlık bırakır.

Gelin bu yazı gerçekten özgür yaşayalım. Sevincimizi bağımlılığa teslim etmeyelim. Mutluluğumuzu bir endüstrinin pazarlama stratejilerine emanet etmeyelim. Hayatın bize sunduğu en büyük nimet; bağımsız bir zihin, sağlıklı bir beden ve sevdiklerimizle kurduğumuz sahici bağlardır.

Yazın en çok bağımsızlık yakışır.

Herkese sağlıklı, huzurlu, umut dolu ve bağımsız bir yaz diliyorum

Bağımsızlık Seferberliği'nde **SEN DE YERİNİ AL!**



yesilay.org.tr

@ f X 1920yesilay



bagimsizlikseferberligi.yesilay.org.tr

bagimsizlikseferberligi/ @ f X



DOSYA

- 8 YEDAM Müdür Yardımcısı Mert Şerbetçi: "Alkol bir sosyalleşme aracı değil, bağımlılık yapıcı bir maddedir"**
YEDAM Müdür Yardımcısı Mert Şerbetçi ile alkol kullanım bozukluğunun detaylarını ve YEDAM'ın konuya yaklaşımını konuştuk.
- 12 Klinik Psikolog Mehmet Büyükçorak: "Geleneksel medyadaki yasakların dijitalde influencer kültürüyle aşılması, manipülasyonun en sinsi hâli"**
Klinik Psikolog Mehmet Büyükçorak ile alkolün medya ve sosyal medya aracılığıyla nasıl normalleştirildiğini ve gençlerin bu mesajlardan nasıl etkilendiğini konuştuk.
- 16 Serinleten İllüzyon: Alkol Endüstrisinin "Yaz ve Eğlence" Kışkacı**
Alkol endüstrisi, sosyal medya ve popüler kültür aracılığıyla yaz ve eğlence kavramlarını çoğu zaman alkolle yan yana gösteriyor. Bu durum özellikle gençlerde yanlış algıların oluşmasına ve bağımlılık riskinin artmasına yol açabiliyor.
- 18 Pazarlamanın Gizli Yüzü: Dijital Çağda Örtülü Alkol Propagandası**
Dijital çağda reklamın yerini mesaj, logonun yerini imaj, satış çağrısının yerini ise yaşam tarzı vaadi aldı.
- 20 İlk Yudumdan Bağımlılığa... Beyinde ve Bedende Neler Oluyor?**
İlk kadehten sonra vücudumuzda ve beynimizde neler yaşandığını hiç düşündünüz mü?
- 24 Alkol Yoksunluğunun En Tehlikeli İki Yüzü: Delirium Tremens ve Korsakoff Sendromu**
Uzun süre ve fazla miktarda alkol kullanan kişi alkolü aniden kestiğinde, beyni ve sinir sistemi buna sert bir tepki verebiliyor. Sözünü ettiğimiz tepkilerin en tehlikelisi delirium tremens, en kalıcısı ise Korsakoff sendromu olarak biliniyor.
- 28 Bir Aile Hastalığı Olarak Alkol Bağımlılığı ve Kodependans (Eş Bağımlılık)**
Bağımlılığın etkilerini anlamak kadar aile içinde gelişen eş bağımlılık örüntülerini fark etmek de önem taşıyor.
- 32 "Ben Sadece Sosyal İçiciyim": İnkâr Mekanizması ve Alkol Kullanım Bozukluğunun Erken İşaretleri**
Bağımlılık her zaman hayatın tamamen kontrolden çıkmasıyla başlamaz. Bazen sorun iyice görünür hâle gelene kadar uzun süre gizli kalabilir.
- 36 Çifte Tehdit: Kumar ve Dijital Bağımlılıkların Alkolle Tehlikeli Dansı**
Alkol; beynin karar verme, planlama ve dürtü kontrolüyle ilgili işlevlerini etkiliyor. Bu durum davranışsal bağımlılıklar için önemli bir risk oluşturuyor.
- 40 Belleğin Sessizce Durduğu An: Alkol Kullanımı ve Blackout**
Alkolün etkileri arasında en dikkat çekici olanlardan biri, kişinin alkol kullandığı sırada yaşadığı olayları daha sonra hatırlayamamasıyla karakterize edilen "blackout" (hafıza kararması) durumu.
- 42 Gençlerde Alkol Yönelimini Fark Etmek ve Doğru İletişim Kurmak**
Aileler çocuklarının alkol kullandığını fark ettiklerinde genellikle büyük bir hayal kırıklığı, inkâr veya öfke yaşarlar. Ancak çözüm, suçluluk duygusuna kapılmak yerine ailenin elindeki koruyucu dinamikleri devreye sokmaktan ve aile içi iletişim ağını güçlendirmekten geçiyor.
- 44 Eğlenirken Tüketilmek: Sosyal Kabul Baskısı ve Popüler Kültür Tuzakları**
Sosyal kabul beklentisi ve popüler kültürün etkisi, bireylerin sınırlarını esnetmelerine ve alkolü sosyal uyum ya da kabul görme aracı olarak değerlendirmelerine zemin hazırlıyor.
- 46 Alkol Kullanımının Toplumsal Haritası**
Yeşilay tarafından hazırlanan ve 24 Haziran'da kamuoyuna sunulan Türkiye Alkol Araştırma Raporu, alkol bağımlılığıyla alakalı çarpıcı veriler sunuyor.

SAĞLIK

- 50 Yazın En Güzel Hâli: Bağımlılıklardan Uzak, Sağlıklı ve Enerjik Bir Yaşam**
Yaz ayları yalnızca dinlenmek için değil aynı zamanda yaşam alışkanlıklarını yeniden düzenlemek için de iyi bir fırsat sunuyor.
- 52 Dijital Detoks: Sürekli Bağlı Olma Hâlinden Çıkmak**
Dijital detoks kavramı, teknolojiyi tamamen hayatımızdan çıkarmayı değil, dijital araçlarla kurduğumuz ilişkiyi yeniden değerlendirmeyi ve daha dengeli bir kullanım alışkanlığı geliştirmeyi ifade ediyor.



KÜLTÜR

56 Yama Yama: Dönüşümün ve Yeniden Başlamanın Hikâyesi
Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) bünyesindeki danışanların ve Yeşilay gönüllülerinin katılımıyla 2026 yılının ilk aylarında başlatılan Yama Yama projesi, yalnızca atık kumaşları değerlendirmekle kalmıyor aynı zamanda üretmenin, dönüştürmenin ve yeniden başlamanın mümkün olduğunu da kanıtıyor.

60 Anadolu'nun El Hamra'sı: Sivas Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası
Bu ay rotamızı Sivas'ın Divriği ilçesinde yer alan Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası'na çeviriyor ve bu eşsiz yapıyı yakından inceliyoruz.

64 Mavi
Bir YEDAM danışanının kaleminden iyileşme yolculuğunu okuyoruz.

YAŞAM

66 YEDAM'dan Bağımlılık Tedavisinde Önemli Bir Adım: Yeni Yaşam Etkinlikleri
Bağımlılık tedavisi yalnızca kullanım davranışının sonlandırılmasını değil, kişinin yaşamını yeniden yapılandırmasını da kapsayan bütüncül bir yaklaşım gerektiriyor.

70 Anime Dünyasında Kaybolmak: Dijital Bir Neslin Yeni Bağımlılığı
Japonya'ya özgü bir animasyon türü olan animeye duyulan yoğun ilgi bazı bireylerde aşırı izleme davranışına ve gerçek yaşamla bağların zayıflamasına neden olabiliyor. Peki, anime bağımlılığından söz etmek mümkün mü?

72 Dikkat Ekonomisi Çağında Odaklanma Sanatı
Günümüzde en kıymetli kaynak gerçekten zaman mı, yoksa dikkat mi? Gün içinde belki de fark etmeden zihniniz onlarca kez bölünüyor. İşte tam bu noktada, modern çağın en görünmez ama en güçlü dinamiği devreye giriyor: dikkat ekonomisi.



KURUCUSU

Ord. Prof. Dr. Mazhar Osman Usman
Derginin Tesisi: 1925

TÜRKİYE YEŞİLAY CEMİYETİ ADINA İMTİYAZ SAHİBİ

Genel Başkan Doç. Dr. Mehmet Dinç

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

Yasin Erol

GENEL YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Burak Ayçiçek burak.aycicek@yesilay.org.tr

YAYINA HAZIRLAYAN
TURKUVAZ DERGİ GRUBU

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Belit Şenol

GÖRSEL YÖNETMEN
Mehtap Gür Tunçel

YAYIN KURULU

Doç. Dr. Mehmet Dinç, Yasin Erol, Sümeyye Ceylan,
Prof. Dr. Muhammed Tayyib Kadak, Prof. Dr. Murat Şentürk,
Dr. Ayşe Sena Sezgün, Dr. Şeyma Halaç,
Fahriye Gaye Somuncu Yılmaz, Fatih Kışla,
Neslihan Karagöz, Prof. Dr. Peyami Çelikkan,
Prof. Dr. Şaziye Senem Başgöl, Prof. Dr. Yusuf Genç,
Prof. Dr. Hediyeullah Aydeniz, Doç. Dr. Zeynep Esra Abay Çelik,
Dr. Eren Murat Dinçer, Dr. Beyza Ataoğlu,
Dr. Zeynep Betül Sağlam, Dr. Talha Uçar,
Dr. Beyza Baran Boz, Dr. Emrullah Şanlı,
Dr. Muhammet Esad Çetin, Arif Çıfci, Merve Yıldızözü
Çetin, Feyza İlhan, Fatma Nur Hüküm Koç,
Nurcan Yavuziğit, Maya Cüneyt, Şeyda Top,
Ergin Beceren, Hakan Çetin, Zeynep Korkmaz,
Nihan Sönmez

REKLAM KOORDİNASYON

Yeşilay Danışmanlık ve Pazarlama A.Ş.

İDARE YERİ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Merkezi
Sepetçiler Kasrı, Kennedy Cad. No: 3
Sarayburnu / Fatih / İstanbul
Tel: (212) 527 16 83 – Faks: (212) 522 84 63

BASILDIĞI YER

5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad.
B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan / İstanbul

YAYIN TÜRÜ Süreli ISSN 1303-3980

**Dergimizi her ay www.yesilaymarket.com adresinden
temin edebilir ve abone olabilirsiniz.**

Yeşilay dergisinin tüm hakları Yeşilay A.Ş.'ye aittir. Yeşilay dergisi devletin tüm sorumlu mercilerine muntazaman ulaştırılmaktadır. Dergide yayımlanan makalelerin fikri sorumluluğu yazarlarına aittir.



YEDAM Müdür Yardımcısı Mert Şerbetçi:

“Alkol bir sosyalleşme aracı değil, bağımlılık yapıcı bir maddedir”

YEDAM Müdür Yardımcısı Mert Şerbetçi günümüzde alkol kullanımının; eğlencenin, kutlamanın, sosyalleşmenin ve hatta rahatlamamanın bir aracı olarak sunulduğunu belirtiyor. Bu durumun alkol kullanımını normalleştirdiğini ve zararlarını görünmez hâle getirdiğini vurgulayan Mert Şerbetçi ile alkol kullanım bozukluğunun detaylarını ve YEDAM'ın konuya yaklaşımını konuştuk.

BURAK AYÇİÇEK ◀



Kimileri tarafından alkol kullanımı stresi azaltan, sosyalleşmeyi kolaylaştıran ya da eğlenceyi artıran bir tercih olarak görülebiliyor. Sizce bu durum alkol kullanımına yönelik toplumsal algıyı nasıl şekillendiriyor?

Alkol kullanımına ilişkin toplumsal algı, bireylerin alkolle kurduğu ilişkiyi önemli ölçüde etkiliyor. Günümüzde alkol eğlencenin, kutlamanın, sosyalleşmenin ve hatta rahatlamamanın bir aracı olarak sunulabiliyor. Bu durum da alkolün yol açabileceği fiziksel, psikolojik ve sosyal zararların görünürlüğünü azaltırken, kullanım normalleşebiliyor.

Özellikle gençler, alkolün yetişkinliğin veya sosyal kabulün bir göstergesi olduğu yönünde örtük mesajlara maruz kalabiliyor. Sosyal medya araçları, akran etkileri, sosyal kabul çabalarıyla birlikte alkol kullanımına başlama yaşları çok erken yaşlara düşebiliyor.

Bilimsel veriler, alkolün kısa vadeli rahatlatma hissi verse de uzun vadede stres, kaygı ve depresyon belirtilerini artırabildiğini gösteriyor. Toplumda alkolün risklerinden çok sosyalleşme, kısa süreli rahatlık hissi gibi olumlu yönlerinin konuşulması, bağımlılık geliştiren bireylerin de sorunlarını fark etmelerini veya yardım aramalarını geciktirebiliyor.

Alkol bir sosyalleşme aracı değil, bağımlılık yapıcı bir maddedir. Meseleye bu bilinçle yaklaşmak gerekiyor.

“ALKOL ENDÜSTRİSİ YANILTICI BİR ALGI OLUŞTURUYOR”

Alkol endüstrisinin reklamlar, diziler, filmler ve sosyal medya aracılığıyla oluşturduğu “özgürlük”, “eğlence” ve “başarı” imajı geçleri nasıl etkiliyor?

Gençlik dönemi, kimlik gelişiminin, aidiyet arayışının ve rol modellerden etkilenmenin yoğun olduğu bir dönemdir. Bu nedenle medya içeriklerinde oluşturulan mesajlar gençler üzerinde oldukça güçlü etkilere sahiptir.

Alkol endüstrisi doğrudan ya da dolaylı yollarla alkolü çoğu zaman özgürlük, popülerlik, çekicilik, başarı ve mutlulukla ilişkilendiriyor. Dizi ve filmlerde, sosyal medya içeriklerinde alkol kullanan karakterlerin daha sosyal, daha öz güvenli veya daha eğlenceli gösterilmesi



YEDAM Müdür Yardımcısı Mert Şerbetçi

gençlerin zihninde yanıltıcı bir algı oluşturabiliyor.

Özellikle sosyal medyada paylaşılan seçilmiş ve idealize edilmiş yaşam kesitleri, alkol kullanımını sıradan ve hatta arzu edilen bir davranış gibi gösterebiliyor. Bu içeriklerde alkolün neden olduğu sağlık sorunları, aile içi çatışmalar, akademik başarısızlıklar veya mesleki kayıplar gibi olumsuz sonuçlar çoğunlukla görünmez kalıyor.

Bu nedenle gençlerin medya okuryazarlığı becerilerinin geliştirilmesi, reklam ve içeriklerde verilen mesajları eleştirel gözle değerlendirebilmeleri açısından son derece önemlidir.

“ERKEN MÜDAHALE İYİLEŞME SÜRECİNİ DESTEKLER”

Alkol bağımlılığı uzun yıllar “irade problemi” gibi değerlendirildi. Bugün bilimsel açıdan baktığımızda bağımlılığı nasıl tanımlıyoruz?

Bağımlılık, kişinin karakter zayıflığı ya da irade eksikliği olarak değil, biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları bulunan kronik bir beyin hastalığı olarak değerlendirilmektedir ve değerlendirilmelidir.

Alkol kullanımı zamanla beyin ödül, motivasyon, öğrenme ve karar verme sistemlerinde değişikliklere yol açabilir. Bu değişiklikler sonucunda kişi alkolün zararlarını bilmesine rağmen kullanımı kontrol etmekte zorlanabilir. Dolayısıyla bağımlılık “istemek ya da istememek” meselesi olarak görülmemelidir. Bu sorunun gelişiminde genetik yatkınlık, aile yapısı, çevresel faktörler, psikolojik sorunlar, yaşam olayları ve sosyal koşullar birlikte rol oynar. Bu nedenle bağımlılığın tedavisinde de madde kullanımını durdurmakla birlikte kişinin yaşamının bütününe odaklanan

“YEDAM’IN TEMEL YAKLAŞIMI, KİŞİNİN BAĞIMLILIKTAN UZAKLAŞMASININ ÖTESİNDE YAŞAMINI YENİDEN YAPILANDIRMASINI, SOSYAL İŞLEVSELLİĞİNİ GÜÇLENDİRMESİNİ VE SÜRDÜRÜLEBİLİR BİR İYİLEŞME SÜRECİ OLUŞTURMASINI DESTEKLEMektir.”

“ALKOL
KULLANIMINA
İLİŞKİN
TOPLUMSAL
ALGI, BİREYLERİN
ALKOLLE
KURDUĞU İLİŞKİYİ
ÖNEMLİ ÖLÇÜDE
ETKİLİYOR.”

kapsamlı bir yaklaşım benimsenir.

Öte yandan bağımlılığı bir irade sorunu olarak görmek, kişilerin damgalanmasına ve yardım aramaktan kaçınmasına neden olabilir. Oysa bağımlılık tedavi edilebilir bir süreçtir ve erken müdahale iyileşme sürecini önemli ölçüde desteklemektedir.

Özellikle bağımlılığı olan kişilerin yakınlarının bu süreci “irade problemi” olarak değerlendirmesi bağımlılığı olan bireyle iletişimi olumsuz yönde etkileyerek aile içi çatışmalara da zemin hazırlamaktadır. Özetle, bağımlılığın bir irade probleminden ziyade biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları bulunan kronik bir beyin hastalığı olarak değerlendirilmesi gerektiğini söyleyebiliriz.

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU VE RUH SAĞLIĞI İLİŞKİSİ

Travma, yalnızlık, kaygı veya depresyon gibi psikolojik etkenlerin alkol kullanımındaki rolü hakkında neler söyleyebilirsiniz?

Öncelikle psikolojik etkenler, alkol kullanımının başlamasında, sürdürülmesinde ve bağımlılığa dönüşmesinde önemli rol oynayabilir. Özellikle travmatik yaşam olayları, kronik stres, yalnızlık hissi, kaygı bozuklukları ve depresyon gibi durumlar, kişinin alkolü bir baş etme yöntemi olarak görmesine neden olabiliyor.

Kişi başlangıçta zihnini meşgul eden düşüncelerden uzaklaşmak veya rahatlamak amacıyla alkolle yö-

lebiliyor ancak alkol bu sorunları çözmek yerine çoğu zaman daha da derinleştiriyor. Geçici rahatlama hissi, yerini zamanla daha yoğun kaygı, depresyon ve işlevsellikte belirgin derecede bozulmalara bırakıyor.

Klinik pratiğimizde alkol kullanım bozukluğu ile ruh sağlığı sorunlarının birlikte görüldüğünü sıklıkla söyleyebiliriz. Bu nedenle birbirlerini tetikleyen bağımlılık ve ruh sağlığı sorunlarının kapsamlı ele alınarak tedavi edilmesi- nin oldukça önemli olduğunu söyleyebiliriz.

BİYOPSİKOSOSYAL VE İYİLEŞME ODAKLI YAKLAŞIM

Alkol bağımlılığı tedavisinde alkol kullanımını bırakmanın yanı sıra kişinin yaşam düzeni, ilişkileri ve psikolojik ihtiyaçlarına da odaklanılıyor. Bu tedavi yaklaşımını nasıl açıklarsınız?

Bağımlılık tedavisinde günümüzde biyopsikososyal ve iyileşme odaklı bir yaklaşım benimsenmektedir. Çünkü alkol bağımlılığı yalnızca kişinin alkol kullanmasından ibaret değildir. Alkol kullanımını sürdüren psikolojik süreçler, aile ilişkileri, sosyal çevre, çalışma hayatı, stresle baş etme becerileri ve fiziksel sağlık durumu da tedavi planının önemli parçalarıdır.

Bu nedenle tedavide alkol kullanımının sonlandırılmasıyla birlikte kişinin yaşam kalitesinin artırılması, ilişkilerinin güçlendirilmesi, ruh sağlığının desteklenmesi ve alkolsüz



bir yaşamı sürdürebilecek beceriler kazanmasına yönelik müdahalelerde bulunulur. Kanıta dayalı psikoterapi yöntemleri, aile çalışmaları, sosyal destek mekanizmaları ve tıbbi tedaviler bir arada kullanılır.

Alkol bağımlılığı tedavisinde başarıdan söz edebilmek için, kişinin alkol kullanımını bırakmasıyla birlikte işlevselliğinin artması, sosyal yaşamının güçlenmesi ve hayatını daha sağlıklı bir şekilde sürdürebiliyor olması da önemlidir.

Nüks bir diğer ifadeyle tekrar kullanım bağımlılık tedavisinde neden önemli bir konu? Nüks yaşanması tedavinin başarısız olduğu anlamına mı gelir?

Nüks, bağımlılık tedavisinin en önemli konularından biridir çünkü bağımlılık kronik seyir gösterebilen bir hastalıktır. Nasıl ki diyabet veya tansiyon gibi kronik sağlık sorunlarında zaman zaman belirtiler yeniden ortaya çıkabiliyorsa, bağımlılıkta da tekrar kullanım durumu yaşanabilmektedir. Ancak nüks yaşanması, tedavinin başarısız olduğu anlamına gelmez. Aksine çoğu zaman kişinin hangi durumlarda risk altında olduğunu anlaması için önemli bir öğrenme fırsatı sunar.

Tedavi sürecinde asıl önemli olan, kişinin tekrar kullanım sonrasında yaşadığı süreci değerlendirebilmesi, risk faktörlerini fark edebilmesi ve yeniden iyileşme sürecine dönebilmesidir. Bu nedenle günümüzde bağımlılık tedavisinde nüks önleme çalışmaları önemli bir yer tutmaktadır.

Bağımlılık tedavilerinde, tetikleyicileri tanıma, yoğun istekle baş etme, problem çözme ve destek sistemlerinin etkin kullanılmasına yönelik beceriler kazandırılarak tekrar kullanım riskinin azaltılması hedeflenmektedir.

YEDAM'IN TEDAVİ YAKLAŞIMI

YEDAM'da alkol bağımlılığına yönelik nasıl bir psikososyal destek ve tedavi süreci yürütülüyor? Danışanlar ve aileler hangi hizmetlerden yararlanabiliyor?

YEDAM'da alkol kullanım bozukluğu yaşayanlara ve ailelerine ücretsiz, gizlilik esasına dayalı ve bilimsel yöntemlere dayanan kapsamlı bir psikososyal destek hizmeti sunul-

maktadır.

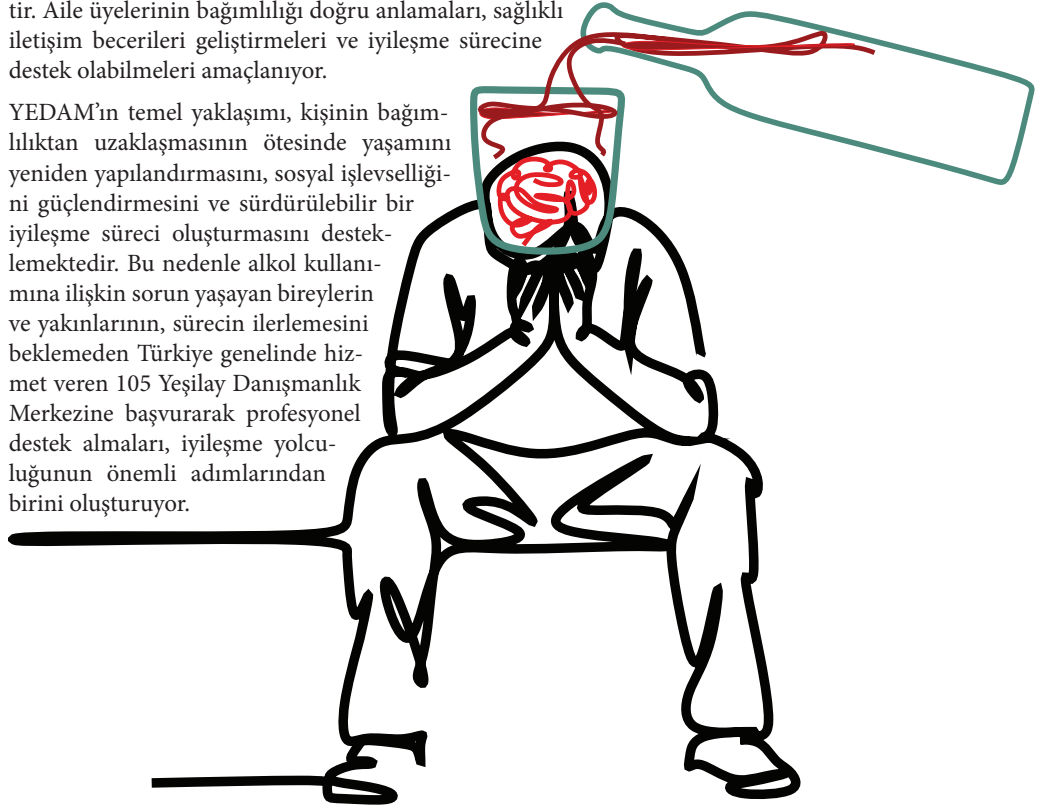
Başvuru sonrasında klinik ilk görüşme ile birlikte danışanın ihtiyaçları değerlendirilerek ihtiyaçlara uygun bir destek planı oluşturulmaktadır. Danışanın ihtiyaçlarına göre görüşmelerde, danışanın ruhsal durumu, alkol kullanım durumu, bırakma motivasyonu, alkol kullanımını bırakma ve sürdürme sürecinde karşılaştığı güçlükler, istekle baş etme gibi süreçler ele alınarak, bütüncül bir şekilde alkol kullanımını bırakması ve işlevselliğini yeniden kazanmasına yönelik müdahalelerde bulunulmaktadır. Ayrıca danışanlara ve ailelere yönelik grup terapi oturumları da gerçekleştirilmektedir.

Benzer biçimde sosyal destek sürecinde bireyin ihtiyacına göre çevre düzenleme, eğitim, istihdam, sosyal destek kaynaklarına erişim ve aile ilişkileri gibi alanlarda danışanlara hizmet verilmektedir. Ayrıca YEDAM'larda bulunan atölye faaliyetleri, danışanların el becerilerini geliştirmelerine, yeteneklerini keşfetmelerine, meslek edinmelerine ve sosyal etkileşimlerinin artmasına yardımcı olmaktadır.

YEDAM'da ailelere yönelik danışmanlık hizmetleri sürecin bir parçası olarak görülüyor. Çünkü bağımlılık yalnızca bireyi değil, aileyi ve sosyal çevreyi de etkileyen bir süreçtir. Aile üyelerinin bağımlılığı doğru anlamaları, sağlıklı iletişim becerileri geliştirmeleri ve iyileşme sürecine destek olabilmeleri amaçlanıyor.

YEDAM'ın temel yaklaşımı, kişinin bağımlılıktan uzaklaşmasının ötesinde yaşamını yeniden yapılandırmasını, sosyal işlevselliğini güçlendirmesini ve sürdürülebilir bir iyileşme süreci oluşturmasını desteklemektedir. Bu nedenle alkol kullanımına ilişkin sorun yaşayan bireylerin ve yakınlarının, sürecin ilerlemesini beklemeden Türkiye genelinde hizmet veren 105 Yeşilay Danışmanlık Merkezine başvurarak profesyonel destek almaları, iyileşme yolculuğunun önemli adımlarından birini oluşturuyor.

“BAĞIMLILIK TEDAVİSİNDE GÜNÜMÜZDE BİYOPSİKOSOSYAL VE İYİLEŞME ODAKLI BİR YAKLAŞIM BENİMSENMEKTEDİR.”



Klinik Psikolog Mehmet Büyükçorak: “Geleneksel medyadaki yasakların dijitalde influencer kültürüyle aşılması, manipülasyonun en sinsi hâli”

Klinik Psikolog Mehmet Büyükçorak ile alkolün medya ve sosyal medya aracılığıyla nasıl normalleştirildiğini, gençlerin bu mesajlardan nasıl etkilendiğini, akran baskısına karşı hayır diyebilmenin önemini ve bağımlılıklardan korunmada ailelere ve eğitimcilere düşen görevleri konuştuk.

► ŞEBNEM CAN KILINÇARSLAN



Bağımlılık, günümüzde medya, dijital platformlar ve tüketim kültürü tarafından şekillendirilen çok katmanlı bir toplumsal olgu olarak karşımıza çıkıyor. Özellikle alkol gibi bağımlılık yapıcı maddelerin; özgürlük, sosyalleşme, statü ve yaşam tarzı kavramlarıyla ilişkilendirilerek sunulması, risk algısının zayıflamasına neden olabiliyor. Klinik Psikolog Mehmet Büyükçorak, bağımlılık endüstrisinin pazarlama stratejilerinden sosyal medya algoritmalarına, influencer kültüründen dizi ve filmlerdeki örtük mesajlara kadar pek çok unsurun bağımlılık davranışlarının normalleşmesinde etkili olduğuna dikkat çekiyor. Alkolün, eğlencenin ve aidiyetin vazgeçilmez bir parçası gibi gösterilmesinin özellikle gençlerin kimlik gelişimi üzerinde olumsuz sonuçlar doğurduğunu vurgulayan Klinik Psikolog Mehmet Büyükçorak, “Bağımlılığı önleme stratejileri, sadece maddeyi yasaklamak üzerinden değil, psikolojik dayanıklılığı ve karakter güçlerini artırmak üzerinden kurgulanmalı” diyor.

“MEDYA, GERÇEKLİĞİ YANSITMAK YERİNE ONU YENİDEN İNŞA EDER”

Dünden bugüne bağımlılığı konuşurken, bağımlılık endüstrisinin bu zararlı alışkanlıkları bize birer yaşam tarzı veya özgürlük gibi lanse etmesini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bağımlılık endüstrisinin zararlı alışkanlıkları bir özgürlük veya yaşam tarzı olarak sunması, psikolojide bilişsel yeniden çerçeveleme ve klasik koşullanma prensiplerinin günümüzdeki manipülatif kullanımı şeklindedir. Özgürlük, aidiyet ve kendini ifade etmek gibi en temel psikolojik ihtiyaçlarımız, bağımlılık endüstrisinin sinsi reklam stratejileriyle istismar edilmek isteniyor. Tütün, alkol veya dijital bağımlılıklar; otoriteye başkaldırı, yetişkinliğe adım atma veya bireyselleşme sembolü olarak kodlanıyor ve üst bir kimlik ideasıyla insanların zihnine pompalanıyor. Alkol ve diğer bağımlılıkların endüstrisi aslında bireylerin stres, kaygı veya can sıkıntısı duygusundan kaçınma davranışını onlara bir seçim ve özgürlük olarak satıyor. Gerçekte ise bu durum, nörobiyolojik bir esaretin başlan-



Klinik Psikolog Mehmet Büyükçorak

gıcına gönüllü ilk emekleme adımları. Birey kendi iradesiyle bir yaşam tarzı seçtiğini düşünürken, dopaminerjik ödül sisteminin ele geçirilmesiyle özgürlüğünü kademeli olarak kaybediyor, özgürlüğünü aslında piyasa yapımcılarının eline bırakmış oluyor.

Medya ve sosyal medya içerikleri bağımlılıklara ilişkin algılarımızı nasıl şekillendiriyor? Ne tür manipülasyon yöntemleri karşımıza çıkıyor?

Medya, gerçekliği yansıtmak yerine onu yeniden inşa eder. Bununla ilgili, herhalde, en açık ve sert örneği halkla ilişkiler alanının kurucu ismi ve *Propaganda* kitabının yazarı Edward Louis Bernays ve tütün firmaları arasında yapılan anlaşmada görebiliriz. Amerikan tütün firmaları, “Kadınlara özgürlük veriyoruz” yalanıyla kadınları sigara bağımlısı hâline getirmiş ve bu olayda yazılı medya büyük görev almıştı. Nitekim, bağımlılıklara ilişkin algılarımız çeşitli psikolojik mekanizmalar aracılığıyla şekillendirilir. Bir uyarıcıya ne kadar çok maruz kalırsak ona yönelik tutumumuz o kadar normalleşir ve olumluya döner. Bunun yanında sosyal medya algoritmaları, sürekli çevrim içi olma ve alkol tüketilen ortamlarda bulunma gibi bağımlılık yapıcı davranışları herkesin yaptığı ve eğlendiği bir norm olarak sunarak bireyde “fear of missing out/ gündemi kaçırma endişesi (FOMO)” ve o davranışa katılmazsa dışlanacağı anksiyetesini ortaya çıkarır. Ayrıca algoritmalar, kullanıcının karşısına sürekli benzer tüketim kalıplarına sahip içerikleri çıkararak tüm dünyanın böyle yaşadığı yanılsamasını (yankı odası) oluşturur. Bu durum, riskli davranışların tehlike algısını ciddi şekilde

“TÜTÜN, ALKOL
VEYA DİJİTAL
BAĞIMLILIKLAR;
OTORİTEYE
BAŞKALDIRI,
YETİŞKİNLİĞE
ADIM ATMA VEYA
BİREYSELLEŞME
SEMBOLÜ OLARAK
KODLANIYOR.”

**“BİR UYARICIYA
NE KADAR ÇOK
MARUZ KALIRSAK
ONA YÖNELİK
TUTUMUMUZ
O KADAR
NORMALLEŞİR
VE OLUMLUYA
DÖNER.”**

düşürür. Zamanla, “Herkesin yaptığı doğrudur” inancıyla aslında tehlikeli olan sıradanlaştırılmış olur.

“ALKOLÜ SOSYALLEŞTİRME” SENARYOSU

Bu sayımızda odağımız alkol. Alkolün eğlencenin, sosyalleşmenin doğal ve vazgeçilmez bir parçası gibi sunulması ve bu algının dizi, film ve sosyal medya içerikleri aracılığıyla pekiştirilmesi, özellikle gençlerin kimlik gelişimi, aidiyet duygusu ve sosyal ilişkileri üzerinde nasıl bir etki oluşturuyor?

Özellikle ergenlik ve genç yetişkinlik dönemi, psikososyal gelişim açısından kimlik inşasının ve akran onayının en kritik olduğu evrelerden biri. Sahte sosyal kimlik inşasında dizi ve filmler, alkolü sorun çözücü, cesaret verici veya sosyalleştirici bir geçiş alanı olarak resmeder. Genç, eğlenceli, çekici ve bir gruba ait olma kimliğini alkol kullanımıyla eşleştirir.

Alkol odaklı sosyalleşme pratikleri, bireylerin kendi otantik kimliklerini ve savunmasızlıklarını ortaya koyarak derin bağlar kurmasını engeller; bu durum ilişkisel yüzelleşme dediğimiz şeye yol açar. Öğrenilmiş bir alkollü sosyalleşme senaryosu, gençlerin doğal iletişim becerileri ve duygusal regülasyon kapasitesi geliştirmesinin önüne geçer. Bilincimizin devre dışı kaldığı, ertesi gün söylenildiğinde ya da hatırladığımızda rahatsız olacağımız şeyleri yapıyor olmak, cesur bir davranış değil; bizi dış dünyaya karşı savunmasız kılan trajikomik senaryolar bütünüdür.

Alkol kullanımının medya içeriklerinde sıkça ve çoğunlukla olumlu bağlamlarda yer alması, özellikle gençlerde ve risk grubundaki bireylerde alkol kullanımını normalleştirebilir mi?

Evet, bu durum kesinlikle bir normalizasyona sebep olur. Bu etkiyi sosyal öğrenme kuramıyla açıklayabiliriz. Doğal pekiştirmede öğrenme; insanların kendi deneyimlerinin yanı sıra, başkalarının davranışlarını ve bu davranışların sonuçlarını gözlemlemesiyle gerçekleşir. Sevilen, rol model alınan, başarılı veya çekici karakterlerin ekranlarda sürekli alkol tüketmesi ve bunun akşamdan kalma, sağlık sorunları, ilişkisel yıkım gibi olumsuz sonuçlarının gösterilmemesi, bilinç dışında alkol eşittir statü ve haz şemasını pekiştirir. Televizyon ve dijital medyanın yoğun tüketicileri, medyanın sunduğu dünyayı gerçek dünya olarak algılamaya başlar. Risk grubundaki bir birey için bu, savunma mekanizmalarının ve tehlike algısının tamamen çökmesi demektir.

“GENÇLERE HAYIR DEME BECERİSİ KAZANDIRILMALI”

Medya yoluyla inşa edilen bu yapay alkol ve sosyalleşme illüzyonuna karşı, özellikle akran baskısı altındaki gençlerin bireysel özerkliklerini korumaları ve sağlıklı bir hayır diyebilme becerisi geliştirmeleri için ailelere ve eğitimcilere ne tür görevler düşüyor?

Bağımlılığı önleme stratejileri, sadece maddeyi yasaklamak üzerinden değil, psikolojik dayanıklılığı ve karakter güçlerini artırmak üzerinden de kurgulanmalı. Gençler, ailelerinde bulamadıkları aidiyeti akran gruplarında arar.



Performans veya itaat yerine koşulsuz kabul ortamı sunan bir ailede yetişen bir gencin, sırf bir gruba dahil olabilmek için istemediği davranışlara boyun eğme riski azalır. Eğitimciler, gençlere sadece “Alkol kötüdür” demek yerine, akran baskısı anında kullanabilecekleri somut hayır deme becerileri kazandırmalı. Gence, hayır demenin bir zayıflık veya dışlanma sebebi değil, aksine kendi değerlerine sahip çıkan güçlü bir özerklik göstergesi olduğu öğretilmeli. Pozitif psikoloji bağlamında, gençlerin yaşamlarında akış (flow) deneyimleyebilecekleri, anlam duygusu bulabilecekleri, spor, sanat, bilim veya gönüllülük gibi güçlü alternatif alanlar oluşturulmalı.

Geleneksel medyadaki alkol reklamı yasaklarının ve kısıtlamalarının, sosyal medyadaki influencer (etkileyici) kültürü, gizli ürün yerleştirmeleri ve algoritma yönlendirmeleriyle aşılmasını nasıl yorumluyorsunuz? Dijital dünyada bu görünmez kuşatmaya karşı nasıl bir medya okuryazarlığı modeli geliştirilmeli?

Geleneksel medyadaki yasakların dijitalde influencer kültürüyle aşılması, manipülasyonun en sinsi hâli. Çünkü sosyal medya ünlüleriyle takipçileri arasında tek taraflı ama güçlü duygusal bağlar kurulur. Reklam gibi görünmeyen bu ürün yerleştirmeler, arkadaş tavsiyesi gibi algılanır. Geliştirilecek model, sadece ekran süresini kısıtlamanın çok ötesine geçmeli ve dijital dünyanın perde arkasını göstermeli. İnsanlara sosyal medya algoritmalarının nasıl çalıştığını, uygulamaların dikkatimizi çekmek için hangi yöntemleri kullandığını ve “kusursuz” görünen sponsorlu hayatların arkasındaki ticari amaçları fark etme becerisi kazandırmalı.

“GERÇEK İSTATİSTİKLERİN GÜCÜNÜ KULLANMAK ÖNEMLİ”

Alkol endüstrisinin, alkolü bir kültür, gurmelik veya entelektüel aidiyet unsuru olarak paketleme stratejisine karşı; toplumsal farkındalığı artıracak, alkolsüz yaşam alanlarını ve alternatif sosyalleşme pratiklerini görünür kılacak ne tür karşı-iletişim stratejileri üretilebilir?

Alkolün gurmelik veya entelektüel aidiyet



olarak paketlenmesi, statü kaygısını tetikleyen bir illüzyon. Karşı stratejiler reaktif değil, proaktif ve değer odaklı olmalı. Gerçek istatistiklerin gücünü kullanmak önemli. Çoğu insan, toplumun genelinin gerçekte olduğundan çok daha fazla alkol tükettiğini zannediyor. “Gerçekte gençlerimizin/ yetiştiklerimizin %X’i eğlenmek için alkole ihtiyaç duymuyor” gibi mesajlarla çoğunluk normunun aslında alkolsüzlük olduğu vurgulanabilir. Bunun yanı sıra alkolün uyuşturucu ve duyarsızlaştırıcı etkisine karşı; farkındalığın (mindfulness), derin sohbetlerin ve gerçek bağlantıların ön plana çıkarıldığı kafeler, atölyeler ve etkinlikler teşvik edilmeli. Gerçek entelektüel derinliğin; zihnin uyuşmasında değil, tam bir zihinsel berraklıkta ve kendini gerçekleştirme yattığı vurgulanmalı. Pozitif psikolojideki PERMA (Pozitif Duygular, Bağlanma, İlişkiler, Anlam, Başarı) modelinde olduğu gibi, bireyin potansiyelini kimyasal bir aracı olmadan en üst düzeye çıkardığı iyi oluş (well-being) hâlleri yüceltilmeli ve görünür kılınmalı.

“TELEVİZYON VE DİJİTAL MEDYANIN YOĞUN TÜKETİCİLERİ, MEDYANIN SUNDUĞU DÜNYAYI GERÇEK DÜNYA OLARAK ALGILAMAYA BAŞLAR. RİSK GRUBUNDAKİ BİR BİREY İÇİN BU, SAVUNMA MEKANİZMALARININ VE TEHLİKE ALGISININ TAMAMEN ÇÖKMESİ DEMEKTİR.”



BÖLGE KOORDİNATÖRÜ VE SOSYAL HİZMET UZMANI
GÜLBAYAZ CİNAR PAMUK / DÜZCE YEDAM



Alkol endüstrisi, sosyal medya ve popüler kültür aracılığıyla yaz ve eğlence kavramlarını çoğu zaman alkolle yan yana gösteriyor.

Özgürlük ve mutluluk hissinin alkol tüketimiyle ilişkilendirilmesi, özellikle gençlerde yanlış algıların oluşmasına ve bağımlılık riskinin artmasına yol açabiliyor.

Serinleten
İllüzyon:



**Alkol Endüstrisinin
"Yaz ve Eğlence" Kışkacı**

Yaz geldiğinde her şey biraz daha hafifler sanki. Günlere uzar, sahiller kalabalıklaşır, açık hava konserleri başlar. Sosyal medya ise bir anda güneş, deniz ve tatil fotoğraflarıyla dolar. Bir plajda arkadaşlarıyla kahkaha atan gençler, gün batımında müziğe eşlik eden kalabalıklar, özgürlük hissi veren yolculuklar... Tüm bu görüntülerde çoğu zaman kadrajın bir yerinde alkol de bulunur. Bir süre sonra insan farkında olmadan şu mesajla karşı karşıya kalır: "Yaz eğlenceliyse, bunun bir nedeni de alkoldür."

Oysa bu ilişki doğal değildir; tam tersine uzun yıllardır titizlikle kurulan bir pazarlama stratejisinin sonucudur. Çünkü alkol endüstrisi yalnızca bir ürün satmaz; bir duygu, bir atmosfer ve bir yaşam tarzı satar. Yaz ayları da bunun için bulunmaz bir fırsattır. Dikkat edilirse alkol reklamlarında ürün çoğu zaman başrolde değildir; başrolde deniz vardır, güneş vardır, arkadaşlık vardır. Bazen bir tekne turu, bazen bir festival, bazen de sahilde geçirilen sıradan bir akşam... Reklamın anlattığı hikâye aslında içeceklerle ilgili değildir. İzleyiciye gösterilen mutlu insanların hayatıdır. Ürün ise bu hikâyenin içerisine ustalıkla yerleştirilir. İşte algının kurulduğu yer tam da burasıdır. İnsan zihni gördüğü görüntülerle güçlü bağlar kurar. Mavi deniz huzuru çağırır, gün batımı romantizmi, kalabalık arkadaş grupları aidiyet hissiyatı hatırlatır. Bu olumlu duygular sürekli olarak aynı markalarla yan yana gösterildiğinde, zamanla ürün ile duygu arasında görünmez bir bağ oluşmaya başlar. Böylece kişi çoğu zaman farkına varmadan eğlenceyi, özgürlüğü ve sosyalleşmeyi belirli bir tüketim biçimiyle ilişkilendirebilir. Bir maddeyle kurulan ilişki de çoğu zaman yalnızca fiziksel tüketimle başlamaz. Önce o maddeye yönelik olumlu çağrışımlar oluşur. Kişi söz konusu maddeyi belirli duygulara ulaşmanın ya da bazı sosyal ortamlara uyum sağlamanın yolu olarak görmeye başlar. Bu nedenle bağımlılık riskini konuşurken yalnızca tüketim davranışına değil, tüketimi cazip gösteren kültürel ve sosyal mesajlara da bakmak gerekir.

Bugün özellikle gençlerin maruz kaldığı içeriklere bakıldığında bu durum daha net görülüyor. Eskiden reklam kuşakları vardı, şimdi ise sosyal medya akışları var. Tatil videoları, festival paylaşımları, seyahat içerikleri ve influencer hesapları aracılığıyla pazarlama çok daha doğal görünen bir forma büründü.

Bir reklam izlediğimizi düşünmeyebiliriz, ancak bazen etkili reklamlar zaten reklam gibi görünmeyenlerdir.

Özellikle gençler için bu durum ayrı bir önem taşıyor. Çünkü gençlik dönemi, kişinin kim olduğunu keşfetmeye çalıştığı, ait olmak istediği grupları seçtiği bir dönemdir. Sosyal çevrenin etkisi artar, kabul görmek önem kazanır. Tüm bu nedenle sosyal medyada sürekli tekrar eden görüntüler güçlü bir norm oluşturabilir. Eğer ekrana her baktığınızda eğlence ile alkol yan yana duruyorsa, bir süre sonra bunun hayatın doğal akışı olduğunu düşünmeye başlayabilirsiniz.

Festival kültürü de benzer bir tablo sunuyor. Müziğin, sanatın ve birlikte vakit geçirmenin ön planda olduğu etkinlikler, markalar için güçlü bir görünürlük alanına dönüşüyor. İnsanlar aslında bir konser deneyimi yaşamaya giderken, farkında olmadan belirli markalarla da bağ kurabiliyor. Müzik sona eriyor, kalabalıklar dağılıyor ama zihinde kalan hisler markalarla birlikte hatırlanabiliyor.

Burada durup basit bir soru sormakta fayda var: Eğlenceyi sağlayan gerçekten alkol mü? Hafızamızdaki en güzel yaz anılarını düşündüğümüzde cevap çoğu zaman hayırdır. İnsanların yıllar sonra anlattıkları şey bir şişe ya da bir marka değildir. Bir arkadaşla yapılan uzun bir sohbet, beklenmedik bir yolculuk, sevdiklerimizle birlikte attığımız kahkahalar ya da unutulmayan bir konser gecesidir. Aslında hatırlanan şey ürün değil, deneyimin ta kendisidir. Ne var ki reklam dili tam tersini söylemeye çalışır. Mutluluğun kaynağını insan ilişkilerinde, deneyimlerde ve anılarda değil; tüketimde aramamızı ister. Böylece ürün sıradan bir tüketim nesnesi olmaktan çıkar ve sosyal hayatın vazgeçilmez bir parçası gibi görünmeye başlar. Bu algının bir başka sonucu da alkol tüketmeyen bireylerin görünmez hâle gelmesidir. Oysa yazın tadını çıkarmanın tek bir yolu yoktur. Spor yapanlar, seyahat edenler, kamp kuranlar, yeni hobiler keşfedenler ya da sadece sevdikleriyle vakit geçirenler de aynı mevsimi yaşarlar; fakat bu hikâyeler reklam bütçeleriyle desteklenmediği için çoğu zaman daha az görünürdür.

Bu nedenle günümüzde medya okuryazarlığı yalnızca bir iletişim becerisi değil, aynı zamanda bir farkındalık meselesidir. Karşımıza çıkan görüntülerin ne anlattığını değil, bize neyi düşündürmeye çalıştığını da sorgulayabilmek gerekir. Çünkü her parlak görüntünün arkasında görünmeyen bir mesaj bulunabilir.

Yaz, özgürlüğün mevsimi olarak anılır. Belki de gerçek özgürlük, bize sunulan hazır kalıpların dışına çıkabilmekte; eğlenmenin, sosyalleşmenin ve mutlu olmanın tek bir formülü olmadığını fark etmekte saklıdır. Deniz yine aynı denizdir, gün batımı yine aynı gün batımıdır. Onları değerli kılan şey ise elimizde tuttuğumuz bir ürün değil, o anı kiminle ve nasıl paylaştığımızdır.

**"BAĞIMLILIK
RİSKİNİ
KONUŞURKEN
YALNIZCA TÜKETİM
DAVRANIŞINA
DEĞİL, TÜKETİMİ
CAZİP GÖSTEREN
KÜLTÜREL
VE SOSYAL
MESAJLARA DA
BAKMAK GEREKİR."**

PSİKOLOG TAYLAN AKBABA /
AYDIN YEDAM

Pazarlamanın Gizli Yüzü:

Dijital Çağda Örtülü Alkol Propagandası



Dijital çağda asıl mesele, reklam kuşağında neyin gösterildiği değil; dizinin sahnesinde, festivalde, sosyal medya akışında hangi yaşam tarzının parlatıldığıyla ilgili. Reklamın yerini mesaj, logonun yerini imaj, satış çağrısının yerini ise yaşam tarzı vaadi almış durumda...

Akşam saatlerinde bir genç, telefonundan sevdiği diziyi izliyor. Şehir manzaralı bir terasta geçen sahnede başarılı, öz güvenli ve hayranlık uyandıran bir karakter, elindeki kadehle günün zaferini kutluyor. Ortada reklam kuşağı yok, slogan yok, satın almaya çağıran açık bir mesaj yok, hatta belki marka logosu bile görünmüyor. Ama sahne işini çoktan yapıyor ve alkol; başarıyla, rahatlamayla, modernlikle ve sosyal kabulle aynı kareye yerleşiyor...

Türkiye’de 2013 yılından bu yana alkollü içeceklerin reklamı, tanıtımı, tüketimini özendiren faaliyetler ve ürün yerleştirme açıkça yasaklanmış durumda. Ancak dijital çağda asıl mesele, reklam kuşağında neyin gösterildiği değil; dizinin sahnesinde, festivalde, sosyal medya akışında hangi yaşam tarzının parlatıldığıyla ilgili. Reklam yok, mesaj var. Logo yok, imaj var. Satış çağrısı yok, yaşam tarzı vaadi var.

EKRANDAKİ SESSİZ SATICI

Geleneksel reklamı fark etmek kolaydır. Reklam kuşağı başladığında izleyici, karşındakinin kendisini ikna etmeye çalıştığını bilir; bu bilgi zihinsel bir mesafe oluşturur ve mesaj temkinle işlenir. Açık bir reklam izleyicinin savunmasını yükseltebilir; ama sevilen bir karakterin elindeki kadeh çoğu zaman savunmasız bir alana girer. İzleyici içeceği değil, sahnenin duygusunu kaydederek kutlamayı, romantik akşamı, iş çıkışı rahatlamayı, “Başardım” hissini. Gençler için bu sahneler sosyal öğrenmenin sessiz kanallarıdır çünkü insan davranışı, öğütlerle olduğu kadar izlenen modellerle de şekillenir. Karakter ne kadar karizmatik ve başarılı görünüyorsa, davranışı da o kadar “normal” ve arzulanır hâle gelir. Üstelik dijital platformlardaki yapımların önemli bölümü sınırların ötesinden geliyor; bir ülkenin reklam yasağı, başka bir ülkede çekilmiş ve dünyanın her yerinde aynı anda izlenen bir sahneye kolay kolay ulaşamıyor.

Nitekim içerik analizleri, dijital platform yapımlarında alkol görüntülerinin geleneksel televizyona kıyasla daha yoğun olabildiğine işaret ediyor; araştırmalar ise bu görüntülere erken yaşta ve sık biçimde maruz kalan gençlerde alkole başlama ve riskli içme örüntüleri geliştirme olasılığının arttığını gösteriyor. Bu nedenle ekrandaki alkol görüntüsü, bazen bir

reklamdan daha fazlasını ifade ediyor. Öyle ki reklam kendisini belli ediyor; normalleştirme ise hayatın doğal akışı gibi görünüyor.

YAŞAM TARZI AMBALAJI

Dijital pazarlamanın en etkili biçimlerinden biri, ürünü doğrudan anlatmak yerine onun etrafında bir kimlik inşa etmektir. Alkol söz konusu olduğunda satılan şey bir içecek değil; modern görünmek, özgür hissetmek, bir çevreye dâhil olmak, kutlamayı hak etmiş biri gibi algılanmaktır. Bağımlılık alanında çalışan bir klinisyen olarak şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki tüketim davranışı çoğu zaman maddenin kendisine değil, maddeye yüklenen anlama bağlanır. İnsan davranışını yönlendiren şey sadece bilgi değildir; anlam, duygu ve aidiyet de davranışı şekillendirir. Bir ürün sürekli olarak keyif, statü ve sosyal kabul imgeleriyle birlikte sunulduğunda, zihinde o ürünle bu duygular arasında bir bağ kurulur. Risk, alkolün görünür olmasından ibaret değildir; asıl risk, alkolün iyi hissetmenin, değerli görünmenin ve ait olmanın doğal yolu gibi kodlanmasıdır. Sosyal medya bu kodlamayı kişiselleştirerek derinleştirir. Örneğin bir fenomenin deniz kenarında paylaştığı kadeh fotoğrafı reklam gibi algılanmaz, hayatın içinden samimi bir kesit gibi zihne girer.

Üstelik Dünya Sağlık Örgütüne göre çevrim içi alkol tanıtımlarının büyük bölümü “karanlıkta” ilerliyor. Hedefleme teknolojileriyle kişiye özel gösterilen bu içerikler, başka hiçbir kullanıcının karşısına çıkmıyor. Anne baba çocuğunun akışında nelerin dolaştığını bilemiyor, denetleyici kurumlar da göremiyor. Veri analitiği ise bu mesajları en savunmasız olanlara, gençlere ve yoğun içicilere daha sık ulaştırıyor. Böylece alkol bir tüketim ürünü olmaktan çıkıp “iyi hayat” anlatısının dekoruna dönüşüyor. Ancak dekor dediğimiz şey, bazen sahnenin en etkili oyuncusu oluyor.

MARKANIN GÖLGESİ

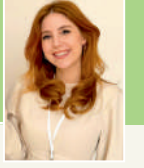
Doğrudan reklam yasaklandığında pazarlama ortadan kalkmıyor; biçim değiştiriyor. Markalar ürünün kendisini değil, gölgesini dolaşıma sokuyor: logo çağrışımı, renk paleti, şişe formu, etkinlik estetiği. Böylece tüketiciye “Satın al” denmiyor ama marka hafızada yaşamaya devam ediyor. Yurt dışındaki dev festival ve konser sponsorlukları, sosyal medya üzerinden sınır tanımadan genç izleyiciye

ulaşılıyor; sahnedeki sanatçının arkasında parlayan amblem, ertesi gün milyonlarca telefon ekranında dolaşıyor. Marka artık içeceklerle olduğu kadar müzikle, eğlenceyle, özgürlükle ve gençlikle birlikte hatırlanır hâle geliyor; olumlu duygu ortamlarında ne kadar çok görünürse zihindeki çağrışımı o kadar güçleniyor. Ürünü göstermek şart olmazken; ürünü hatırlatacak atmosferi kurmak yeterli oluyor.

Bu stratejinin en dikkat çekici örneği ise alkolsüz versiyonlar. Aynı isim, aynı amblem, aynı şişe; içinde alkol yok ama ekranda, markette ve reklam panosunda marka var. Dahası, bu tanıtımlar markayı alkolün hiç giremeyeceği spor salonu, direksiyon başı, sabah koşusu gibi yerlere de taşıyor. Sektörün kendi iç değerlendirmelerine yansıyan dil amacı açık ediyor: Alkolsüz ürün, ana ürünün satışını azaltmıyor; markaya yeni tüketiciler kazandırıyor. Bazen pazarlama, markayı göstermeden değil, markayı başka bir kılıkla hatırlatarak çalışıyor.

GÖRÜNMEZİ GÖRMEK

Dijital çağda gençleri korumak, ekranda neyin yasak olduğuna bakmakla bitmiyor; asıl ihtiyaç, görünmeyen mesajları görünür kılabilmekten geçiyor. Medya okuryazarlığı bu noktada kritik bir koruyucu özellik taşıyor. Gençlere “Alkolden uzak dur” demek yetmiyor; alkolün hangi duygularla, hangi karakterlerle, hangi hayat tarzlarıyla eşleştirildiğini birlikte konuşmak gerekiyor. Bir sahnede neyin gösterildiği kadar neyin normalleştirildiği de sorulmalıdır. Ebeveynler, eğitimciler ve ruh sağlığı alanında çalışanlar için anahtar soru şu olmalı: “Bu içerik ne satıyor?” Cevap her zaman bir ürün olmayabilir; bazen satılan şey bir kimliktir, bir duygu hâlidir, bir ait olma vaadidir. Klinik deneyim de doğruluyor ki bağımlılıkla mücadelede en kalıcı koruma, dışarıdan konulan kurallardan değil, kişinin kendi zihninde inşa ettiği farkındalıktan geliyor. Platformların ve içerik üreticilerinin şeffaf olması ve sponsorlu içeriğin açıkça işaretlenmesi izleyicinin en doğal hakkı. Reklamı fark etmek, etkisini kırmanın ilk adımını oluşturuyor. Dijital çağda alkol propagandasının en güçlü yanı sessizliği; onu etkisizleştirmenin yolu ise bu sessizliği fark etmekten geçiyor.



KLİNİK PSİKOLOG ŞUHEDA NUR TEMEL /
YOZGAT YEDAM

İlk Yudumdan Bağımlılığa... Beyinde ve Bedende Neler Oluyor?



Bir yaz akşamı arkadaşlarla içilen tek bir kadeh... Kimi zaman bir kutlamanın, kimi zaman stresli bir günün ardından gelen kısa bir rahatlamanın parçası gibi sıradan ve masum görünebilir. Peki, o ilk kadehten sonra vücudumuzda ve beynimizde neler yaşandığını hiç düşündünüz mü?

Alkol, tüketildiği andan itibaren yalnızca davranışlarımızı değil, beynimizin çalışma şeklini de etkiliyor. Kendimizi daha rahat, daha konuşkan ya da daha mutlu hissetmemiz beynimizde gerçekleşen biyolojik süreçlerden kaynaklanıyor. Bu süreçler kısa vadede keyif verici görünse de bağımlılığa giden yolun başlangıcını oluşturabiliyor.

BEYNİMİZ ALKOLÜ NEDEN ÖDÜL OLARAK ALGILAR?

İlk yudum alındıktan sonra alkol, mide ve ince bağırsaklardan emilerek hızla kana karışır. Aç karnına içildiğinde bu süreç daha da hızlanabilir. Etkiler çoğu zaman 5-10 dakika içerisinde hissedilmeye başlanır ve kandaki alkol düzeyi genellikle 30 ila 90 dakika arasında en yüksek seviyeye ulaşır.

Alkol kısa sürede beyne ulaşır ve özellikle karar verme, planlama ve dürtü kontrolünden sorumlu frontal korteksi etkiler. Bu nedenle kişi kendisini daha rahat, daha cesur veya daha konuşkan hissedebilir. Normalde söylemekten çekineceği bir düşüncüyü dile getirebilir ya da normalde almayacağı riskleri alabilir. Birçok kişinin alkol aldıktan sonra daha sosyal görünmesinin nedeni budur.

Alkol miktarı arttıkça denge ve koordinasyondan sorumlu beyin bölgeleri de etkilenmeye başlar. Yürüyüşte denge, reflekslerde yavaşlama ve reaksiyon süresinde uzama görülebilir. Örneğin araç kullanırken ya da karşıdan karşıya geçerken verilecek tepkinin birkaç saniye gecikmesi bile ciddi sonuçlar doğurabilir.

Beynimizde “ödül sistemi” olarak bilinen bir mekanizma bulunur. Lezzetli bir yemek yediğimizde, sevdiğimiz insanlarla vakit geçirdiğimizde ya da bir başarı elde ettiğimizde dopamin adı verilen bir kimyasal salgılanır. Dopamin, kendimizi iyi hissetmemizi sağlar ve beynimize aynı davranışı tekrar etmesi yönünde mesaj verir. Alkol de bu sistemi etkiler. İlk kadehten sonra dopamin salınımı artar ve kişi kendisini daha rahatlamış veya daha neşeli hissedebilir. Beyin bu deneyimi ödüllendirici olarak kaydeder. Bazı kişilerde bağımlılık sürecinin ilk adımları da bu noktada başlar.

NEDEN ZAMANLA DAHA FAZLASINA İHTİYAÇ DUYULUR?

Beyin son derece uyum sağlayabilen bir organdır. Düzenli alkol kullanımı devam ettikçe beyin bu etkiye alışmaya başlar. Başlangıçta bir veya iki kadehle hissedilen rahatlama zamanla azalır ve aynı etkiyi elde etmek için daha fazla alkol tüketme ihtiyacı ortaya çıkar. Bu durum “tolerans” olarak adlandırılır.

Örneğin, başlangıçta yalnızca özel günlerde alkol tüketen bir kişi zamanla hafta sonlarını beklememeye başlayabilir. Birkaç kadeh yeterlikten daha yüksek miktarlara ihtiyaç duyabilir. Kişi kontrolün hâlâ kendisinde olduğunu düşünse de beynin ödül sistemi giderek daha fazla alkol talep eder.

Bağımlılık yalnızca alınan maddeyle ilgili değildir. Beyin zamanla alkolü belirli kişiler, ortamlar ve duygularla ilişkilendirmeyi öğrenir. İş çıkışı, stresli bir gün, belirli arkadaş grupları veya daha önce alkol tüketilen mekânlar güçlü tetikleyicilere dönüşebilir. Bu nedenle bağımlılık yalnızca fiziksel değil, öğrenilmiş davranışlarla da ilişkilidir.

YOKSUNLUK DÖNGÜSÜ NASIL BAŞLAR?

Bir süre sonra kişi alkol almadığında bazı sorunlar yaşamaya başlayabilir. Ellerde titreme, huzursuzluk, uyku problemleri, terleme, çarpıntı ve yoğun alkol isteği görülebilir. Bu belirtiler “yoksunluk” olarak adlandırılır.

Örneğin, her akşam düzenli alkol kullanan bir kişi ertesi gün alkol almadığında kendisini gergin, huzursuz veya rahatsız hissedebilir. Bazı kişiler bunu yalnızca stres olarak yorumlasa da aslında bu, beynin alıştığı maddeyi talep etmesidir. Kişi yeniden alkol tükettiğinde bu belirtiler geçici olarak azalabilir. Ancak bu durum bağımlılık döngüsünü daha da güçlendirir. Alkol kullanımı artık yalnızca keyif almak için değil, kötü hissetmemek için de sürdürülmeye başlanır.

BAĞIMLILIK BİR İRADE SORUNU MUDUR?

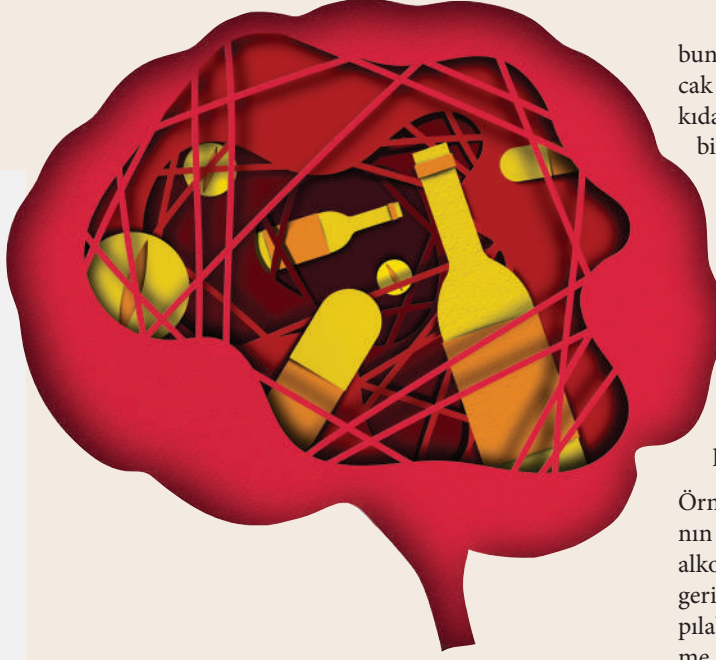
Birçok kişi bağımlılığı irade eksikliği olarak değerlendirir. Oysa bağımlılık beynin ödül, öğrenme ve stres sistemlerinde meydana gelen değişimlerle ilişkili karmaşık bir sağlık sorunudur. Bu nedenle alkol bağımlılığı bir karakter zayıflığı değil; biyolojik, psikolojik ve sosyal boyutları olan bir durumdur.

YAZ SICAĞINDA GÖRÜNMEYEN TEHLİKE

Alkolün etkileri yalnızca beyinle sınırlı değildir. Özellikle yaz aylarında tüketildiğinde vücut üzerinde ciddi riskler oluşturabilir. Sıcak havalarda vücudumuz terleme yoluyla sıvı

“BAĞIMLILIK
YALNIZCA ALINAN
MADDEYLE İLGİLİ
DEĞİLDİR. BEYİN
ZAMANLA ALKOLÜ
BELİRLİ KİŞİLER,
ORTAMLAR VE
DUYGULARLA
İLİŞKİLENDİRMİYİ
ÖĞRENİR.”

**“KİŞİ KONTROLÜN
KENDİSİNDE
OLDUĞUNU
DÜŞÜNSE DE
BEYNİN ÖDÜL
SİSTEMİ GİDEREK
DAHA FAZLA ALKOL
TALEP EDER.”**



kaybeder. Alkol ise böbreklerin daha fazla idrar üretmesine neden olarak bu kaybı artırır.

Örneğin sıcak bir yaz gününde plajda veya açık hava etkinliğinde bulunan bir kişi zaten sıvı kaybeder. Buna alkolün etkisi de eklendiğinde baş dönmesi, hâlsizlik, dikkat dağınıklığı ve tansiyon düşüklüğü görülebilir. Kişi

bunu yalnızca sıcak havaya bağlayabilir ancak alkol de bu tabloya önemli ölçüde katkıda bulunur. Dehidrasyonun ilerlemesiyle birlikte konsantrasyon bozukluğu, bilinç bulanıklığı ve ciddi sağlık sorunları ortaya çıkabilir.

ÇİFTE TEHDİT: KUMAR VE DİJİTAL BAĞIMLILIKLARIN ALKOLLE TEHLİKELİ DANSI

Alkol yalnızca alkolle ilgili riskleri artırmaz. Kumar ve dijital bağımlılıklar gibi davranışsal bağımlılıklarla birleştiğinde risk daha da büyüyebilir.

Örneğin, normal şartlarda kaybettiği paranın ardından oyunu bırakabilecek bir kişi, alkol aldıktan sonra “Bir kez daha oynarsam geri kazanırım” düşüncesine daha kolay kapılabilir. Çünkü alkol, riskleri değerlendirme becerisini azaltırken dürtüsel davranışları artırır.

Benzer şekilde çevrim içi oyun oynayan bir kişi de alkolün etkisiyle “bir maç daha” veya “bir bölüm daha” diyerek ekran başında planladığından çok daha uzun süre kalabilir. Bu durum hem alkol kullanımını hem de diğer bağımlılık davranışlarını besleyen bir döngü oluşturabilir.

BİR YUDUMDAN FAZLASI

İlk yudumdan bağımlılığa uzanan yol her birey için aynı değildir. Ancak bugün biliyoruz ki bağımlılık bir anda ortaya çıkmaz. Beyindeki değişiklikler çoğu zaman kişi kendisini bağımlı olarak görmeden önce başlar.

Bu nedenle alkolün beyinde ve bedende nasıl etkiler oluşturduğunu bilmek, riskleri erken fark etmek ve gerektiğinde destek almak açısından büyük önem taşır. Bazen sıradan görünen bir kullanım, zamanla beynin ve bedenin işleyişini değiştiren bir sürece dönüşebilir. Alkolün etkileri hakkında bilgi sahibi olmak, hem bireysel sağlığımızı korumak hem de bağımlılık gelişimini önlemek için atılabilecek en önemli adımlardan biridir.



MİSAFİRPERVERLİK: BİR KELİMEDEN ÇOK DAHA FAZLASI

Nefis ikramlar ve misafirperverliğimizle
her uçuşta keyfiniz yerinde.



TURKISH AIRLINES

PSİKİYATRİ UZMANI
DR. İBRAHİM ETHEM OVALI

Alkol Yoksunluğunun En Tehlikeli İki Yüzü: Deliryum Tremens ve Korsakoff Sendromu

Alkol kullanımı kişinin sağlığını tehdit eden, aile ilişkilerini bozan bir bağımlılık olmasının yanı sıra bırakma sürecinde de yaşamı tehdit eden tablolara yol açabiliyor. Uzun süre ve fazla miktarda alkol kullanan kişi alkolü aniden kestiğinde, beyni ve sinir sistemi buna sert bir tepki verebiliyor. Sözünü ettiğimiz tepkilerin en tehlikelisi deliryum tremens, en kalıcısı ise Korsakoff sendromu olarak biliniyor.



Deliryum tremens ve Korsakoff sendromu, alkol kullanım bozukluğunun ne denli karmaşık ve çok boyutlu bir tıbbi sorun olduğunu gözler önüne seriyor. Biri fırtına gibi aniden gelirken, diğeryse yavaş yavaş kişinin hayatındaki her şeyi altüst ediyor. Her ikisi de zamanında fark edilmezse ağır ve kalıcı sonuçlar doğurabiliyor.

DELİRYUM TREMENS: YOKSUNLUĞUN FIRTINASI

Deliryum tremens (DT), uzun süreli ve yoğun alkol kullanımından sonra alkolü kesen ya da önemli ölçüde azaltan kişilerde ortaya çıkan ağır bir tablodur. “Alkol yoksunluğu krizi” olarak da bilinir. “Tremens” kelimesi Latince’de “titreme” anlamına gelir, bu tablo gerçekten de vücudu sarsan, şiddetli titremelerle kendini gösterir.

Bu tablo, alkolü bırakmaya çalışan kişilerde ortaya çıktığından motivasyonunu toplayıp bırakmaya karar veren biri, bu kritik geçiş döneminde ağır bir tıbbi krizle yüz yüze gelebilir. Bu nedenle bırakma süreci asla “evde tek başına” yürütülmemelidir.

Deliryum tremens, alkol kesildikten veya ciddi ölçüde azaltıldıktan sonra genellikle 48 ila 72 saat içinde ortaya çıkar. Bazı vakalarda ise bu süre 96 saate kadar uzayabilir. İlk belirtiler daha erken başlar. Örneğin, alkolün bırakılmasının ardından 6-12 saat içinde ellerde hafif titreme, huzursuzluk ve terleme gibi ön belirtiler görülebilir. Bu ön belirtiler çoğu zaman hafife alınır; oysa vücudun başlamakta olan bir fırtınayı haber verdiğinin işaretleridir.

DELİRYUM TREMENS BELİRTİLERLE GELİYOR

- Şiddetli titreme (özellikle ellerde),
- Yüksek ateş ve aşırı terleme,
- Hızlı kalp atışı ve yüksek tansiyon,
- Halüsinasyonlar (özellikle “böcekler üzerimde geziyor” gibi dokunsal halüsinasyonlar bu tablonun bilinen, tablo iyileşince düzelen özelliklerindendir),
- Ağır ajitasyon ve panik,

- Bilinç bulanıklığı (kişi nerede olduğunu, kimin yanında olduğunu ve içinde bulunduğu zamanı bilemeyebilir),
- Nöbetler (sara nöbetine benzer kasılmalar).

Sıralanan bu belirtilerin hepsi aynı anda olmayabilir; tablo kademeli olarak ağırlaşabilir. Bazen belirtiler saat saat değişebilir. Bu nedenle hasta başında tıbbi gözlem hayati önem taşır.

Deliryum tremens, tıbbi müdahale olmadığında yaşamı tehdit eden bir tablodur. Tedavi edilmeyen vakalarda eskiden ölüm oranları yüzde 25’e varırken bugün bu oranlar erken ve doğru tedaviyle çok daha düşük seviyelere inmiştir. Ancak bu rakamlar, tablonun ciddiyetini açıkça ortaya koyuyor. Ölüm, çoğunlukla kontrolsüz nöbetler, solunum yetersizliği veya kalp ritim bozuklukları nedeniyle gerçekleşir.

FIRTINA NASIL BİR TEDAVİYLE DİNDİRİLEBİLİR?

Deliryum tremens mutlaka hastane ortamında, tıbbi gözetim altında tedavi edilmelidir. Evde “geçer” diye beklenmesi son derece tehlikelidir. Tedavinin temelinde beyin aktivitesini yatıştıran ve nöbet eşiğini yükselten ilaçlar kullanılır. Bunun yanı sıra damardan sıvı takibi, yüksek doz B1 vitamini (tiamin) takviyesi ve belirtilere yönelik ek tedaviler uygulanır. Bu aşamada tiaminin verilmesi kritiktir, çünkü eksikliği devam ederse Korsakoff sendromunun kapısı aralanır.

En fazla risk altında olanlar şu gruplardır:

- Daha önce yoksunluk tablosu yaşayanlar,
- Epileptik nöbet öyküsü olanlar,
- Kötü beslenenler,
- Karaciğer hastalığı olanlar,
- İleri yaştakiler.

Bilinç bulanıklığı, nöbet, halüsinasyon, ateş ve ciddi titreme durumlarında acile başvurulmalıdır.

KORSAKOFF SENDROMU: ANILARIN KAYBOLMASI

Korsakoff sendromu, uzun süreli ve ağır alkol kullanımına bağlı olarak gelişen, özellikle belleği etkileyen kronik bir beyin hasarıdır. Bu tablonun temelinde B1 vitamini (tiamin) eksikliği yatar. Beyin, yeterli tiamin olmaksızın düzgün çalışamaz ve bu hasar biriktiğinde, geri dönüşü zor kalıcı bir iz bırakır.

Alkol, mideyi ve bağırsağı tahrip ederek besinlerin emilimini bozar. Kronik alkol kullanıcılarının büyük çoğunluğu zaten yetersiz beslenir; çünkü alkol iştahı azaltır, üs-

**YAKINLARINIZ-
DAN BİRİ ALKOLÜ
BIRAKMAYA
ÇALIŞIYOR VE
TİTREME, ATEŞ,
HALÜSİNASYON
YA DA BİLİNÇ
BULANIKLIĞI
YAŞIYORSA,
BEKLEMİYİN.
AMBULANS
ÇAĞIRIN.**

DELİRYUM TREMENS ALKOL BIRAKILDIKTAN SONRAKİ İLK BİRKAÇ GÜNDE ORTAYA ÇIKAN VE TIBBİ ACİL NİTELİĞİ TAŞIYAN BİR TABLODUR.



telik az yenen yemeğin bile iyi sindirilmesini engeller. Bu süreçte tiamin eksikliği giderek artar. Tiamin, beyin hücrelerinin enerji üretimi için hayati önem taşıyan bir vitamindir. Yeterli tiamin olmadan, belleği ve öğrenmeyi idare eden belirli beyin bölgeleri (özellikle talamus ve mamiller cisimcikler) hasar görür. Bu hasar aniden gelişmez. Yıllar içinde sinsice birikir. Dışarıdan bakan biri, hastanın “içmeye devam ettiği” dönemde bir şey fark etmez ama belirtiler zamanla belirginleşir.

WERNICKE ENSEFALOPATİSİ İLE İLİŞKİSİ

Wernicke ensefalopatisi ani gelişen, akut bir tablodur ve şu belirtiler gözlemlenir: gözlerde kayma, çift görme, hızlı göz hareketleri, denge kaybı.

Bilinç değişikliği, çift görme, hızlı göz hareketleri üçlüsüyle kendisini gösterir. Hızla tiamin takviyesi yapılmazsa bu tablo kronikleşir ve Korsakoff sendromuna dönüşür. İkisi birlikte “Wernicke-Korsakoff Sendromu” olarak anılır. Pek çok vakada Wernicke aşaması fark edilmeden geçilir ve hasta doğrudan Korsakoff tablosuna girer. Belirtiler aşağıdaki gibi sıralanabilir:

- Kişi yeni bilgileri öğrenemez: Az önce tanıştığı birini tanımayabilir, az önce söylenenleri birkaç dakika içinde unuttur.
- Eski anılar büyük ölçüde korunur: Çocukluk, gençlik dönemine ait hatıralar görece sağlam kalabilir.
- Konfabülasyon: Kişi bilinçsizce hatırlamadığı boşlukları, uydurulmuş ama kendisine gerçekmiş gibi gelen bilgilerle doldurur. Bu bir yalan söyleme çabası değildir; beynin hasarlı belleği “yama” girişimidir. Dışarıdan bakana yalan gibi görüne de hasta tamamen içtendir.
- Zaman ve mekân oryantasyonunda bozulma: Hasta yılın hangi mevsiminde, hatta hangi on yılda yaşadığını bilemeyebilir.

- Dikkat ve konsantrasyon güçlüğü.
- Konuşma becerileri ve genel zekâ düzeyi büyük ölçüde korunur. Bu durum bazen tablonun ciddiyetini gizler; hasta etrafındakilere “normal” görünebilir.

Bu son nokta özellikle dikkat çekicidir: Konuşan, gülen, soru yanıtlayan ama az önce ne konuşulduğunu hatırlamayan biri. Yakınları için bu durum oldukça şaşırtıcı ve sarsıcı olabilir.

FARKLARI NELER?

Deliryum tremens alkol bırakıldıktan sonraki ilk birkaç günde ortaya çıkan ve tıbbi acil niteliği taşıyan bir tablodur. Tehlikesi yüksektir ancak zamanında müdahaleyle büyük ölçüde geri dönüşümlüdür.

Korsakoff sendromu ise, yıllarca süren alkol kullanımının ve beslenme yetersizliğinin yavaş yavaş oluşturduğu, büyük ölçüde kalıcı bir beyin hasarındır. Akut tehlike görece azdır, ancak yaşam boyu sürebilen ciddi bir işlev kaybı bırakır.

TIBBİ REHBERLİĞE GÜVEN ALKOLÜ BIRAKMAYA YARDIMCI

Alkol kullanım bozukluğu olan biri için bırakma süreci, tıbbi rehberlik eşliğinde yürütülmesi gereken bir süreçtir. Aksi hâlde hasta için son derece tehlikeli olabilir. Deliryum tremens, tam da bu geçiş döneminde ortaya çıkan ve ölümcül sonuçları olabilen tıbbi bir acildir. Alkolü bırakma motivasyonunun en güçlü olduğu anda, beden en savunmasız hâlde olabilir.

Korsakoff sendromu ise “Alkolü bıraksam mı, bırakmasam mı” tartışmasının çok ötesinde bir uyarıdır: Ağır alkol kullanımı beyne kalıcı zarar verir. Bu zarar bazen sessiz sedasız, yıllarca fark edilmeden birikir ve yıllar sonra kişinin hayatını derinden etkileyen bir tablo olarak kendini gösterir.

VAKIFBANK PLATINUM AİLESİ İLE AYRICALIKLAR DÜNYASINI KEŞFEDİN

Birbirinden avantajlı kampanyalar ve size özel ayrıcalıklar için
siz de hemen VakıfBank Platinum Ailesi'ne dahil olun!

VakıfBank, daima seninle.



Milplus
Hizmetlerinde
Kat Kat Değerli
Worldpuan



Ücretsiz
Seyahat Sigortası



Yurt Dışı
Alışverişlerinde
İndirim Ayrıcalığı



Asistans
Özelliği



Müşteri Hattı
Önceliği



VakıfBank

Ayrıcalıklar ve ayrıntılı bilgi için www.vakifkart.com.tr adresini ziyaret edebilirsiniz.



UZMAN PSİKOLOG ÖZGEN KAPLAN /
İZMİR BORNOVA YEDAM

Bir Aile Hastalığı Olarak Alkol Bağımlılığı ve Kodependans (Eş Bağımlılık)



Alkol bağımlılığı yalnızca alkol kullanan bireyin değil tüm ailenin yaşamını etkileyen bir süreci ifade ediyor. Bu nedenle bağımlılığın etkilerini anlamak kadar aile içinde gelişen eş bağımlılık örüntülerini fark etmek de önem taşıyor.

Alkol bağımlılığı çoğu zaman sadece alkol kullanan kişinin yaşadığı bir sorun olarak değerlendirilir. Oysa bağımlılık, kişinin kendisi kadar ailesini, ilişkilerini ve sosyal çevresini de etkileyen bir beyin hastalığıdır. Aynı evde yaşayan kişiler, bağımlılığın yarattığı sorunlarla baş etmeye çalışırken farkında olmadan bu sürecin bir parçası hâline gelirler. Bu nedenle alkol bağımlılığı, yalnızca bireysel bir sorun değil aynı zamanda bir aile hastalığı olarak değerlendirilir. Bağımlılığın etkileri zamanla evdeki ortama, aile içi iletişime ve kişilerin üstlendikleri rollere kadar uzanır.

Ara sıra yaşanan sorunlar zamanla daha sık görülmeye başlanır. Verilen sözlerin tutulmaması, iş veya okul sorumluluklarının aksaması, ekonomik güçlükler, aile içi tartışmalar ve güven kaybı gibi durumlar aile üyelerinin yaşamını olumsuz etkiler. Bir süre sonra aile bireyleri kendilerini alkol kullanımının yarattığı sonuçlarla baş etmeye çalışırken bulur. Klinik görüşmelerde aile üyelerinin sıklıkla benzer ifadeler kullandıkları görülür: “Onun için elimden gelen her şeyi yapıyorum ama anlamıyor”, “Sorun çıkmasın diye uğraşıyorum ama olmuyor”, “O kadar konuşuyorum, anlatıyorum ama değişmiyor.” Bunlar, bağımlılığın yalnızca alkol kullanan kişiyi değil onunla birlikte yaşayan aile bireylerini de nasıl etkilediğini gösteren ifadelerdir. Bağımlılığın gelişmesiyle birlikte, aile üyelerinin rolleri de değişir. Ebeveynlerden biri artan sorumlulukları tek başına taşımaya, evdeki tartışmaları engellemeye çalışmaya başlayabilir. Çocuklar yaşlarına uygun olmayan görevler üstlenebilir veya evdeki gerginliği artırmamak için kendi ihtiyaçlarını geri plana atabilir. Bazı ailelerde bağımlılık uzun süre konuşulmayan bir konu hâline gelirken, bazı ailelerde ise günlük yaşamın neredeyse merkezine yerleşebilir. Her aile farklı olsa da bağımlılığın ilişki dinamiklerini etkilediği birçok ortak örüntü vardır.

EŞ BAĞIMLILIK (KODEPENDANS) NEDİR?

Bu noktada karşımıza “eş bağımlılık” ya da diğer adıyla “kodependans” kavramı çıkar. Eş bağımlılık, bir kişinin yaşamının merkezine

bağımlı bireyi yerleştirmesi ve zamanla kendi ihtiyaçlarını, sınırlarını ve duygularını geri plana atması olarak tanımlanabilir. Kişi, bağımlı bireyi korumaya, kurtarmaya veya kontrol etmeye çalışırken kendi yaşamını ikinci plana atabilir. Bu durum yalnızca eşlerde değil; anne, baba, kardeş veya çocuklarda da görülebilir. Eş bağımlı olan kişiler çoğu zaman bu durumun farkında değildir. Amaçları yardım etmek, korumak ve ailesini ayakta tutmaktır. Ancak iyi niyetle yapılan bazı davranışlar, farkında olmadan bağımlılık döngüsünün sürmesine katkıda bulunabilir.

Eş bağımlılık çoğu zaman iyi niyetli bir çabanın sonucudur. Eş bağımlılık gösteren kişiler genellikle bağımlı kişiye karşı kendilerini suçlu ve sorumlu hissederler. Bağımlı kişinin yaşadığı sorunları çözmeye, aile içerisindeki çatışmaları bastırmaya çalışırlar. İşe gitmediğinde mazeret üretmek, maddi kayıplarını telafi etmek, çevresinden gelen tepkileri azaltmaya çalışmak veya alkol kullanımının sonuçlarını gizlemek bu davranışlara örnek olarak gösterilebilir. İlk bakışta yardım gibi görünen bu girişimler, uzun vadede bağımlılığın sürmesine katkıda bulunabilir. Bazen kişi, bağımlı bireyin ne kadar içtiğini sürekli takip eder, onun yerine sorumluluklarını üstlenir ya da yaşanan sorunların tekrar etmemesi için tüm enerjisini kontrol etmeye harcar. Zamanla kendi yaşamı, bağımlı kişinin davranışlarını yönetme çabasının gölgesinde kalır.

EŞ BAĞIMLILIK, SORUNUNUN ÇÖZÜMÜNÜ ERTELİYOR

Eş bağımlılık bir karakter zayıflığı ya da bilinçli bir tercih değildir. Çoğu zaman sevgi, endişe, sorumluluk duygusu ve aileyi koruma isteğiyle ortaya çıkar. Ancak bu süreç uzun süre devam ettiğinde hem bağımlı bireyin hem de aile üyelerinin ruhsal iyilik hâli olumsuz etkilenir. Çünkü aile üyeleri giderek kendi yaşamlarından uzaklaşır ve bağımlı birey de davranışlarının sonuçlarıyla yeterince yüzleşemez. Bağımlılığın sürmesinde yalnızca alkol kullanan kişinin davranışları değil, ailenin davranışları da rol oynar. Aile üyeleri sorunları çözmeye çalıştıkça, bağımlılığın yol açtığı sonuçlar bağımlı birey tarafından görünmez hâle gelir. Böyle durumlarda bağımlı bireyin değişim ihtiyacını fark etmesi zorlaşır. Bu nedenle bağımlılıkla mücadelede yalnızca bireyin değil, ailenin de destek alması önemlidir.

Peki, eş bağımlılık döngüsü nasıl kırılabilir? İlk adım, yaşanan sorunun fark edilmesi ve bağımlılığın aile üzerindeki etkilerinin kabul edilmesidir. Aile üyelerinin her şeyi kontrol etmek ya da tüm sorunları tek başına çözmek zorunda olmadıklarını fark etmeleri önemlidir. Bunun

EŞ BAĞIMLILIK, BİR KİŞİNİN YAŞAMININ MERKEZİNE BAĞIMLI BİREYİ YERLEŞTİRMESİ VE ZAMANLA KENDİ İHTİYAÇLARINI, SINIRLARINI VE DUYGULARINI GERİ PLANA ATMASI OLARAK TANIMLANABİLİR.

**EŞ BAĞIMLILIK
BİR KARAKTER
ZAYIFLIĞI YA
DA BİLİNÇLİ BİR
TERCİH DEĞİLDİR.
ÇOĞU ZAMAN
SEVGİ, ENDİŞE,
SORUMLULUK
DUYGUSU VE AİLEYİ
KORUMA İSTEĞİYLE
ORTAYA ÇIKAR.**

yerine kendi sınırlarını korumayı öğrenmeleri, sorumlulukları sağlıklı biçimde paylaşmaları ve kendi ihtiyaçlarına da alan açmaları gerekir.

SAĞLIKLI SINIRLAR AİLE İLİŞKİLERİNİ DENGELER

Sağlıklı sınır koyabilmek bu süreçte önemli bir beceridir. Sınır koymak, sevilen kişiden vazgeçmek ya da onu cezalandırmak anlamına gelmez; aksine hem kişinin kendisini korumasını hem de bağımlı bireyin davranışlarının sonuçlarıyla karşılaşmasını sağlar. Aile üyeleri kendi sorumlulukları ile bağımlı bireyin sorumluluklarını ayırt etmeyi öğrendiklerinde daha dengeli ilişkiler kurabilir. Sağlıklı sınırlar, aile ilişkilerinin yeniden dengelenmesine katkıda bulunur. Bunun yanında aile içinde sağlıklı iletişim becerilerinin geliştirilmesi de iyileşme sürecine katkı sağlar. Duyguların suçlayıcı veya yargılayıcı bir dil yerine açık ve saygılı biçimde ifade edilmesi, iletişimde ben dili kullanılması, sorunların görmezden gelinmek yerine konuşulabilmesi ve çatışmaların yapıcı yollarla ele alınabilmesi aile içindeki ilişkileri güçlendirir. Bağımlılığın yarattığı gerginlik ortamında iletişim çoğu zaman eleş-

tiri, savunma, öfke, gözyaşı ya da sessizlik ile kurulur. Ancak etkin dinleme, empati kurma, ortak çözümler geliştirme ve gerektiğinde profesyonel destek alma gibi beceriler aile üyelerinin birbirlerini daha iyi anlamalarına yardımcı olur.

Bağımlılık tedavisinin yanında aile üyelerine yönelik psikolojik destek ve danışmanlık hizmetleri, yaşanan sorunların daha sağlıklı şekilde ele alınmasına katkı sağlar. Bağımlılıktan etkilenen yalnızca alkol kullanan kişi değildir. Ailenin de yaşadığı duygusal yükün anlaşılması ve ele alınması iyileşme sürecinin önemli bir parçasıdır. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde bağımlı danışanlara ücretsiz olarak verilen psikolojik ve sosyal desteğin yanı sıra aile üyeleriyle de aile görüşmeleri ve eş bağımlılık görüşmeleri yapılıyor. Değişim, yalnızca alkol kullanımının sonlanmasıyla değil; aile üyelerinin kendi ihtiyaçlarını, sınırlarını ve ilişkilerini yeniden düzenleyebilmeleriyle mümkün olur. Farkındalık, destek ve doğru müdahalelerle hem birey hem de aile için daha sağlıklı bir yaşamın kapıları aralanabilir.

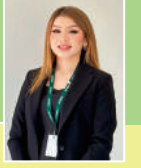


25 yıldır

bebekler ebebek'le büyürlenir



Bu görsel yapay zeka teknolojisi kullanılarak oluşturulmuştur.



BÖLGE KOORDİNATÖRÜ VE PSİKOLOG
KÜBRA ARASAN / İĞDIR YEDAM

“Ben Sadece Sosyal İçiciyim”

İnkâr Mekanizması ve Alkol Kullanım Bozukluğunun Erken İşaretleri

Bağımlılık her zaman hayatın tamamen kontrolden çıkmasıyla başlamaz. Bazen sorumlulukları yerine getirmek ve sosyal hayatı sürdürebilmek, düzenli bir işe sahip olmak, kişinin alkolle ilgili yaşadığı sorunları fark etmesini güçleştirebilir. Sorun iyice görünür hâle gelene kadar uzun süre gizli kalabilir.



“Benim alkolle ilgili bir problemim yok. Sadece sosyal ortamlarda içiyorum.” Bu, alkol kullanımıyla ilgili sorun yaşayan birçok kişiden duyduğumuz cümlelerden bir tanesi. Çünkü alkol bağımlılığı denildiğinde birçoğumuzun zihninde ailesiyle ilişkileri bozulmuş, işini kaybetmiş, zamanının neredeyse tümünü alkol alarak geçiren bir kişi belirir. Bu nedenle çoğu kişi kendi kullanımını değerlendirirken şu düşünceye kapılır: “Ben o kadar da kötü durumda değilim.” Oysa bağımlılık her zaman hayatın tamamen kontrolden çıkmasıyla başlamaz. Bazen sorumlulukları yerine getirmek ve sosyal hayatı sürdürebilmek, düzenli bir işe sahip olmak, kişinin alkolle ilgili yaşadığı sorunları fark etmesini güçleştirebilir. Sorun iyice görünür hâle gelene kadar uzun süre gizli kalabilir.

Son yıllarda giderek daha sık konuşulan fonksiyonel alkolizm kavramı, tam da bu durumu açıklıyor. Fonksiyonel alkolizmde kişi, dışarıdan bakıldığında hayatını sorunsuz sürdürüyor gibi görünür oysa alkol kullanımı yaşamında giderek daha baskın bir yer edinmiştir. Sabah işine gider, toplantılarına katılır, faturalarını öder, çocuklarıyla vakit geçirir ve sosyal ilişkilerini sürdürür. Çevresi tarafından başarılı ve sorumluluk sahibi bir birey olarak da görülebilir. Bu nedenle hem kendisi hem de çevresindekiler alkolle ilgili herhangi bir sorun yaşamadığını düşünebilir. Ancak bir kişinin işe gidiyor olması, faturalarını ödemesi ya da sosyal ilişkilerini sürdürüyor olması alkol kullanımının sorunlu olmadığı anlamına gelmez.

Bağımlılığı değerlendirirken yalnızca tüketilen miktara odaklanmak yeterli değildir. Daha önemli olan, alkolün kişinin yaşamında nasıl bir yer tuttuğu ve hangi ihtiyaçları karşılamak için kullanıldığıdır. Örneğin kişinin gün sonunda rahatlayabilmek için sürekli alkole ihtiyaç duyması, sosyal ortamlarda kendini ancak alkol aldığında rahat hissedebilmesi ya da olumsuz duygu ve düşünceleriyle başa çıkabilmek için düzenli olarak alkole yönelmesi önemli sinyaller arasındadır.

BİR SAVUNMA MEKANİZMASI OLARAK İNKÂR

İşte tam da bu noktada inkâr mekanizması devreye girer. İnkâr, kişinin kabul etmekte zorlandığı gerçeklerle karşılaştığında devreye giren psikolojik savunma mekanizmalarından biridir. Kişi, yaşadığı durumun yarattığı kaygı, üzüntü veya rahatsızlıkla yüzleşmemek için sorunu görmezden gelebilir ya da olduğundan daha önemsiz olarak değerlendirebilir. Bu durum alkol kullanımında da oldukça sık görülür. Ancak inkâr her zaman “Ben içmiyorum” demek değildir. Bazen kişi alkol kullandığını kabul eder, ancak kullanımının yol açtığı sorunları, riskleri

ve bağımlılık olasılığını reddeder. Böylece alkolle kurduğu ilişkinin değiştiğini fark etmekte zorlanabilir. Alkol kullanımını daha ağır örneklerle kıyaslayarak değerlendirmeye başlar. “Her gün sarhoş olmuyorum”, “Sabahları içmiyorum”, “Ailem dağılmadı”, “İşimden olmadım”, “İstersem bırakırım”, “Kontrol bende” gibi ifadeleri sıkça kullanır. Bu düşünceler geçici bir rahatlama sağlasa da alkol kullanımı sonucunda yaşanan sorunların objektif bir şekilde değerlendirilmesini zorlaştırır. Aslında burada dikkat çekici olan nokta kişinin kendisini sağlıklı bireylerle değil, bağımlılığın çok ileri evrelerindeki kişilerle karşılaştırmasıdır. Böylelikle alkol kullanımının yol açtığı riskler ve sorunlar görünmez hâle gelir. Bu sorunlar büyümeye devam ederken kişi hâlâ kontrolün tamamen kendisinde olduğuna inanabilir.

BAĞIMLILIĞIN ERKEN DÖNEM SİNYALLERİ NELERDİR?

Bağımlılık bir anda gelişen bir durum değildir; zaman içinde yavaş ve sinsi bir şekilde ilerleyebilir. İlk belirtiler gözden kaçabilecek kadar küçük değişiklikler şeklinde ortaya çıkabilir. Bu nedenle erken dönem işaretlerini tanımak ve ciddiye almak kritik bir adımdır.

İlk dikkat çeken belirtilerden biri kullanım sıklığının artmasıdır. Başlangıçta yalnızca özel günlerde ya da arkadaş ortamlarında alkol tüketen bir kişi, zamanla hafta sonlarını, ardından hafta içi akşamlarını da alkolle geçirmeye başlayabilir. Bu değişim çoğu zaman yavaş ilerlediği için fark edilmeyebilir.

Dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli belirti ise tolerans gelişimidir. Daha önce bir veya iki kadehle hissedilen etkinin zamanla aynı düzeyde hissedilebilmesi için daha fazla alkol tüketilmesi gerekebilir. Kişi bunu çoğu zaman “Alkole alıştım” şeklinde yorumlasa da bu durum bağımlılık sürecinin önemli göstergelerinden biri olarak kabul edilir.

Alkolün stres yönetiminde temel araç hâline gelmesi de bir diğer önemli uyarı işaretidir. Kişinin zorlayıcı yaşam olaylarıyla karşılaştığında rahatlamak, kaygısını azaltmak ya da olumsuz duygulardan uzaklaşmak için

**FONKSİYONEL
ALKOLİZMDE
KİŞİ, DIŞARIDAN
BAKILDIĞINDA
HAYATINI
SORUNSUZ
SÜRDÜRÜYOR GİBİ
GÖRÜNÜR OYSA
ALKOL KULLANIMI
YAŞAMINDA
GİDEREK DAHA
BASKIN BİR YER
EDİNMIŞTİR.**

**BAĞIMLILIKLA
İLGİLİ EN BÜYÜK
YANILGI, YARDIM
ARAMAK İÇİN
HAYATIN TAMAMEN
KONTROLDEN
ÇIKMASINI
BEKLEMEDİR.**

düzenli olarak alkole yönelmesi, psikolojik olarak alkole bağımlı hâle gelmeye başladığını gösterebilir.

Bununla birlikte bazı kişiler ise alkol kullanımını açıklama ve savunma ihtiyacı hisseder. “Benimki alışkanlık değil”, “İstersem bırakırım”, “Herkes içiyor” gibi ifadeler, kişinin alkol kullanımını nesnel bir biçimde değerlendirmekte zorlandığını ve sorunu göz ardı etmeye çalıştığını düşündürür.

Erken dönemde görülebilen belirtilerden biri de alkolle ilgili zihinsel meşguliyetin artma-

sıdır. Kişinin alkol kullanımına ilişkin düşüncelerinin sıklaşması ve bu kapsamda gün içinde ne zaman ve ne kadar içeceğini planlaması, sosyal etkinlikleri alkol bulunan ortamlara göre düzenlemesi veya alkolsüz ortamlara yönelik ilgisinin azalması bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Son olarak, alkol tüketilemediği durumlarda ortaya çıkan huzursuzluk, gerginlik veya keyifsizlik gibi duygular da dikkate alınmalıdır. Bu durum her zaman fiziksel bağımlılık anlamına gelmese de kişinin alkolle kurduğu ilişkinin giderek sağlıksız bir yöne ilerlediğini gösterir.

Toplumda “alkoliklik” kavramı çoğu zaman alkol bağımlılığının en ağır ve görünür örnekleriyle ilişkilendirilir.

Buna karşın bağımlılık, bir anda ortaya çıkan bir durum değil; zaman içerisinde gelişen bir süreçtir. Bu nedenle kişinin kendisini yalnızca en ağır örneklerle karşılaştırması yanıltıcı olabilir.

Belki de bağımlılıkla ilgili en büyük yanılgı, yardım aramak için hayatın tamamen kontrolden çıkmasını beklemektir.

Oysa en etkili müdahale, sorun henüz büyümeden önce farkındalık geliştirebilmektir. Bu nedenle sorulması gereken asıl soru “Alkol hayatımda ne kadar yer kaplıyor?” sorusudur.



Emlak Katılım 100 Yaşında

Türkiye'nin geleceğini inşa etmek için tüm
gücümüzle, gururla çalışıyoruz.



EmlakKatılım



KLİNİK PSİKOLOG SEMİH GELEGEN /
ESKİŞEHİR YEDAM

Alkol kullanımı ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişki son yıllarda daha görünür hâle gelmiş durumda. Alkol; beynin karar verme, planlama ve dürtü kontrolüyle ilgili işlevlerini etkiliyor. Bu durum davranışsal bağımlılıklar için önemli bir risk oluşturuyor.

Çifte Tehdit:

Kumar ve Dijital Bağımlılıkların Alkolle Tehlikeli Dansı



Bir hafta sonu arkadaşlarıyla vakit geçirmek için dışarı çıkan bir kişi, biraz alkol kullandıktan sonra telefonunu eline alır. Önce sosyal medyada dolaşır, ardından canlı bahis uygulamasına girer. İlk oynayışında kazanır ve kendisini iyi hisseder. Ancak oynamaya devam ettikçe kazanç yerini kayba bırakır. Kaybettiği parayı geri kazanma düşüncesiyle yeni bahisler yapar, riskleri artırır ve daha fazla harcama yapar. Ertesi gün uyandığında ise yalnızca baş ağrısıyla değil, pişmanlıkla da karşılaşır. Bu senaryo, günümüzde giderek daha sık görülen bir durumu anlatıyor. Alkol ile başlayan bir süreç, çevrim içi kumarın etkisiyle beklenmedik sonuçlara dönüşebiliyor.

Bağımlılık denildiğinde çoğu kişinin aklına sigara, alkol veya uyuşturucu geliyor. Oysa günümüzde bağımlılık yalnızca madde kullanımıyla sınırlı değil. Kumar oynama, sosyal medya kullanımı, dijital oyunlar ve kontrolsüz internet kullanımı da davranışsal bağımlılıklar arasında yer alıyor. Özellikle alkol kullanımı ile davranışsal bağımlılıklar arasındaki ilişki son yıllarda daha görünür hâle gelmiş durumda.

Alkolün etkileri yalnızca fiziksel değil; alkol beynin karar verme, planlama ve dürtü kontrolüyle ilgili işlevlerini de etkiliyor. Bu nedenle kişi alkol kullandığında normalde vermeyeceği kararları daha kolay verebiliyor, daha fazla risk alıp anlık hazza yönelebiliyor. Bu durum, davranışsal bağımlılıklar için önemli bir risk oluşturuyor.

Özellikle çevrim içi kumar uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte bu risk daha görünür hâle gelmiş durumda. Eskiden kumar oynamak için belirli mekânlara gitmek gerekirken bugün akıllı telefonlar sayesinde günün her saatinde bahis yapmak mümkün. Alkolün etkisi altındaki bir kişi için bu erişim çok daha kolay hâle geliyor. Birkaç dokunuşla yapılan bahisler kısa sürede ciddi maddi kayıplara dönüşebiliyor.

ALKOL KULLANIMI VE KUMAR DAVRANIŞI İLİŞKİSİ

Kaybedilen parayı geri kazanma umudu kişiyi oyunda tutarken bu durum da kumar

bağımlılığının en tehlikeli yönlerinden birini oluşturuyor. Alkol ise bu umudu güçlendirebiliyor. Kişi kayıplarını gerçekçi biçimde değerlendirmek yerine bir sonraki oyunda kazanacağına inanıyor. Böylece alkol kullanımı ve kumar davranışı birbirini besleyen bir kısır döngüye dönüşüyor. Zamanla maddi kayıpların yanı sıra aile içi çatışmalar, güven sorunları ve psikolojik problemler de ortaya çıkıyor.

Sorun yalnızca kumarla sınırlı değil; alkol kullanımının riskli dijital davranışlarla da ilişkisi var. Alkol etkisi altındaki kişiler sosyal medyada düşünmeden paylaşımlar yapıyor, özel bilgilerini paylaşıyor, gereksiz harcamalarda bulunabiliyor veya saatlerce ekran başında kalabiliyor. O an önemsiz görünen bu davranışlar daha sonra kişinin iş yaşamını, sosyal ilişkilerini ve ruh sağlığını olumsuz etkiliyor.

Kumar bağımlılığının yol açtığı maddi kayıplar daha görünür olduğu için çoğu zaman daha önemli bir sorun olarak algılanıyor. Ancak dijital bağımlılıklar da en az kumar kadar dikkat edilmesi gereken bir risk oluşturuyor. Sosyal medya, dijital oyunlar veya diğer çevrim içi platformlarda geçirilen kontrolsüz zaman; akademik başarıda düşüşe, iş performansında azalmaya, uyku sorunlarına, aile ilişkilerinin zayıflamasına ve sosyal izolasyona yol açıyor. Bu etkiler genellikle yavaş ilerlediği için kişinin kendisi ve yakınları tarafından geç fark ediliyor.

Alkolün etkisiyle çevrim içi oyunlar ve sosyal medya uygulamaları daha uzun süre kullanılırken, kişi zaman kontrolünü kaybedebiliyor. Böylece alkol yalnızca mevcut dijital alışkanlıkları artırmakla kalmayıp yeni davranışsal bağımlılıkların gelişmesi için de uygun bir zemin hazırlıyor.

EŞ ZAMANLI BAĞIMLILIKLAR

Eş zamanlı görülen bağımlılıklar bir diğer önemli konu başlığını oluşturuyor. Alkol sorunu ve kumar bağımlılığı çoğu zaman birlikte görülüyor. Bunun nedeni, farklı bağımlılık türlerinin beynin benzer ödül mekanizmalarını etkilemesi. Kişi alkolün sağladığı kısa süreli rahatlama hissini yaşarken, kumarın veya dijital platformların sunduğu heyecan ve ödül duygusundan da etkilenebiliyor. Bu nedenle bir bağımlılık diğerrinin ortaya çıkmasını kolaylaştırıyor.

Bu durum yalnızca bilimsel araştırmalarda değil, bağımlılık alanında çalışan uzmanların uygulamalarında da sıkça görülüyor. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde (YEDAM) yürütülen görüşmelerde alkol kullanım sorunları yaşayan bireylerde kumar bağımlılığının eşlik ettiği vakalara sık-

ALKOLÜN DÜRTÜ KONTROLÜNÜ AZALTICI ETKİSİ İLE KUMARIN HIZLI ÖDÜL MEKANİZMASI BİRLEŞTİĞİNDE KİŞİLER KENDİLERİNİ DAHA RİSKLİ DAVRANIŞLARIN İÇİNDE BULUYOR.

ALKOL, KUMAR
VE DİJİTAL
BAĞIMLILIKLAR
İLK BAKIŞTA
BİRBİRİNDEN
FARKLI SORUNLAR
GİBİ GÖRÜNSE
DE ÇOĞU ZAMAN
AYNI DÖNGÜNÜN
PARÇALARI HÂLINE
GELİYOR.



lıkla rastlanıyor. Benzer şekilde kumar bağımlılığı nedeniyle destek almak isteyen birçok kişinin alkol kullanımıyla ilgili güçlükler yaşadığı görülüyor. Özellikle çevrim içi kumar uygulamalarının yaygınlaşmasıyla birlikte alkol ve kumar bağımlılığının birlikte görüldüğü başvurularda dikkat çekici bir artış gözlemleniyor. Alkolün dürtü kontrolünü azaltıcı etkisi ile kumarın hızlı ödül mekanizması birleştiğinde kişiler kendilerini daha riskli davranışların içinde buluyor.

Bazı yaşam olayları da bu süreci hızlandırabiliyor. İş yaşamındaki sorunlar, ekonomik güçlükler, yalnızlık hissi veya aile içi çatışmalar kişiyi geçici rahatlama arayışına yönlendiriyor. Alkol ya da kumar yoluyla elde edilen rahatlama kalıcı olmazken, sorunlar çözülemediği gibi çoğu zaman yenileri de ekleniyor.

BELİRTİLERİN ERKEN FARK EDİLMESİ ÖNEMLİ

Ailelerin erken belirtileri fark etmesi büyük önem taşıyor. Harcamaların artması, borçların çoğalması, ekran başında geçirilen sürenin uzaması, sosyal ilişkilerden uzaklaşma, alkol kullanımında artış ve sorumlulukların ihmal edilmesi dikkat edilmesi gereken işaretler arasında yer alıyor. Bu belirtiler görüldüğünde yargılayıcı bir tutum yerine destekleyici bir yaklaşım benimsemek ve profesyonel yardım almak önem taşıyor.

Bağımlılıklarla mücadelede en güçlü araçlardan biri de farkındalık. Bir davranışın ne zaman riskli hâle geldiğini fark etmek, yardım istemekten çekinmemek ve sağlıklı baş etme yöntemleri geliştirmek koruyucu bir rol oynuyor. Spor yapmak, sosyal ilişkileri güçlendirmek, hobiler edinmek ve stres yönetimi becerilerini geliştirmek hem alkol kullanımının hem de davranışsal bağımlılıkların önlenmesine katkı sağlayan unsurlar olarak sıralanıyor.

Dijital dünyanın sunduğu imkânlar yaşamı kolaylaştırırken beraberinde yeni riskler de getiriyor. Alkol, kumar ve dijital bağımlılıklar ilk bakışta birbirinden farklı sorunlar gibi görünse de çoğu zaman aynı döngünün parçaları hâline geliyor. Bu nedenle bağımlılıklara yalnızca tek bir davranış üzerinden değil, bütüncül bir bakış açısıyla yaklaşmak gerekiyor. Doğru zamanda fark edilen riskler, güçlü sosyal destek, sağlıklı baş etme becerileri ve profesyonel yardım ile bu döngüyü kırmak mümkün. Bağımlılıkla mücadelede en önemli adım, sorunu fark etmekten ve yardım istemekten çekinmemekten geçiyor.

ALKOL KUMAR MADDE BAĞIMSIZLIK TÜTÜN İNTERNET

BİZ VARIZ



115 YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ
DESTEK HATTI

Alkol, kumar, madde, tütün ve internet bağımlılığıyla mücadelede yalnız değilsiniz.
YEDAM uzmanları sizin ve ailenizin yanında



Randevu
almak için
QR Kodu
Okut

YEŞİLAY

✉ destek@yedam.org.tr
@fX/1920yesilay
yesilay.org.tr

KLİNİK PSİKOLOG AYLİN BARUT /
DENİZLİ YEDAM

Belleğin Sessizce Durduğu An: Alkol Kullanımı ve Blackout



Alkolün etkileri arasında en dikkat çekici olanlardan biri, kişinin alkol kullandığı sırada yaşadığı olayları daha sonra hatırlayamamasıyla karakterize edilen “blackout” (hafıza kararması) durumu. Toplumda çoğu zaman “Film koptu” ya da “O gecedен hiçbir şey hatırlamıyorum” ifadeleriyle dile getirilen bu durum, basit bir unutkanlıktan çok daha farklı bir nörobiyolojik süreci ifade ediyor.

● ● ●
Önceleri blackout'un yalnızca alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde görüldüğü düşünülürken yapılan güncel araştırmalar, sosyal içicilerde ve özellikle genç yetişkinlerde de bu durumun oldukça yaygın olduğunu gösteriyor.

Alkol, merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olan psikoaktif bir madde olup dikkat, muhakeme, karar verme ve bellek gibi bilişsel işlevleri geçici olarak değiştirebiliyor. Blackout yaşayan kişi çoğu zaman bilincini kaybetmez; konuşabilir, yürüyebilir, çevresiyle iletişim kurabilir ve günlük yaşamını sürdürebilecek davranışlar sergileyebilir. Buna rağmen ertesi gün yaşanan olayların bir kısmını ya da tamamını hatırlayamaz. Bunun nedeni belleğin sonradan silinmesi değildir; yaşanan deneyimler uzun süreli hafızaya hiç kaydedilememiştir. Başka bir ifadeyle, beyin çalışmaya devam eder ancak yeni anılar oluşturma kapasitesi geçici olarak bozulur.

Uzun yıllar boyunca blackout'un yalnızca alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde görüldüğü düşünülmüş. Oysa güncel araştırmalar, sosyal içicilerde ve özellikle genç yetişkinlerde de bu durumun oldukça yaygın olduğunu gösteriyor. Üstelik riski belirleyen yalnızca tüketilen alkol miktarı değil. Kandaki alkol düzeyinin kısa sürede hızla yükselmesi, blackout gelişiminde en önemli etkenlerden biri olarak kabul ediliyor. Bu nedenle kısa sürede yoğun alkol tüketimi, aç karnına alkol kullanımı veya peş peşe yüksek alkollü içeceklerin tüketilmesi riski belirgin biçimde artırıyor.

BEYİN NEDEN KAYDETMEZ?

Bellek, yalnızca bilgilerin depolandığı pasif bir sistem değil. Yaşadığımız olayların kalıcı anılara dönüşebilmesi için beynin farklı bölgeleri arasında karmaşık bir iletişim ağı kurulması gerekiyor. Bu süreçte özellikle hipokampus adı verilen beyin bölgesi, yeni yaşantıları uzun süreli belleğe aktaran temel yapılardan bir tanesidir.

Normal koşullarda karşılaştığımız bilgiler önce kısa süreli bellekte işleniyor, ardından hipokampus aracılığıyla kalıcı hafızaya aktarılıyor. Alkol ise tam bu aşamada sinir hücreleri arasındaki iletişimi bozarak öğrenmenin biyolojik temelini oluşturan mekanizmaları baskılıyor. Sonuç olarak kişi, çevresinde olup bitenleri algılamaya devam etse bile yaşanan olaylar kalıcı belleğe dönüştürülemiyor.

Bu durumu çalışan ancak kayıt yapmayan bir bilgisayara benzetmek mümkün. Bilgisayar açık, işlemler sürüyor ve kullanıcı sistemin normal çalıştığını düşünüyor; ancak kayıt sistemi devre dışı olduğu için yapılan hiçbir işlem diske yazılmıyor. Bilgisayar kapatıldığında geriye hiçbir veri kalmıyor. Blackout sırasında beyin yaşadığı süreç de büyük ölçüde buna benziyor.

Bilimsel olarak blackout iki biçimde görülebiliyor. Bazı kişiler yaşadıkları olayların yalnızca bir bölümünü unutuyor ve çevreden gelen ipuçlarıyla bazı anıları yeniden hatırlatabiliyor. Bazılarında ise bellekte saatler süren boşluklar oluşuyor ve yaşananlar hiçbir şekilde geri getirilemiyor. Çünkü bu anılar en baştan itibaren hiç oluşmuyor.

BLACKOUT NEDEN CİDDİYE ALINMALI?

Blackout çoğu zaman "eğlenceli" bir gecenin kaçınılmaz sonucu gibi algılsa da aslında beynin normal işleyişinin önemli ölçüde bozulduğunu gösteren önemli bir uyarı. Bellek oluşumunun aksadığı bu süreçte dikkat, muhakeme ve karar verme becerileri de olumsuz etkileniyor. Bu nedenle trafik kazaları, düşmeler, şiddet olayları ve diğer riskli davranışlarla karşılaşma olasılığı belirgin şekilde artıyor. Son yıllarda yapılan çalışmalar, blackout'un etkilerinin yalnızca yaşandığı geceyle sınırlı olmadığını düşündürüyor. Daha sık blackout yaşayan bireylerin günlük yaşamlarında daha fazla unutkanlık, dikkat güçlüğü ve bilişsel performans sorunları bildirdikleri araştırmalarla gösterilmiş. Dikkat çekici olan nokta ise, bu ilişkinin yalnızca fazla alkol tüketimiyle açıklanamaması. Blackout deneyiminin kendisi de beynin bilişsel işlevleri açısından önemli bir risk göstergesi olarak değerlendiriliyor. Araştırmalar ayrıca alkolün diğer psikoaktif maddelerle birlikte kullanılmasının bilişsel sorunları daha da artırabileceğini ortaya koyuyor.

Bellek, yalnızca geçmişte yaşanan olayların depolandığı bir alan değil; bireyin kimlik duygusunu, kararlarını, ilişkilerini ve yaşam öyküsünü şekillendiren temel bilişsel işlevlerden bir tanesidir. Bu nedenle blackout'un, basit bir unutkanlık ya da alkol kullanımının sıradan bir sonucu olarak değerlendirilmemesi gerekiyor. Çünkü blackout sırasında sorun, anıların daha sonra silinmesi değil, beynin o anda yaşananları uzun süreli belleğe hiç kaydedememesi.

Kişi konuşabiliyor, yürüyebiliyor, çevresiyle etkileşim kurabiliyor ve karmaşık davranışlar sergileyebiliyor; ancak bu deneyimleri geleceğe taşıyacak olan kayıt mekanizması geçici olarak devre dışı kalmış oluyor. Başka bir ifadeyle, beyin yaşamaya devam ederken yeni anılar oluşturma sistemi durmuş oluyor. Bu yönüyle blackout, yalnızca geçici bir hafıza boşluğu değil, beynin aşırı alkol yükü altında normal işleyişinin bozulduğunu gösteren önemli bir nörobiyolojik uyarı olma özelliği taşıyor.

İnsanı insan yapan yalnızca yaşadığı olaylar değil, o olayları hatırlayabilmesi, anlamlandırabilmesi ve yaşam öyküsünün bir parçası hâline getirebilmesidir. Bu nedenle "O geceyi hatırlamıyorum" ifadesi masum bir unutkanlık olarak görülmemeli; beynin yeni anılar oluşturmadağını gösteren önemli bir biyolojik sinyal olarak değerlendirilmelidir. Beyin sağlığını korumak, yalnızca düşünme ve karar verme becerilerini değil, aynı zamanda bizi biz yapan anılarımızı, kimliğimizi ve yaşam öykümüzü de korumak anlamına geliyor.



PSİKOLOG SALİM DUHAN KÖSEOĞLU /
DENİZLİ YEDAM



Gençlerde Alkol Yönelimini Fark Etmek ve Doğru İletişim Kurmak

Aileler çocuklarının alkol kullandığını fark ettiklerinde genellikle büyük bir hayal kırıklığı, inkâr veya öfke yaşarlar.

Ancak çözüm, suçluluk duygusuna kapılmak yerine ailenin elindeki koruyucu dinamikleri devreye sokmaktan ve aile içi iletişim ağını güçlendirmekten geçiyor.

Anne babalık, çocukları hem büyütme hem korumak için çıkmış bir yolculuk... Bu süreçte çocuklar özellikle ergenlik dönemine girdiklerinde, aileler için beklenmedik ve zorlayıcı süreçler başlayabiliyor. Tam da bu hassas dönemde, alkol yöneliminin sadece bireye özgü bir rahatsızlık değil, aksine tüm sistemi etkileyen bir aile hastalığı olduğunu unutmamak gerekiyor.

GÖRÜNMEZ SİNYALLER

Çocukları ve ergenleri alkol kullanımına iten ailesel risk faktörlerinin başında; aile içi çatışmalar, ebeveynlerin çocuklarına karşı yakınlık eksikliği özellikle de sevgi ve destekteki yetersizlik, zayıf iletişim ve etkisiz baş etme mekanizmaları geliyor. Ebeveynlerinden sevgi, şefkat ve destek gibi olumlu yaklaşımlar göremeyen; aksine duygusal soğukluğa ve ihmale maruz kalan çocuklar, alkol bağımlılığı açısından daha büyük bir risk altındadır.

Ergenlik dönemi, nörobiyolojik olarak beynin ödül merkezinin çok aktif olduğu, buna karşın karar verme, odaklanma, dürtü kontrolü, planlama ve sosyal davranışların düzenlenmesi gibi yüksek düzey bilişsel işlevlerden sorumlu prefrontal korteks gelişiminin henüz tamamlanmadığı bir evredir. Bu durumu, motoru çok güçlü ama fren sistemi henüz tam oturmamış bir spor arabaya benzetebiliriz. Bu hassas süreçte gençlerin dünyasındaki en büyük risklerden biri de akran baskısı ve akranları tarafından kabul görme arzusudur.

Gençlerde alkol yöneliminin ilk habercileri genellikle sosyal yaşam ve davranış ritmindeki keskin değişimlerdir. Gencin yıllardır görüştüğü arkadaş çevresini aniden terk ederek ailesinden gizlediği yeni bir gruba dâhil olması, bu sürecin en somut işaretlerinden biridir. Bu sosyal kopuşa paralel olarak; sıradan sorulara bile yıkıcı öfke patlamalarıyla karşılık vermek, eski hobilerine karşı ilginin tamamen kaybolması ve çok kısa sürede yaşanan uç duygu durum dalgalanmaları dikkat çekicidir. Akademik alanda ders notlarının ani düşüşü ve okul devamsızlıklarının artması, kişisel öz bakımın ihmal edilmesi ve açıklanamayan para ihtiyaçlarındaki artış gibi sinyaller, ebeveynler için dikkatle takip edilmesi gereken birer uyarı niteliği taşır.

DEMOKRATİK EBEVEYNLİK VE ŞEFKATLİ SINIRLAR

Alkol bağımlılığı riskini azaltmada ebeveynlik stillerinin rolü büyüktür. Reddedici ya da aşırı baskıcı aile ortamlarının aksine, demokratik ebeveynlik tarzı çocukları riskli davranışlardan korur. Bu modelde ebeveynler, çocuklarına sevgi ve sıcaklıkla yaklaşırken aynı zamanda net kurallar koyar ve bu kuralların mantıklı gerekçelerini açıklar. Çocuğa güvenmeyip sürekli baskı kuran “dedektiflik” çabaları genci korumaz; aksine onu daha iyi yalan söylemeye ve aileden uzaklaşmaya iter.

Çocuğu asıl koruyan faktör; yargılanma korkusu yaşamadan gününü, duygularını ve hislerini kendi isteğiyle paylaşabildiği güvenli ve şefkatli ev ortamıdır. Kabul, ilgi ve sıcaklıkla örülen şefkatli sınırlar, çocukların alkol yönelimi gibi problem davranışlardan uzak durması konusunda en güçlü dayanak noktasıdır. Ailece birlikte geçirilen ortak zaman dilimleri ve özellikle aile yemekleri, çocukların yargılanma kaygısı taşımadan ebeveynleriyle bağ kurabileceği en verimli anlardır. Sağlıklı bir aile içi iletişim, yalnızca kelimelerin yüzeysel anlamlarını çözmek değil; algı ve empati yeteneğini kullanarak çocuğun satır aralarındaki duygularını da hissedebilmektir.

Çocuklarda alkol kullanımını önlemek amacıyla onlarla alkolden neden uzak durmaları gerektiği konuşulurken asla korkutma taktiklerine başvurulmamalıdır. Örnekler abartılmadan, alkol kullanımının getireceği doğrudan ve somut sonuçlar üzerinde durulmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarıyla konuşması son derece önemli olmakla birlikte, tek başına yeterli değildir. Çocuğun alkol ve çevresel uyaranlara karşı koyabilmesi için ev ortamında pratik ve somut adımlar da atılmalıdır. Bu noktada ebeveynlerin sergileyebileceği aktif ve destekleyici tutumlar, çocukların erken yaşta alkol kullanımının engellenmesi konusunda ailelere çok büyük bir koruyucu güç sağlar.

KRİZ YÖNETİMİ VE DEĞİŞİM SÜRECİ

Ebeveynler, çocuklarının alkol kullandığı gerçeğiyle doğrudan karşı karşıya kaldıklarında rasyonel bir kriz yönetimine ihtiyaç

duyarlar. Çocuk eve alkolün etkisinde geldiğinde öfkeyle üzerine gitmek büyük bir hatadır; çünkü çocuk o an sağlıklı bir muhakeme yapamaz ve inatlaşmaya son derece açık olur. Bu nedenle ciddi konuşmaları bir sonraki güne, yani gencin sağlıklı düşünebildiği ve sakin olduğu bir zamana ertelemek en doğru seçenektir.

Unutulmamalıdır ki değişim her zaman kolay ve hızlı gerçekleşmez. Böyle zorlu bir süreçte bile bir aile olarak yapılabilecek çok şey vardır. Fazla baskı kurmamak bu dönemde atılacak en kritik adımlardan biridir; çünkü aşırı baskının çocuğu davranışlarında inat etmeye yönlendirebileceği unutulmamalıdır. Gencin, alkol kullanımına bağlı olarak yaşayacağı olumsuz deneyimlerin sonuçlarına katlanmasına ve sorumluluğunu üstlenmesine olanak tanımak da değişimi kolaylaştıran yollardandır. Yaşanılan zor durumlar ve bu durumların getirdiği doğal sonuçlar, değişimin neden gerekli olduğunu çocuklara doğal bir süreçle anlatır.

Bu süreçte başvurulabilecek diğer bir yöntem ise “zarar azaltma” yaklaşımıdır. Alkol alınan günleri kısıtlamak veya verilen harçlığı kontrol altında tutmak gibi sınırlandırıcı adımlar, alkol alımını sınırlamada yardımcı olabilir. Lakin bu değişimin birden değil, kademeli olarak yapılması gerekir. Sürecin hiçbir aşamasında gence sürekli söylenmek veya nasihat etmek bir işe yaramayacaktır; bunun yerine bu durumun sizi ne kadar mutsuz ettiğini ve endişelendirdiğini ona samimi bir şekilde hissettirmek çok daha dönüştürücü ve kalıcı bir etki yaratacaktır.

ŞEFKAT, SINIRLAR VE GÜVEN

Bağımlılık, aile sistemindeki çatlaklardan beslenen bir sorun olsa da çözümü de yine o sistemin şefkatinde saklıdır. Güçlü bir aile içi iletişim zemininde, şefkatli sınırlarla ve demokratik bir yaklaşımla büyüyen gençler, dış dünyadaki riskli limanlara sığınma ihtiyacı duymazlar. Çocuklara ve gençlere sürekli rehberlik etmek, somut adımlarla her an yanlarında olduğunuzu hissettirmek, sağlıklı yarımların en büyük teminatıdır.

PSİKOLOG ADEM YAKUPOĞLU /
VAN YEDAM

Eğlenirken Tüketilmek:

Sosyal Kabul Baskısı ve Popüler Kültür Tuzakları

Günümüzde bireylerin yaşam tarzı tercihleri, yalnızca kişisel beğenilerin sonucu olmaktan ziyade, içinde bulundukları sosyal çevre ve kültürel dinamiklerle şekillenen bir sürecin ürünü olarak ortaya çıkıyor. Özellikle modern yaşamda alkol tüketimi, bazı bireyler için kimlik inşasının ve sosyal aidiyet arayışının bir parçası hâline gelebiliyor. Sosyal kabul beklentisi ve popüler kültürün etkisi, bireylerin sınırlarını esnetmelerine ve alkolü sosyal uyum ya da kabul görme aracı olarak değerlendirmelerine zemin hazırlıyor.

● ● ●
Eğlence
mekânlarında
alkolsüz
alternatiflerin
dışlanması ve
değersizleştirilmesi
günümüzde
yalnızca bir içecek
tercihi olmaktan
çıkıp toplumsal,
kültürel ve psikolojik
dinamikleri
barındıran bir
olgu hâline gelmiş
durumda.

Günümüzde kimlik inşası sürecinde ne dinlediğimiz, ne giydiğimiz, hangi dizileri izlediğimiz, hangi mekânlara gittiğimiz ve sosyal medyada ne paylaştığımız; başkalarının bizi nasıl algıladığını etkileyen unsurlar olarak karşımıza çıkıyor. Bu durum kişileri farkında olmadan sosyal kabul arayışına sürüklerken, popüler kültürün yönlendirmelerine de açık hâle getiriyor. Sosyal kabul; bir kişinin, grubun ya da davranışın toplum veya belirli bir sosyal çevre tarafından olumlu karşılanması, benimsenmesi ve onaylanması anlamına gelirken; popüler kültür ise, toplumun geniş kesimleri tarafından ilgi gören, tüketilen ve yaygın olarak benimsenen kültürel ürünler, eğilimler ve davranışlar bütünüdür ifade ediyor. Filmlerde ve dizilerde arkadaşlık, öz güven, romantik ilişkiler veya eğlence sahnelerinin sıklıkla alkol eşliğinde sunulması ve “cool”, “özgür”, “sosyal” ya da “modern” yaşam tarzının alkol tüketimiyle ilişkilendirilmesi popüler kültürün bu konudaki etkisine örnek olarak gösterilebilir. Bu bağlamda sosyal kabul baskısı ve popüler kültür, bireylerin alkol tüketim alışkanlıklarını, özellikle de kendilerini “sosyal içici” olarak tanımlama süreçlerini etkileyebiliyor. Örneğin; bir arkadaş grubunda herkes alkol tüketirken alkol almayan kişinin sürekli “Bir kadehten bir şey olmaz” veya “Bugün de içmeyecek misin?” gibi ifadelerle karşılaşması ya da üniversite etkinliklerinde ve kutlamalarda alkol tüketmeyen bireylerin “eğlenceyi kaçıran”, “çekingen” veya “gruba uyum sağlayamayan” kişiler olarak etiketlenmesi, akran baskısının birey üzerindeki etkisini gösteriyor. Söz konusu iki dinamik çoğu zaman fark edilmeden bireylerin kendi sınırlarını esnetmelerine ve toplumsal kabule ulaşmak amacıyla alkölü bir araç olarak görmelerine zemin hazırlıyor.

EĞLENCE MEKÂNLARINDA ALKOLSÜZ TERCİHLERİN DEĞERSİZLEŞTİRİLMESİ

Eğlence mekânlarında alkolsüz alternatiflerin dışlanması ve değersizleştirilmesi günümüzde yalnızca bir içecek tercihi olmaktan çıkıp toplumsal, kültürel ve psikolojik dinamikleri barındıran bir olgu hâline gelmiş durumda. Modern yaşamda sosyal alanlar ve popüler kültür, kişilerin kimlik inşasında ve toplumsal kabul arayışında belirleyici bir rol oynuyor. Bu doğrultuda eğlence mekânlarında alkolsüz seçeneklerin nasıl konumlandırıldığını ve bu durumun bireyler üzerindeki

etkilerini incelediğimizde karşımıza çok boyutlu bir yapı çıkıyor. İşletmelerin yüksek kâr marjı ve hızlı tekrar sipariş döngüsü gibi ekonomik öncelikleri, bu dışlanmanın finansal zeminini oluştururken; “alkol tüketimi eşittir eğlence” şeklindeki kültürel yanlış inanışlar da durumu toplumsal düzeyde normalleştiriyor. Bu yapısal yaklaşım, mekân tasarımı ve menü diline de doğrudan yansıyor; alkolsüz alternatiflerin menülerde en sonda yer alması ya da “Diğer İçecekler” gibi başlıklar altında toplanması bu ürünleri görünmez kılıyor. Bu durum bir değersizleştirme biçimi olarak, alkolsüz tercihlerin örtük anlamlarla “çocuk içeceği” ya da grup içinde bir “uyumsuzluk” olarak yorumlanmasına yol açıyor ve bireyleri kadeh kaldırma gibi temel sosyal ritüellerin dışında bırakıyor. Üstelik alkollü içeceklerin estetik sunumları ve özel bardakları ile alkolsüz seçenekler arasında belirgin bir görsel ve deneyimsel farkın olması bu ayrışmayı daha da derinleştiriyor. Sonuç olarak; eğlence mekânlarında alkolsüz alternatiflerin dışlanması, yalnızca basit bir ürün eksikliği değil; ekonomik öncelikler, kültürel normlar ve sosyal ritüellerle şekillenen yapısal bir durumu ifade ediyor.

EĞLENCE, ALKOL TÜKETİMİ İLE ÖZDEŞLEŞTİRİLİYOR

“Alkolsüz ortamda eğlenilemeyeceği” fikri popüler kültürün ve modern yaşam tarzının etkisiyle ortaya çıkan ve sosyal kabul arayışıyla güçlenen yaygın bir illüzyon olarak karşımıza çıkıyor. Günümüzde eğlence, bireyler için yalnızca keyif alma aracı olmaktan çıkmış, aynı zamanda bir kimlik inşası sürecinin parçası hâline gelmiş durumda. Bu süreçte akran baskısı ve “sosyal içicilik” gibi kavramlar, bireylerin kendi sınırlarını zorlamalarına ve eğlenceyi alkolle ilişkilendirmelerine neden oluyor. Ancak bu düşünce, hem psikolojik hem de sosyolojik açıdan mutlak gerçeğe örtüşmüyor ve yanlış bir algıya dayanıyor.

Eğlence, bireylerin sosyal bağ kurduğu, rahatladığı ve kültürel olarak kendini ifade ettiği temel bir toplumsal alan anlamına geliyor; ancak birçok modern toplumda eğlence mekânları, konserler, gece hayatı ve sosyal mekânlar alkol tüketimi ile özdeşleşerek “Alkol yoksa eğlence de yoktur” şeklinde özetlenebilecek kültürel bir illüzyonu besliyor. Bu illüzyonun sosyolojik kökenleri ve “alkolsüz ortamlarda eğlenilemeyeceği” düşüncesi birlikte ele alındığında alkolün utangaçlığı azaltarak eğlenceyi başlatan bir unsur olduğu yönündeki “alkol eşittir sosyal öz güven” yanlışlığı oluşuyor. Mutlak eğlencenin ise; dans etkinlikleri, oyun temelli sosyal etkinlikler, spor ve açık hava aktiviteleri, kültürel organizasyonlar gibi aktiviteler olduğu göz ardı ediliyor. Popüler kültür, sosyallığı ve sosyal rahatlamayı yalnızca dışsal bir “kimyasal rahatlamaya” bağlasa da aslında güvenli bir ortam, uyumlu bir sosyal grup ve ortak ilgi alanları gibi insani faktörler samimi bir ortam yaratmada kimyasal etkilerden çok daha güçlü bir anlam ifade ediyor. Nitekim alkolsüz ortamlar; daha bilinçli bir iletişime, net hatırlanan deneyimlere ve maskesiz, sürdürülebilir ilişkilere zemin hazırlayarak doğal sosyal bağlar kurulmasını sağlıyor. Üstelik alkolsüz ortamlarda bireyin kendi davranışlarını kontrol edebilmesi, sınırlarını koruması ve sosyal ipuçlarını net okuyabilmesi, kontrol ve farkındalık mekanizmasını canlı tutarak yapay uyarıcıların ötesinde çok daha kaliteli, derin ve güvenli bir sosyalleşme deneyimi sunuyor.

Alkol Kullanımının Toplumsal Haritası

Türkiye Alkol Araştırma Raporu'ndan Çarpıcı Veriler



Yeşilay, bağımlılık alanında bilimsel temelli mücadeleyi önceleyen bir yaklaşımla, ulusal ve uluslararası ölçekte pek çok akademik çalışmaya öncülük etmeye devam ediyor. Son olarak 24 Haziran'da kamuoyuna sunulan Türkiye Alkol Araştırma Raporu, alkol bağımlılığıyla alakalı çarpıcı veriler sunuyor. Raporda alkol kullanma nedenlerinden yaş aralıklarına, kullanım sıklığından kullanım mekânlarına kadar önemli veriler yer alıyor.

Türkiye Alkol Araştırma Raporu'na göre Türkiye'de 15 yaş ve üzerindeki genel nüfusun %20,8'i hayatında en az bir kez alkol kullanıyor. Hayatı boyunca en az bir defa alkol kullanmış kişilerin %54,9'u son bir yıl içinde de alkol tükettiğini ifade ederken, toplam örneklem genelinde son 12 ayda alkol kullananların oranı %11,4 olarak karşımıza çıkıyor. Araştırmada "aktif kullanıcı" tanımını karşılayan ve son 30 gün içinde alkol tükettiğini belirtenlerin toplam nüfustaki payı ise %7,1 seviyesinde seyrediyor.

Araştırmanın çarpıcı verilerinden birini de gençlerin alkol kullanım oranları oluşturuyor. Son bir yılda alkollü içecek tüketiminin özellikle genç ve orta yaş gruplarında yoğunlaştığı görülüyor. Son bir sene içinde alkol kullananlar %62,3 iken en yüksek oranın 35-44 yaş grubunda olduğu dikkat çekiyor. Buna karşılık, 15-24 yaş arası gençler ile 65 yaş ve üzeri yaştaki kişiler en düşük kullanım oranına sahip.

İLK TANIŞMADA 18 YAŞ SINIRI VE ERKEN BAŞLAMA RİSKİ

Raporun üzerinde en çok durduğu başlıklardan birini alkol kullanım yaşı oluşturuyor. Hayatlarında en az bir kez alkol kullanan katılımcıların ilk tanışma yaşı ortalaması, 19,39 olarak saptanmış durumda. Verilerin yüzdelik dağılımları alkol kullananların %25'inin ilk kez 17 yaşında veya daha erken, %75'inin ise 20 yaşından önce bağımlılıkla karşı karşıya kaldığını doğruluyor. Araştırmanın sunduğu en hayati bilimsel uyarılardan biri de korelasyon analizlerinde saklı: İlk kez alkol kullanılan yaş ile son 30 günlük alkol tüketim sıklığı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunuyor. Diğer bir ifadeyle, alkol kullanımına daha erken yaşlarda başlayanlar, yetişkinlik dönemlerinde çok daha sık alkol tüketme eğilimi gösteriyor.

ALKOL BAĞIMLILIĞINI ARKADAŞ ÇEVRESİ VE GÖRSEL MEDYA SIKLIĞI TETİKLİYOR

Türkiye Alkol Araştırma Raporu kişileri alkol tüketmeye iten temel motivasyonları da çalışma kapsamında ele alıyor. Kişilerin alko-

le başlama nedenleri arasında sosyal çevrenin ve kişisel merakın baskın rolü ortaya çıkıyor. Katılımcıların birden fazla seçenek işaretleyebildiği bu alanda, ilk sırayı %48,8 ile "arkadaş etkisi" alıyor. Arkadaş çevresini sırasıyla %45,4 ile "eğlence amaçlı" kullanım ve %43,6 ile "merak" duygusu takip ediyor. Kişisel sorunları nedeniyle alkole yönelenlerin oranı %9,5 iken, aile üyelerinin etkisi %0,1 gibi oldukça sembolik bir düzeyde kalıyor.

Buna karşın çalışmadaki çok değişkenli regresyon analizleri, ilk bakışta küçük gibi görünen bazı etkenlerin uzun vadede ciddi riskler oluşturabildiğini ortaya koyuyor. Araştırmaya göre, alkol kullanımına başlamasında görsel medyanın yani sinema, diziler ve dijital platformların etkili olduğunu belirten kişilerde iki önemli sonuç öne çıkıyor: Bu kişilerin hem son 30 gündeki alkol tüketim sıklığı daha yüksek çıkıyor hem de problemli alkol kullanımı ve bağımlılık belirtilerini gösteren toplam puanları anlamlı düzeyde artıyor. Görsel medyanın alkol tüketimini normalleştiren veya cazip kılan sunumları, bireylerin ilerleyen dönemlerde çok daha sık ve riskli kullanım kalıpları geliştirmesine zemin hazırlıyor.

TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞKENLİK GÖSTERİYOR

Aktif kullanıcıların son dönemdeki alkol tüketim alışkanlıkları incelendiğinde, en yaygın tüketim sıklığının son 30 gün içinde 2-3 kez olduğu görülüyor. Katılımcıların %30,2'si bu aralıkta alkol tükettiğini belirtiyor. Bunu haftada bir kez alkol tüketenler (%26,6) ve son 30 günde bir kez tüketenler (%24,1) izliyor. Araştırmadaki bu tablo, aktif kullanıcılar arasında alkol tüketiminin çoğunlukla günlük değil belirli aralıklarla tekrar eden bir alışkanlık hâlinde sürdüğünü gösteriyor. Öte yandan katılımcıların %11,3'ü haftada en az üç kez, %7,8'i ise her gün alkol aldığını ifade ediyor. Böylece aktif içicilerin yaklaşık beşte birinin (%19,1) yoğun kullanım sıklığına sahip olduğu anlaşılıyor.

Toplumdaki yaygın algının aksine, alkol tüketimi kamusal veya eğlence alanlarından ziyade kişisel yaşam alanlarında gerçekleşiyor. Katılımcıların %58,3'ü alkollü içkileri en sık "kendi evinde" tükettiğini beyan ederken, restoran ve kafeler %20,0, bar ve gece kulüpleri %11,9, başkasının evi ise %9,8 oranında tercih ediliyor.

YANILSAMAYI KIRMAK: "EĞLENCE" VE "SOSYALLİK" ALKOLÜN MASKESİ OLAMAZ

Raporun ortaya koyduğu tüm bu veriler, aslında yıllar-

**RAPORA
GÖRE, ALKOL
KULLANIMINA
DAHA ERKEN
YAŞLARDA
BAŞLAYANLAR,
YETİŞKİNLİK
DÖNEMLERİNDE
ÇOK DAHA SIK
ALKOL TÜKETME
EĞİLİMİ
GÖSTERİYOR.**

dır toplum bilincine kazınmaya çalışılan büyük bir illüzyonun deşifresi niteliğinde. Alkole başlama nedenlerinde “arkadaş etkisi” ve “eğlence amacı” başlıklarının en tepede yer alması, alkolün modern dünyada nasıl bir “sosyalleşme bileti” veya “eğlence garantisi” olarak pazarlandığını açıkça kanıtlıyor. Kültür endüstrisi ve ekran baskısı eliyle inşa edilen “alkolsüz eğlenilemez” ya da “alkolsüz sohbet edilemez” yanılgısı, özellikle 18 yaş civarındaki gençlerimizi erkenden bu sarmalın içine çekiyor. Görsel medyanın da doğrudan körüklediği bu yapay bağ, sosyallik kisvesi altında bireyleri bağımlılığa sürükleyor.

Gerçek sosyallik bireyi özgürleştiren, zihnini beraklaştıran ve bağları samimiyetle güçlendiren bir süreçtir. Bu sosyallik ise zihni uyuşturan ve arkasında “hatırlanmayan geceler” ile suçluluk duyguları bırakan bir maddeye asla muhtaç değildir. Alkolü hayatın neşesi ve ortamların vazgeçilmezi gibi gösteren tüm bu maskeleri indirmek, sağlıklı bir toplumsal geleceğin ilk ve en önemli şartıdır.

SOSYO-DEMOGRAFİK FAKTÖRLER

Çalışma kapsamında oluşturulan sekiz maddelik “Problemlilik Alkol Kullanımı ve Bağımlılık Göstergeleri İndeksi” risk gruplarının sosyo-demografik özelliklerini net bir biçimde ayrıştırıyor:

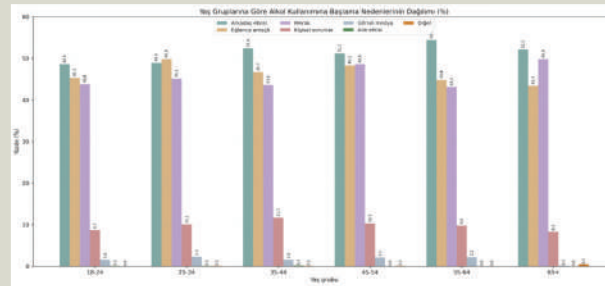
Cinsiyet ve Sıklık Düzeyini Etkiliyor: Erkek katılımcılar kadınlara kıyasla son 30 günde anlamlı derecede daha sık alkol tükettiklerini belirtirken, problemlilik alkol kullanımı ve bağımlılık belirtilerini de kadınlara göre çok daha yüksek düzeyde bildiriyor.

Medeni Durum ve Stres İlişkisi: Boşanmış ve hiç evlenmemiş bireylerde problemlilik alkol kullanımı puanları evli bireylere kıyasla anlamlı derecede yüksek çıkıyor. Ayrıca, son bir yıl içinde hayatında büyük bir değişim veya stresli olay yaşayanların problemlilik alkol kullanımı düzeyleri, böyle bir deneyimi olmayanlara göre belirgin şekilde yüksek saptanıyor.

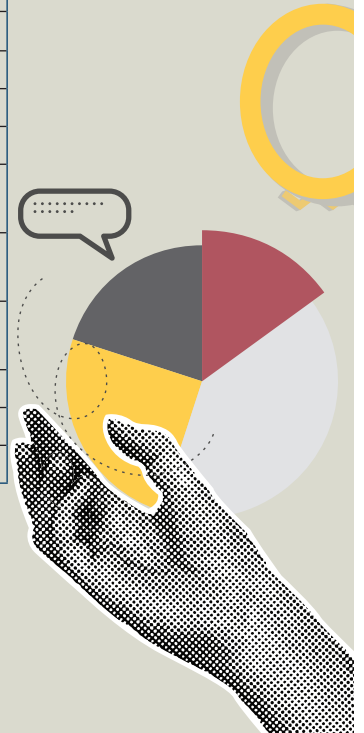
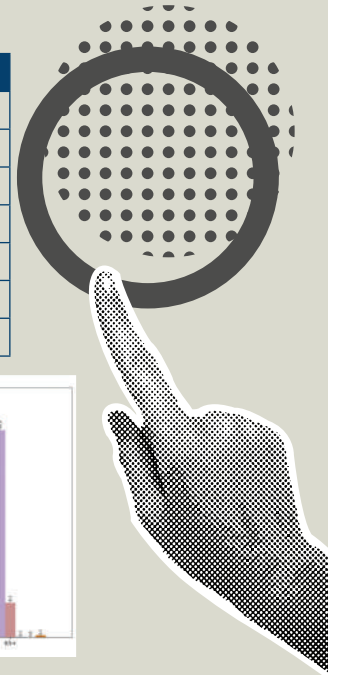
Gelir ve Eğitim Etkisi: Kişisel gelir düzeyi yükseldikçe bireylerin alkol kullanımına daha erken yaşlarda başlama eğiliminde oldukları görülüyor.

Katılımcıların Alkol Kullanımına Başlama Nedenleri

Alkol Kullanımına Başlama Nedeni	n	%**
Arkadaş etkisi	3.578	48,8
Eğlence amaçlı	3.331	45,4
Merak	3.197	43,6
Kişisel sorunlar	699	9,5
Görsel medya etkisi	130	1,8
Aileden birisinin alkol kullanması	6	0,1
Diğer nedenler	6	0,1



Alkollü İçecek Satın Alınan Yer	n	%
Tekel bayii	3.055	41,6
Süpermarket	1.783	24,3
Bar veya pub	1.024	14,0
Mahalle bakkalı/marketi	753	10,3
Arkadaşlardan	547	7,5
Alkollü içki satan özel veya devlete ait satış yerleri	102	1,4
Online sipariş (WhatsApp siparişi dâhil)	59	0,8
Diğer tür eve sipariş (telefonla sipariş vb.)	56	0,8
Evde imal ettim	27	0,4
Sahte alkol satışı yapan yerler	10	0,1
İzinsiz alkol satışı yapan yerler	8	0,1



Bağımlılığı Yenenlerin Kaleminden



*"Her şeyden umudumu kesmişken
Yeşilay sayesinde kendimi güzel bir hayat
mücadelesi içinde buldum" diyenlerin
sesi Bağımsızlık Mektupları'nda.*

SOSYAL HİZMET UZMANI BETÜL PALTA /
KONYA YEDAM

Yazın En Güzel Hâli: Bağımlılıklardan Uzak, Sağlıklı ve Enerjik Bir Yaşam

Yaz ayları çoğumuza tatili ve yenilenmeyi çağırıyor. Uzayan günler, güneşli hava ve açık alanlarda geçirilen zaman hem bedeni hem de zihni canlandırıyor. Ancak yaz mevsimi yalnızca dinlenmek için değil aynı zamanda yaşam alışkanlıklarını yeniden düzenlemek için de iyi bir fırsat sunuyor.



● ● ●
Aktif geçirilen zaman, kişinin hem ruh hâlini güçlendiriyor hem de bağımlılık riskinden uzaklaşmasına yardımcı oluyor.

Yıl boyunca ertelediğimiz birçok sağlıklı alışkanlığı, yazın daha kolay bir şekilde hayatımızın bir parçası haline getirebiliriz. Özellikle yoğun geçen kış döneminin ardından çoğumuz yaz aylarında kendimizi daha hafif, daha enerjik ve daha iyi hissetmek istiyoruz. Fakat bu süreç bazen düzensiz uyku, sağlıksız beslenme, aşırı ekran kullanımı ya da zararlı alışkanlıklara yönelim gibi durumlarla gölgelenebiliyor. Oysa küçük değişimlerle yaz aylarını hem fiziksel hem ruhsal açıdan çok daha verimli geçirmek mümkün.

HAREKET EDEN BEDEN, DİNLENEN ZİHİN

Yazın en büyük avantajlarından biri insanı hareket etmeye teşvik etmesi. Açık havada yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, yüzmek ya da akşam serinliğinde kısa bir yürüyüşe çıkmak bile vücudumuzda büyük fark yaratabiliyor. Hareket etmek yalnızca fiziksel görünüm için değil, zihinsel olarak iyi hissetmek için de oldukça önemli. Düzenli fiziksel aktivite yapan kişiler gün içinde kendilerini daha enerjik hissediyor, stresle daha kolay baş ediyor ve uyku kaliteleri artıyor. Özellikle gençler için yaz aylarında ekran başında geçirilen süreyi azaltıp sosyal ve sportif faaliyetlere yönelmek oldukça değerli. Çünkü aktif geçirilen zaman, kişinin hem ruh hâlini güçlendiriyor hem de bağımlılık riskinden uzaklaşmasına yardımcı oluyor. Bazen yalnızca sabah güneşi eşliğinde yapılan kısa bir yürüyüş bile günün enerjisini değiştirebiliyor.

YAZ SOFRALARINDA HAFİFLİK ÖN PLANDA OLMALI

Sıcak havalarda bedenın ihtiyaçları da değişiyor. Daha ağır ve yağlı yiyecekler kişiyi yorgun ve hâlsiz hissettirebilirken; sebze, meyve ve su ağırlıklı beslenme daha dinç bir gün geçirilmesini sağlıyor. Yaz mevsimi aslında sağlıklı beslenmenin en renkli zamanı. Karpuz, kavun, şeftali, domates, salatalık ve yeşillikler hem ferahlatıcı hem de besleyici seçenekler sunuyor. Özellikle sıcak havalarda yeterli su tüketimi büyük önem taşıyor. Çünkü çoğu zaman yorgunluk hissinin temelinde susuz kalmak yatabiliyor. Gazlı ve şekerli içecekler yerine ayran, sade maden suyu ya da ev yapımı soğuk içecekler ve aynı şekilde hızlı tüketilen hazır gıdalar yerine evde hazırlanan hafif öğünler yazın enerjisini korumaya yardımcı oluyor. Dengeli beslenen kişiler kendilerini daha motive, daha üretken ve daha canlı hissedebiliyor.

EKRANDAN UZAKLAŞTIKÇA HAYATA YAKINLAŞMAK

Yaz tatilinin en büyük risklerinden biri fark edilmeden artan ekran süresi. Saatlerce telefonda vakit geçirmek, sosyal medyada zaman kaybetmek ya da gece geç saatlere kadar dijital içerik tüketmek zamanla hem bedeni hem de zihni yoruyor. Özellikle gençlerde ekran kullanımının kontrolsüz hâle gelmesi uyku düzeninin bozulmasına, dikkat süresinin azalmasına ve sosyal ilişkilerin zayıflamasına neden oluyor. Tüm bu nedenlerle yaz döneminde teknoloji karşısında geçirilen zamanı kontrol etmek önem taşıyor.

Ekran süresini kontrol altında tutmak için bazen küçük kurallar yeterli olabiliyor: yemek masasında telefonsuz zaman geçirmek, günün belli saatlerini sosyal medya dışında değerlendirmek ya da açık hava aktivitelerine daha fazla yer vermek gibi. Kitap okumak, yeni bir hobi edinmek, sanatla ilgilenmek ya da aileyle birlikte geçirilen zamanı artırmak kişinin hem zihinsel olarak dinlenmesine hem de yaşamdan daha fazla keyif almasına katkı sağlıyor.

YAZIN EN GÜZEL YATIRIMI: KİŞİYE İYİ GELEN SAĞLIKLı ALIŞKANLIKLAR

Bağımlılıklar çoğu zaman yalnızlık, can sıkıntısı, stres ya da çevresel etkilerle başlayabiliyor. Özellikle yaz aylarında plansız ve amaçsız geçirilen zaman bağımlılık riskini artırabiliyor. Bu nedenle kişinin kendine iyi gelen alışkanlıklar geliştirmesi büyük önem taşıyor.

Spor yapmak, üretken uğraşlarla vakit geçirmek, sosyal bağları güçlendirmek ve kişinin ilgi alanlarını keşfetmesi koruyucu bir etki oluşturuyor; çünkü insan hayatını ne kadar anlamlı aktivitelerle doldurursa zararlı alışkanlıklardan o kadar uzak kalabiliyor. Bazen bir müzik kursu, bazen seramik atölyesi, bazen gönüllü bir faaliyet ya da yalnızca düzenli bir yürüyüş rutini bile kişinin yaşamına iyi gelebiliyor. Önemli olan kişinin kendisini iyi hissettiren sağlıklı alanlar oluşturabilmesi.

RUHSAL DİNLENMEYE DE İHTİYACIMIZ VAR

Yaz mevsimi yalnızca fiziksel yenilenme değil, ruhsal toparlanma imkânı da veriyor. Yoğun tempoda geçen bir yılın ardından hepimizin biraz yavaşlamaya, nefes almaya ve kendini dinlemeye ihtiyacı var. Doğada vakit geçirmek, sevdiklerimizle kaliteli zaman geçirmek, erken saatlerde güne başlamak ya da gün batımını izlemek gibi basit görünen anlar bile ruh sağlığımız üzerinde güçlü etkilere sahip olabiliyor. Bazen iyi hissetmek büyük değişikliklerden değil, küçük ama sürdürülebilir alışkanlıklardan geçiyor. Düzenli uyku, dengeli beslenme, hareket etmek ve sosyal ilişkileri güçlendirmek kişinin yaşam enerjisini artırmaya yardımcı oluyor.

YAZDAN GERİYE İYİ HİSSETMEK KALSIN

Yaz ayları, yalnızca geçici bir tatil dönemi olmanın ötesinde, kişinin kendisiyle yeniden bağ kurabildiği özel zamanları da ifade ediyor. Bu süreci yalnızca dinlenerek değil; kendine yatırım yaparak geçirmek mümkün. Daha fazla hareket etmek, daha doğal beslenmek, ekran süresini azaltmak ve hayatı gerçek anlarla doldurmak yazın enerjisini gerçekten hissetmeye yardımcı olabilir. Üstelik bunun için kusursuz bir plana değil, küçük ama kararlı adımlara ihtiyaç var. Küçük değişiklikler zamanla büyük kazanımlara dönüşebilir. Daha aktif, üretken ve dengeli geçirilen bir yaz mevsimi yaşam kalitesini artırabilir. Sağlıklı yaşam, bir zorunluluktan çok kendimize verdiğimiz küçük ama değerli bir hediye. Yaz ayları; daha enerjik, daha huzurlu ve kendimizle daha iyi hissettığımız bir döneme adım atabilmek için iyi bir fırsat olabilir.

SOSYAL HİZMET UZMANI ELİF ÇAYLI /
NEVŞEHİR YEDAM

Dijital Detoks:

**Sürekli Bağlı Olma
Hâlinde Çıkmak**

Dijital detoks kavramı, teknolojiyi tamamen hayatımızdan çıkarmayı değil, dijital araçlarla kurduğumuz ilişkiyi yeniden değerlendirmeyi ve daha dengeli bir kullanım alışkanlığı geliştirmeyi ifade ediyor. Amaç ise, teknolojinin sunduğu imkânlardan yararlanırken yaşamın kontrolünü ekranlara bırakmamak ve dijital dünya ile gerçek yaşam arasında sağlıklı bir denge kurabilmek.



Günümüzde teknoloji, yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline gelmiş durumda. Sabah alarımıyla başlayan ekran teması, gün boyunca mesajlar, e-postalar, sosyal medya platformları ve çeşitli dijital içeriklerle devam ediyor. Teknoloji sayesinde bilgiye ulaşmak, iletişim kurmak ve günlük işleri yürütmek hiç olmadığı kadar kolaylaştı. Ancak bu kolaylık beraberinde yeni alışkanlıkları ve bazı zorlukları da getiriyor. Son yıllarda birçok kişi, günün ne kadarını ekran karşısında geçirdiğini fark ettiğinde şaşkınlık yaşıyabiliyor. Özellikle sürekli çevrim içi olma hâli, bireylerin günlük yaşamlarını ve alışkanlıklarını etkileyen önemli konulardan biri olarak karşımıza çıkıyor.

Birçok kişi gün içerisinde farkında olmadan defalarca telefonunu kontrol ediyor. Beklerken, sıkılırken, toplu taşımada yolculuk yaparken ya da kısa bir boşluk yakaladığında elini telefona uzatıyor. Zamanla bu davranış ihtiyaçtan çok alışkanlığa dönüşebiliyor. Gün içinde telefona yönelme davranışı bazen o kadar otomatikleşebiliyor ki kişi bunu yaptığının farkına bile varmayabiliyor. İşte “dijital detoks” kavramı da tam bu noktada önem kazanıyor. Dijital detoks, teknolojiyi tamamen hayatımızdan çıkarmayı değil, dijital araçlarla kurduğumuz ilişkiyi yeniden değerlendirmeyi ve daha dengeli bir kullanım alışkanlığı geliştirmeyi ifade ediyor.

SÜREKLİ BAĞLI OLMANIN ETKİLERİ

Teknolojik araçlar günlük yaşamı kolaylaştırırsa da sürekli çevrim içi olmak bireylerin dikkat, zaman yönetimi ve ruhsal iyilik hâli üzerinde çeşitli olumsuz etkiler oluşturabiliyor. Özellikle akıllı telefonlar aracılığıyla gün boyunca çok sayıda bildirim, mesaj ve içerikle karşılaşmak zihnin sürekli uyarılmış durumunda kalmasına neden olabiliyor.

Bir işle uğraşırken gelen bir bildirim dikkati kolaylıkla dağıtabiliyor. Kısa süreli gibi görünen bu bölünmeler gün içerisinde birçok kez tekrarlandığında odaklanmayı güçleştirebiliyor. Bazen kişi yalnızca birkaç dakikalığına sosyal medya hesabını kontrol etmek isterken planladığından çok daha uzun süre ek-

ran karşısında kalabiliyor. Günün sonunda ise yapılması planlanan işlerin ertelendiği veya zamanın nasıl geçtiğinin fark edilmediği durumlarla karşılaşılabilir.

Sosyal medya kullanımının yoğun olduğu dönemlerde bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğilimlerinin arttığı da görülüyor. İnsanlar çoğunlukla yaşamlarının mutlu, başarılı ve dikkat çekici anlarını paylaşmayı tercih ediyor. Bu durum bazı kişilerde eksiklik hissine, yetersizlik düşüncelerine veya kaçırma korkusuna neden olabiliyor. Oysa görülen içerikler çoğu zaman hayatın tamamını değil, yalnızca seçilmiş kesitlerini yansıtır.

Sürekli bağlı olmanın bir diğer etkisi de kişinin dinlenme biçimlerinin değişmesi. Günümüzde birçok insan yorulduğunda ya da stresli hissettiğinde telefonuna yöneliyor. Ancak ekran karşısında geçirilen zaman her zaman gerçek anlamda dinlenme sağlamayabiliyor. Zihin yeni içeriklerle meşgul olmaya devam ederken kişi kendisini yeterince dinlenmiş hissetmeyebiliyor.

DİJİTAL DETOKS NEDEN GEREKLİ?

Dijital detoksun amacı teknolojiyi yasaklamak ya da tamamen reddetmek değil; asıl amaç, bireyin teknoloji kullanım alışkanlıklarının farkına varmasını sağlamak ve günlük yaşamda daha sağlıklı bir denge oluşturabilmek. Sürekli dijital uyaranlara maruz kalmak, kişinin kendisiyle baş başa kaldığı zamanların azalmasına neden olabiliyor. Oysa zihnin dinlenebilmesi için zaman zaman ekranlardan uzaklaşmaya ihtiyaç var. Sessiz bir yürüyüş yapmak, kitap okumak, bir hobiyle ilgilenmek ya da yakınlarla yüz yüze sohbet etmek hem zihinsel hem de sosyal açıdan koruyucu bir işlev görüyor.

Dijital detoks, bireyin gün içerisinde teknolojiyi hangi amaçlarla kullandığını fark etmesine de yardımcı olabilir. Bazen iletişim kurmak ya da bilgi edinmek amacıyla kullanılan dijital araçlar, zamanla alışkanlık gereği baş vurulan bir uğraşa dönüşebiliyor. Bu noktada farkındalık geliştirmek ve kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmek önemli bir adım olarak öne çıkıyor.

Özellikle son yıllarda teknoloji kullanımının çocuklar ve gençler arasında giderek yaygınlaşması, dijital denge konusunu daha da önemli hâle getiriyor. Teknoloji hayatın doğal bir parçası olsa da ekran dışındaki deneyimlerin sürdürülmesi; sosyal ilişkiler, fiziksel aktivite ve psikolojik iyi oluş açısından büyük önem taşıyor.

DİJİTAL DETOKS İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Dijital detoks uygulamak için uzun süreli ve katı kurallar belirlemek gerekmiyor. Küçük değişiklikler bile önemli

TEKNOLOJİK
ARAÇLAR
GÜNLÜK YAŞAMI
KOLAYLAŞTIRSA
DA SÜREKLİ
ÇEVİRİM İÇİ OLMAK
BİREYLERİN
DİKKAT, ZAMAN
YÖNETİMİ VE
RUHSAL İYİLİK HÂLİ
ÜZERİNDE ÇEŞİTLİ
OLUMSUZ ETKİLER
OLUŞTURABİLİYOR.

**DİJİTAL
DETOKSUN AMACI
TEKNOLOJİYİ
YASAKLAMAK
YA DA TAMAMEN
REDDETMEK
DEĞİL; ASIL
AMAÇ, BİREYİN
TEKNOLOJİ
KULLANIM
ALİŞKANLIK-
LARININ FARKINA
VARMASINI
SAĞLAMAK VE
GÜNLÜK YAŞAMDA
DAHA SAĞLIKLI
BİR DENGE
OLUŞTURABİLMEK.**

farklar oluşturabiliyor. Bireyin teknoloji kullanım alışkanlıklarını fark etmesi önemli bir başlangıç noktasını oluşturuyor. Gün içerisinde hangi durumlarda telefona yöneldiğini gözlemlemek, kullanım süresini değerlendirmek ve gereksiz ekran maruziyetini fark etmek bu süreci kolaylaştırıyor.

Bildirimlerin sınırlandırılması, belirli zaman dilimlerinde sosyal medya kullanımına ara verilmesi veya yemek sırasında telefonun bir kenara bırakılması uygulanabilecek basit yöntemler arasında yer alıyor. Benzer şekilde uyumadan önce ekran kullanımını azaltmak da hem zihinsel rahatlama hem de uyku kalitesi açısından fayda sağlıyor.

Ekran karşısında geçirilen sürenin yerine alternatif etkinlikler koymak gerekiyor. Fiziksel aktivite, doğada vakit geçirmek, kitap okumak, sanatsal faaliyetlerle ilgilenmek veya sosyal ilişkileri güçlendirecek etkinliklere katılmak dijital dengeyi destekleyebiliyor. Böylece birey yalnızca ekran süresini azaltmakla kalmıyor, aynı zamanda yaşamındaki farklı alanları da güçlendirmiş oluyor.

Dijital denge konusunda ailelerin rolü de oldukça önemli. Çocuklar ve gençler teknoloji kullanım alışkanlıklarını yalnızca söylenenlerden değil, gördüklerinden de öğreniyor. Bu nedenle ebeveynlerin kendi ekran kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmeleri ve çocuklarına örnek olmaları önem taşıyor. Aile içinde telefonsuz geçirilen ortak zamanlar oluşturmak, birlikte yapılan etkinlikleri artırmak ve yüz yüze iletişimi desteklemek sağlıklı teknoloji kullanımını güçlendirici etkenler olarak öne çıkıyor.

Özellikle ergenlik dönemindeki gençler için dijital ortamlar sosyal yaşamın önemli bir parçası hâline gelmiş durumda. Bu nedenle teknoloji kullanımını tamamen yasaklayıcı yaklaşımlar yerine bilinçli ve dengeli kulla-

nımı destekleyen tutumlar daha işlevsel sonuçlar verecektir. Gençlerin ekran dışındaki sosyal, sportif ve kültürel faaliyetlere katılımının desteklenmesi, dijital dünyanın yaşam içindeki yerini daha dengeli hâle getirmeye yardımcı olur.

DENGELİ KULLANIM MÜMKÜN

Teknoloji çağında yaşıyoruz ve dijital araçlardan tamamen uzak bir yaşam sürmek çoğu kişi için mümkün görünmüyor. Eğitim, iş hayatı, iletişim ve günlük yaşamın birçok alanında teknolojiye yararlanıyoruz. Bu nedenle önemli olan teknolojiyi hayatımızdan çıkarmaktan değil, onu bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanabilmekten geçiyor.

Dijital detoks, bireyin teknolojiyle ilişkisini gözden geçirmesine fırsat sunuyor. Bazen birkaç saatlik çevrim dışı zaman geçirmek bile kişinin dikkatini toparlamasına, günlük yaşamın içinde daha fazla yer almasına ve çevresiyle daha güçlü bağlar kurmasına katkı sağlayabiliyor.

Sürekli bağlı olmanın normal kabul edildiği bir dönemde, zaman zaman bağlantıyı kesebilmek önemli bir beceri hâline geliyor. Çünkü ruhsal ve sosyal iyilik hâlinin korunması yalnızca çevrim içi kalmakla değil, gerektiğinde çevrim dışı kalabilmeyi de öğrenmekle mümkün oluyor. Teknolojinin sunduğu imkânlardan yararlanırken yaşamın kontrolünü ekranlara bırakmamak ve dijital dünya ile gerçek yaşam arasında sağlıklı bir denge kurabilmek dijital detoksun temel amacını oluşturuyor.



START



A LIFE

**BAĞIMSIZ
YAŞAM
BAĞIMSIZ
SEÇİMLER**

YSLy

YSLY.CLUB



SOSYAL HİZMET UZMANI OKAN DURGUNKAYA /
İSTANBUL BAĞCILAR YEDAM

Yama Yama:

Dönüşümün ve Yeniden Başlamanın Hikâyesi

Yama Yama, Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) bünyesindeki danışanların ve Yeşilay gönüllülerinin katılımıyla 2026 yılının ilk aylarında başlatılan bir dönüşüm hikâyesi... Proje, yalnızca atık kumaşları değerlendirmekle kalmıyor aynı zamanda üretmenin, dönüştürmenin ve yeniden başlamanın mümkün olduğunu da kanıtlıyor.



Hayatın içerisinde çoğu zaman eksikleri tamamlamaya, olmayanı oldurmaya ve o meşhur son parçayı yerine koymaya çalışıyoruz. Bu telaş içinde bazen geride bıraktığımız, gözden kaçırdığımız ya da değerini fark edemediğimiz şeyler oluyor. Kimi zaman bir eşya, kimi zaman bir insan, kimi zaman da kendi içimizde unuttuğumuz bir yönümüz... Oysa bazen dönüşüm, tam da gözden çıkardığımız yerde başlıyor.

Bağımlılık, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal yaşamını olumsuz etkileyerek işlevselliğinde belirgin kırılmalara neden olur. Kişi bazen ailesiyle, bazen çevresiyle, bazen de kendisiyle olan bağlarının zayıfladığını hisseder. Hayatın parçaları birbirinden kopmuş gibi görünür. İyileşme ise o parçaları yeniden bir araya getirme yolculuğudur.

Solmuş, sökülmüş, kesilmiş ya da kullanım ömrünü tamamlamış gibi görünen bir kumaş parçasını düşünün... İlk bakışta işlevini yitirmiş gibi görünse de doğru ellerde yeniden hayat bulabilir. Yeni bir rengin, yeni bir desenin ve yeni bir hikâyenin parçası olabilir. Belki de bu yüzden atık bir kumaşın dönüşüm hikâyesi ile insanın değişim hikâyesi birbirine sandığımızdan çok daha fazla benziyor.

BİR DÖNÜŞÜM YOLCULUĞU: YAMA YAMA

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) olarak 2026 yılının ilk aylarında danışanlarımız ve Yeşilay gönüllülerimizle birlikte anlamlı bir yolculuğa çıktık. Bu yolculuğun adı "Yama Yama" oldu. Amacımız yalnızca atık kumaşları değerlendirmek değildi; aynı zamanda üretmenin, dönüştürmenin ve yeniden başlamanın mümkün olduğunu birlikte deneyimlemektir.

Yama Yama atölyeleri ilk başladığında hepimizde tatlı bir heyecan vardı. Açıkçası

biraz da merak... Kesilmiş kumaşlardan, sökülmiş parçalardan ve artık kullanılmayan malzemelerden gerçekten anlamlı bir eser ortaya çıkabilir miydi? Masaların üzerinde kumaşlar, boyalar, makaslar ve yapıştırıcılar vardı. Herkes kendi parçasını arıyor, dokulara dokunuyor, renkleri bir araya getiriyor ve yavaş yavaş kendi hikâyesini oluşturmaya başlıyordu.

Zaman ilerledikçe şunu fark ettik: Bu çalışma yalnızca bir sanat atölyesi değildi. Kumaşlar dönüşürken insanlar da kendi dönüşüm hikâyelerine farklı bir gözle bakmaya başlıyordu. Kumaşlar üzerinden görünür hâle gelen bu dönüşüm, bizi sıfır atık anlayışının özündeki “yeniden değerlendirme” fikrine götürdü.

SIFIR ATIK YAKLAŞIMININ İNSANİ BOYUTU

Sıfır atık yaklaşımı, kaynakları bilinçli kullanmayı, israfı azaltmayı ve kullanılabilir olanı yeniden değerlendirmeyi esas alan bir anlayışı temsil ediyor. Yeşilay olarak biz de bu anlayışı çalışmalarımızın bir parçası hâline getirmeye gayret ediyoruz. Merkezlerimizde geri dönüşüm kutularının kullanılması, atık pillerin ayrı toplanması, kâğıt tüketiminin dijitalleşme yoluyla sınırlandırılması ve enerji ile su tasarrufuna yönelik uygulamalar bu yaklaşımın günlük hayattaki yansımaları arasında yer alıyor. Yama Yama atölyeleri ise sıfır atık anlayışının yalnızca çevresel değil, aynı zamanda insani bir boyutu olduğunu göstermesi açısından bizim için ayrı bir anlam taşıyor.

BAĞIMLILIK İLE GERİ DÖNÜŞÜM ARASINDAKİ İLİŞKİ

Süreç içinde bağımlılık ile geri dönüşüm arasında düşündüğümüzden çok daha fazla ortak nokta olduğunu fark ettik. Sıfır atık anlayışı, mevcut olana farklı bir gözle bakabilmeyi ve onun taşıdığı imkânları yeniden keşfetmeyi öğretiyor. İyileşme süreci de benzer bir bakış açısını insana taşıyor. Yama Yama atölyelerinde kullanılan her kumaş parçası bu yolculuğun bir sembolüne dönüştü. Tek başına eksik ya da yarım kalmış gibi görünen parçalar bir araya geldiğinde anlamlı bir bü-



tün oluşturunuyordu. İnsan da geçmişini silerek değil; onu kabul ederek, ondan öğrenerek ve hayatındaki diğer parçalarla yeniden ilişkilendirerek güçlenir.

Atölyeler sırasında eğitmenlerimiz, kumaşları yapıştırırken, boyaları kullanırken ya da ilk fırça darbesini atmadan çekinen katılımcıları cesaretlendirmek için sık sık şu sözleri tekrar ederdi: “Kumaşa dokunmaktan, fırçayı boyaya değdirmekten korkmayın. Yama Yama’da her şey dönüşebilir.” Zamanla fark ettik ki bu sözler yalnızca sanat üretimine dair değildi. İyileşme süreci de benzer bir cesaret gerektiriyordu. İnsan da yaşamındaki zorluklara rağmen yeniden başlayabilir, yeniden üretebilir ve dönüşebilir.

Danışanlarımızın yaptığı yorumlar da bu dönüşümü görünür kıldı. Bir danışanımız çalışmasını tamamladıktan sonra şöyle demişti: “Yama yama, içimdeki eksiklikleri tekrar gözden geçirip yeniden tek parça hâlinde kalmayı hissettirdi.” Bu ifade bizlere, atölyenin amacına ulaştığını ve danışanların iyileşme yolculuğunda kendi ürettikleri eserlerle bağ kurduğunu gösterdi.

Bağımlılık tedavisi yalnızca bir maddeyi ya da davranışı

KUMAŞLAR
DÖNÜŞÜRKEN
İNSANLAR DA
KENDİ DÖNÜŞÜM
HİKÂYELERİNE
FARKLI BİR
GÖZLE BAKMAYA
BAŞLIYOR.

**YAMA YAMA
ATÖLYELERİNDE
BİR ARAYA GELEN
HER KUMAŞ
PARÇASI YENİDEN
BAŞLAMANIN,
YENİDEN
ÜRETMENİN VE
YENİDEN BÜTÜN
OLMANIN MÜMKÜN
OLDUĞUNU
HATIRLATIYOR.**



birakmak değildir. Kişinin kendisini yeniden keşfetmesi, kaybettiğini düşündüğü yönleriyle yeniden buluşması ve hayatına yeni bir anlam kazandırmasıdır. Atölyeler boyunca danışanlarımız, ortaya koydukları çalışmalarla kendi dönüşüm hikâyelerine yeni bir parça eklediler. Birlikte üretmenin, plan yapmanın ve başladıkları işi tamamlamanın deneyimini yaşadılar.

GÖNÜLLÜLER DE DÂHİL OLDU

Bu çalışmalar yalnızca danışanlarımızla sınırlı kalmadı. Yeşilay gönüllülerimiz de Yama Yama atölyelerinde büyük bir heyecanla yer aldı. Farklı yaşlardan ve farklı yaşam deneyimlerinden gelen gönüllülerimiz, atık malzemeleri yeni eserlere dönüştürürken aynı zamanda üretmenin ve paylaşmanın mutluluğunu yaşadılar. Böylece sıfır atık anlayışı yalnızca çevresel bir sorumluluk olmaktan çıktı; dayanışmayı ve birlikte üretmeyi güçlendiren bir değer oluşturdu.

ÇALIŞMALAR SIFIR ATIK FESTİVALİ'NDE SERGİLENDİ

Bu çalışmaların en anlamlı duraklarından biri de 4-7 Haziran tarihlerinde İstanbul Atatürk Havalimanı'nda gerçekleştirilen Sıfır Atık Festivali oldu. Festival kapsamında sergilenen Yama Yama çalışmaları, danışanlarımızın ve



gönüllülerimizin aylar boyunca yürüttüğü üretim sürecinin geniş kitlelerle paylaştığı ortak bir deneyime dönüştü.

YENİDEN BAŞLAMAK MÜMKÜN

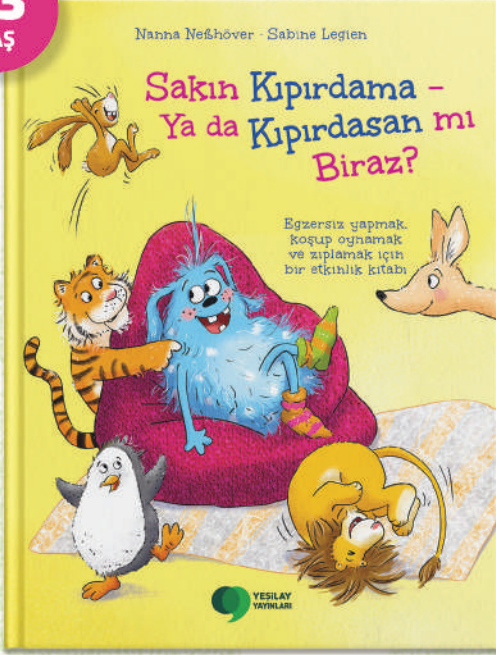
Bazen bir eşya, bazen bir hayal, bazen de insanın kendi içindeki unutulmuş bir yönü yeniden keşfedilmeyi bekler. Yunus Emre'nin söylediği gibi, "Her dem yeniden doğarız." Yama Yama atölyelerinde bir araya gelen her kumaş parçası da bize yeniden başlamanın, yeniden üretmenin ve yeniden bütün olmanın mümkün olduğunu hatırlatıyor.

Bu yolculukta bizlere rehberlik eden, sanatı iyileşmenin ve dönüşümün bir parçası haline getiren kıymetli İlhami Atalay Hocamıza ve özveriyle emek veren ekibine gönülden teşekkür ederiz.

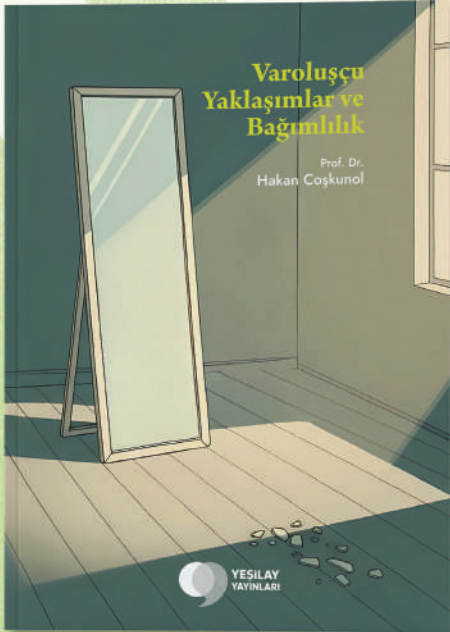
YEDAM olarak amacımız, insanların sahip oldukları potansiyeli yeniden keşfetmelerine, güçlü yönleriyle yeniden buluşmalarına ve yaşamlarında olumlu değişimler oluşturmalarına destek olmak. Dönüşümün mümkün olduğunu ise her gün danışanlarımızın hikâyelerinde görüyoruz. Küçük gibi görünen bu adımlar, iyileşme yolculuğunda oldukça değerli bir yer tutuyor. Hayatı yeniden kurmak için bazen büyük değişimlere değil, yalnızca küçük bir yamaya ihtiyaç vardır.

Yeni Kitaplarımız Raflarda:

+3
YAŞ



+3
YAŞ



Spil Dağı Milli Parkı





**Sivas Yeşilay Şube
Başkanı Hattat
Halit Köksal**

Anadolu'nun El Hamra'sı: Sivas Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası

Sivas'ın Divriği ilçesinde yer alan Divriği Ulu Camii ve Darüşşifası, tarihî bir yapı topluluğu olup; cami, darüşşifa ve türbeden meydana gelen bir külliye'dir. Anadolu Selçuklu Devleti'ne bağlı Mengücek Beyliği döneminde inşa edilen yapıda; Ulu Camii, Süleyman Şah'ın oğlu Ahmet Şah tarafından; Darüşşifa ise eşi Melike Turan Melek tarafından yaptırılmıştır. 1228 yılında başlanıp 1243 tarihinde tamamlanan yapı kompleksinin Baş Mimarı Muğis oğlu Ahlatlı Hürrem Şah'tır.

Başta kapılar ve sütunlar olmak üzere, külliye'nin birçok yerinde bulunan, Ahlatlı ve Tiflisli ustaların ellerinden çıkan, taş işçiliğinin en nadide ve en ince örneklerini yansıtan harikulade motifler tüm dünyanın ilgi ve dikkatini çekmektedir. Bu eseri farklı ve özgün kılan bir diğer özellik de uzaktan bakıldığında simetrik olduğu düşünülen, fakat özünde asimetrik olan bezemelerde yer alan on binlerce motifin hiçbirinin bir daha kendini tekrar etmemesi; kâinattaki farklı varlıkların muhteşem bir ahenk ve denge içerisinde olduklarının taşla nakşedilerek gözler önüne serilmesidir. Mimari üslubu, süsleme ve örtü sistemlerinin dengeli ve uyumlu tasarımıyla önem kazanan bu şaheser, görülmeye değer eserler listesinde yer almaktadır. Bu büyüleyici eseri anlatmaya sözlerin yetersiz kalacağını Evliya Çelebi yüzyıllar önce şöyle ifade etmiştir: "Methinde diller kısır, kalem kırıktır." Görenleri kendisine hayran bırakan bu muhteşem abide eser, sanat tarihçileri tarafından "Divriği mucizesi", "Anadolu'nun El Hamra'sı" gibi ifadelerle tanımlanmıştır. 1985 yılında UNESCO tarafından "Dünya Kültür Mirası" listesine alınan İslam mimarisinin bu başyapıtı, aynı zamanda T.C. Cumhurbaşkanlığı makamının da koruması altındadır.

Ulu Camii, kuzey-güney doğrultusunda dikdörtgen planlı ve tümüyle kesme taşlarla yapılmış bir yapıdır. Camiye giriş çıkışı sağlayan kuzey, batı ve doğu yönlerde üç ayrı anıt kapı yer almaktadır. İç mekân, sekizgen payeleri birleştiren çift yönlü

sivri kemerlerle farklı genişlikte yirmi beş birime ayrılmıştır. Büyük boyutlu mihrap önu dilimli, orta bölüm ise oval birer kubbeye örtülüdür. Sekizgen aydınlatma feneri bulunan orta bölümün kubbesi sekizgen piramidal külahlı kaplıdır. Diğer birimlerin örtü sistemini yıldız, artı ve bileşik tonozlar oluşturmuştur. Güneydoğudaki şah mahfili de bileşik tonoz örtüsü ile dikkati çekmektedir.

SADE İÇ MEKÂN

Caminin iç mekânı, kapılara nazaran sadelik içermektedir. İbadet eden insanların dikkatinin dağılmaması ve ibadetteki huşu ve huzurun bozulmaması için sadeliğin tercih edildiğinden söz etmek mümkündür. Caminin tekstil kapı tarafında kalan sütunlar Kanuni Sultan Süleyman döneminde Mimar Sinan tarafından güçlendirilmiş sütunlardır. Şah kapısı tarafında kalan ince sütunlar orijinaldir. Caminin iç kısmında, cennet kapısının arka yüzünde tek parça taştan oyulmuş iki adet emanet sandığı bulunmaktadır. İnsanlar bir yere giderken değerli eşyalarını ve ziynetlerini emanet sandığına bırakırlar döndüklerinde ise bıraktıkları gibi bulurlardı. Bununla beraber bir de sadaka taşı bulunmaktadır. Hayırseverler sadakalarını bu taşın içine bırakır, ihtiyaç sahipleri de içinden ihtiyacı kadarını alırdı. Bu uygulama, “Bir elin verdiğini öbür elin bilmemesi” olarak ifade edilen, yoksulun incitilmemesi ve onurunun korunmasını esas alan bir duyarlılığın yansımasıdır.

Cennet kapısının arka yüzünün solunda, demir oksit boyasıyla boyanarak yapılan bir mızrak, bir de meşale motifi mevcuttur. Mızrak gücü, meşale ise ilmi temsil etmektedir. Cennet kapısının üzerindeki tonozda yer alan sarkıtlar gözyaşı damlaları görünümündedir. Mihrabın sol tarafından şifahanedeki türbelere açılan pencere cami ile türbeler arasında bağlantıyı sağlamaktadır.

Caminin kuzeybatı köşesinde silindirik gövdeli ve tek şerefeli kesme taş minare yer alır. Kitabede minarenin, 1565 yılında Osmanlı padişahı Kanunî Sultan Süleyman tarafından yaptırıldığı yazmaktadır. Bu tarihte caminin iç mekânının onarıldığı da biliniyor.



MİNBER ORJİNALLİĞİNİ KORUYOR VE HÂLEN KULLANILIYOR

Dünyanın en uzun ömürlü ağacı olan abanoz ağacından yapılan minber, cami ile yaşı olup bugün hâlâ orijinalliyini korumakta ve kullanılmaktadır. Anadolu Selçuklu Devleti zamanında yapılmış minberler arasında kündekâri tekniğinin şaheserlerindendir. Minberi yapan uster, minberin birleşim noktalarında tahta çivi, mukavemetini artırmak istediği noktalarda ise demir çivi kullanmış ve bu çivilerin başlarını da gizlemiştir. Bu minber ağaç işlemeciliğinde kullanılan dört stilin bir arada bulunduğu önemli eserlerden biridir. Genel formu ve bezemeleri itibarıyla çağdaş benzerleri olmakla beraber, kabartma yazılarının çokluğu bakımından onlardan öndedir. Minber üzerindeki yazı kuşaklarında, 3'ü kitabe, 18'i de âyet ve hadis olmak üzere 21 adet Arapça metin mevcuttur. Yazılar Selçuklu Sülüsü olarak tabir edilen yazı türüyle yazılmış olup bitkisel motiflerle bezenmiştir. Yaklaşık 12-13 yılda yapılan minberin ustası Tiflisli İbrahim oğlu Ahmet, ismini mihrap tarafındaki oniki yıldız içerisine işlemiştir.

BENZERSİZ BİR ESER

Büyük boyutlu taş mihrap, kale kapısı ya da saray kapısını anımsatan biçimi ve dekorasyonu ile benzeri olmayan bir eserdir. Mihrap, sivri kemerli bir niş olup, kapılarda görülen rumi şekillerin derin ve iri silmeleriyle dikkat çekici hâle getirilmiştir. Genel olarak sadelik gözetilmekle beraber mihrap içinin göz hizasından yukarı kısmı üç boyutlu olarak işlenmiştir. İşlemelerin alt kısmında ters ve içi boş kalpler, orta kısmında ters ama içi dolu kalpler, tepe noktasında ise Allah lafzının elifleri ortasına lale motifi yerleştirilmiştir. Mihrap üzerindeki bütün kalpler Allah lafzına doğrudur. Allah'a yakın olan kalplerin, Allah'ın nuru ile dolu olması, uzak olan kalplerin ise boş olarak nakşedilmesi, kul ile Allah arasındaki ilişkiyi sembolize eden bir anlatım biçimidir. Mihrabın önündeki alanın üzerinde yer alan kubbeye dört küçük pencere vardır. Bunlardan üçü tan ağarırken, günün ilk ışıklarını içeriye sabahyıldızı şeklinde ulaştıran, ustaca düşünülmüş yıldız biçimli küçük pencerelerdir.



ANADOLU'NUN EN ESKİ ŞİFAHANELERİNDEN BİRİ

Bugünkü hastanelerin görevini yapan yapılar için geçmişte şifahane, bimarhane, darüşşifa gibi isimler kullanılmaktaydı. Divriği Şifahanesi Anadolu'daki darüşşifaların günümüze ulaşan en eski ve en önemlilerinden biridir. Şifahane, Osmanlı döneminde, aynı zamanda pozitif ve dinî ilimlerin verildiği bir medrese olarak da kullanılmıştır. Orta Asya Türk yapı geleneğine bağlı olarak inşa edilen Şifahane, doğu-batı doğrultusunda dikdörtgen plana sahiptir. Kesme taştan yapılan eser, kapalı avlulu, üç eyvanlı olup batı kanadı çift katlıdır. En belirgin örtü sistemi, ana eyvanın yıldız tonozudur. Yapıda beşik, sivri, aynalı, çapraz, artı ve yıldız tonozlar da kullanılmıştır. Avlusu, bezemeli sütunlara çift yönlü kemer atılımıyla artı biçimli dokuz bölüme ayrılmıştır. Orta bölümün üzeri, iki yanda beşik tonoz kollarının ortadaki köşe taşlı sekizgen

kasnakla birleştiği camlı demir doğrama bir külahla örtülmüştür.

TÜRBE'DEKİ MOTİFİN ANLAMI

Büyük eyvanın solundaki odada Ahmet Şah, eşi Turan Melek ve ailesinin kabirleri yer almaktadır. Türbe kapısının üzerinde tasavvufi sembollerle yüklü bir motif bulunmaktadır. Motifin üst tarafı bir tabut kapağı görünümündedir. Bir bütün halinde bakıldığında motif, keferlerinde kalplerin tartıldığı bir terazidir. Terazinin orta denge çubuğunun birleştiği noktaya da ayrıca bir ters kalp oturtulmuştur. Burada verilmek istenen mesaj şudur: "Biz bu dünyadan göçüp gittik, siz de göçüp gideceksiniz. Bu dünya bir sınav yeridir ve bunun karşılığını göreceğiniz yer ahirettir. O gün için kendinizi hazırlayınız. Amellerinizin tartılacağı bir terazi vardır ancak bu teraziye dünyadaki malınız mülkünüz konulmaz, teraziye konulacak şeyler kalplerinizin içindekilerdir. İnsan dünyadayken iyilik veya kötülük, doğru veya yanlış, sevap ya da günah gibi seçeneklerden birini işler. İnsan bunları yaparken teraziye dengede tutar ve kalbi de Allah'a dönük olursa ölmekten korkmasın."

EVLIYA ÇELEBİ BU
ESERİ YÜZYILLAR
ÖNCE ŞÖYLE
İFADE ETMİŞTİR:
"METHİNDE DİLLER
KISIR, KALEM
KIRIKTIR"

Bir
YEDAM
Danışanının
Kaleminden...



Mavi



Yeşilay'ın çağrısı bana ulaşip YEDAM'dan yardım almaya başladığımda, sosyal hizmetler uzmanımız Seda Hanım görüşmelerimden birinde atölye çalışmalarından bahsetti. Hasta yanımda hissettiği kaygı ve endişeler beni yeni ve bilinmeyenden bir süre uzak tuttu. Ama sağ olsun kendisi her seans sonrası atölyeyi hatırlatmaktan -iyi ki- hiç vazgeçmedi.

Sonunda direncim kırıldı ama cesaretimi toplayıp ilk yapabildiğim sadece kapısından içeriye şöyle bir göz atmak olabildi. Atölye hocası ve oradaki danışanlarla tanışma cesaretini ise birkaç haftalık görüşmeden sonra gösterebildim. Atölye hocamız Meryem Hanım'ın güler yüzü ve cana yakınlığı, diğer danışanların beni sanki uzun zamandır tanıyormuşuz gibi hemen aralarına kabul etmeleri bütün tedirginliğimi yıkıp geçti.

Düzenli olarak renk renk boyalar, fırçalar, çeşit çeşit malzemelerle haşır neşir oldukça, yıllardır bana acı veren olumsuz düşünceler, kafamın içindeki sesler, kötü anılar yerlerini kendimi sanatla ifade edebilmek için kurduğum hayallere bıraktı.

Özgürdüm artık!

Yataktan kalkabilmek, yürüyebilmek yani kısaca günlük hayatımı sürdürebilmek için para bulmak, torbacıya gitmek, maddeyi alıp onu kullanmak zorunda değildim.

Çirkinliklerin karartıları çekiliyor, mavilikler belirliyordu etrafımda.

Atölyedeyim. Haftamın en sevdiğim günündeyim. Yalnız olmadığımı, anlaşıldığımı, içtenliği, karşılıksız iyiliği hissettiğim güvenli bölgedeğim.

Yüksek sesle, "Bugün burada olabildiğim için şükürler olsun," diyorum.

Özgürlüğü düşünüyorum, yeni başlangıçları, kırılan zincirleri, dört nala koşan atlar, sert esen rüzgârlar, dağlar, ormanlar, okyanuslar... canlandırıyor zihnimde. Sonra uçsuz



bucaksız kumsal, kumsalda debelenerek bebek adımlarıyla ilerlemeye çalışan bir şey görüyorum.

Tuvalimi özgürlüğün rengiyle boyuyorum önce. Kum tanelerini saçıyorum o maviliğin üzerine.

Alıyorum hamuru elime, kabuğundan başlayan minik kaplumbağamı işlemeye. Haftalar geçiyor, geliyorum gidiyorum, sıra kayaların sert zemininde. Sonunda sadece benim olan, seçtiğim bir kelime ve onun duygusuyla hayal ettiğim eserim belirliyor gözler önünde.

Adını koyuyorum: "Oscar, hayata doğru"

İmzamı ve tarihi atıyorum arkasına: Didem, Şubat 2025

**"YILLARDIR BANA ACI VEREN
OLUMSUZ DÜŞÜNCELER,
KAFAMIN İÇİNDEKİ SESLER,
KÖTÜ ANILAR YERLERİNİ
KENDİMİ SANATLA İFADE
EDEBİLMEK İÇİN KURDUĞUM
HAYALLERE BIRAKTI."**



YEDAM'dan Bağımlılık Tedavisinde Önemli Bir Adım: Yeni Yaşam Etkinlikleri

Bağımlılık yalnızca kişinin alkol madde ya da davranış üzerindeki kontrolünü kaybetmesiyle sınırlı olmayan, bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal işlevselliğini etkileyen çok boyutlu bir sağlık sorunu. Bağımlılık geliştikten sonra bireyin aile ilişkileri, arkadaş çevresi, eğitim hayatı, çalışma hayatı, sosyal yaşamı ve günlük rutinleri önemli ölçüde zarar görebiliyor. Bu nedenle bağımlılık tedavisi yalnızca kullanım davranışının sonlandırılmasını değil, kişinin yaşamını yeniden yapılandırmasını da kapsayan bütüncül bir yaklaşım gerektiriyor.



Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde (YE-DAM) yürütülen yeni yaşam etkinlikleri, kişinin yaşamını yeniden yapılandırmasını da kapsayan bütüncül yaklaşımın önemli bir parçası olarak planlanıyor. Yeni yaşam etkinlikleri; danışanların sosyal işlevselliklerini yeniden kazanmalarını, boş zamanlarını yapılandırmalarını, riskli çevrelerden uzaklaşmalarını ve tedavi sürecine daha aktif katılım göstermelerini destekleyen etkinlikler olarak öne çıkıyor.

Yalnızca remisyon sürecindeki danışanlar değil; kullanımı devam eden ancak değişim motivasyonu olan, tedavi sürecine yeni başlamış ya da bırakma sonrası iyileşme sürecini sürdüren danışanlar da yeni yaşam etkinliklerinden yararlanabiliyor. Çünkü bağımlılık tedavisinde iyileşme yalnızca kullanımın sonlandırılmasıyla başlamıyor; kişi çoğu zaman alternatif bir yaşamın mümkün olduğunu deneyimledikçe değişime daha da yaklaşıyor.

Yeni yaşam etkinlikleri, danışanın ilgi alanı, yetkinlikleri, sosyal ihtiyaçları ve tedavi hedefleri doğrultusunda sosyal hizmet uzmanı eşliğinde planlanıyor. Bu yönüyle etkinlikler sadece ve sadece vakit geçsin diye yapılan aktiviteler olmanın ötesine geçiyor ve danışanın rehabilitasyon sürecine hizmet eden yapılandırılmış psikososyal bir müdahaleye dönüşüyor.

ETKİNLİKLER ÇEŞİTLİLİK GÖSTERİYOR

Etkinlikler danışanların ilgi alanları ve ihtiyaçları doğrultusunda çeşitlilik gösteriyor. Sanatsal çalışmalar kapsamında seramik, mum yapımı, boyama ve teraryum gibi üretim odaklı etkinlikler; sportif etkinlikler kapsamında doğa yürüyüşleri, oryantiring etkinlikleri, binicilik faaliyetleri, fiziksel aktivite odaklı çalışmalar, grup egzersizleri; bilişsel ve eğitsel etkinlikler kapsamında ise seminerler, grup çalışmaları ve kişisel gelişim odaklı etkinlikler gerçekleştiriliyor.

Bu etkinliklerin rehabilitasyon üzerindeki etkisini yalnızca “keyifli vakit geçirmek” olarak değerlendirmek yeterli bir yaklaşım değil; örneğin sanat temelli etkinlikler, danışanların üretkenlik duygusunu deneyimlemelerine, dikkat ve odak becerilerini geliştirmelerine,



duygularını daha sağlıklı ifade etmelerine ve zihinsel olarak rahatlamalarına katkı sunuyor. Kişinin somut bir ürün ortaya koyması öz yeterlilik algısını güçlendirirken; başarıma duygusunu yeniden deneyimlemesini destekliyor.

Doğa ve hayvanlarla gerçekleştirilen etkinlikler ise bireyin bedensel farkındalığını artırıyor, anda kalma becerisini destekliyor ve regülasyon süreçlerine katkı sağlıyor. Hayvanlarla temas, danışanların şefkat, sorumluluk ve güven ilişkisi kurma becerilerini desteklerken; doğa ile temas ise stres düzeyinin azalmasına ve psikolojik iyi oluşun güçlenmesine katkı sağlıyor.

Sportif ve hareket temelli etkinlikler, bireyin sağlıklı ödül sistemini yeniden deneyimlemesine olanak tanıyor. Fiziksel aktiviteyle birlikte gelişen doğal dopamin salınımı, danışanların haz alma süreçlerini sağlıklı yollarla yeniden keşfetmelerini destekliyor. Bunun yanında takım çalışması, problem çözme, sabır ve öz disiplin gibi becerilerin gelişmesine de katkı sunuyor. Ayrıca bu etkinlikler, bireyin sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmesine, grup içerisindeki uyum becerilerini arttırmasına ve aktif bir yaşam düzeni oluşturmaya destek oluyor.

SOSYAL HAYATA KATILIM DESTEKLENİYOR

Bağımlılık sürecinde bireyler çoğu zaman günlük yaşam düzenlerini kaybederken, boş zamanlarını sağlıklı biçimde değerlendirmekte zorlanıyor ve sosyal çevreden uzak bir yaşama yöneliyor. Özellikle kullanımın yoğun olduğu dönemlerde kişinin ilgi alanları daralabiliyor, sosyal ilişkileri yalnızca kullanım çevresiyle sınırlı hâle geliyor. Yeni yaşam etkinlikleri; danışanların sosyal hayata yeni-

**YENİ YAŞAM
ETKİNLİKLERİ,
DANIŞANIN
İLGİ ALANI,
YETKİNLİKLERİ,
SOSYAL
İHTİYAÇLARI VE
TEDAVİ HEDEFLERİ
DOĞRULTUSUNDA
SOSYAL HİZMET
UZMANI EŞLİĞİNDE
PLANLANIYOR.**



● ● ●
Bağımlılıkta iyileşme, kullanımı bırakmanın ötesinde anlamları içeriyor. Bireyin sosyal yaşamını yeniden düzenleyebilmesi, sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, yaşamına yeniden anlam katabilmesi bunlar arasında yer alıyor.

den katılımını desteklerken, yeni ilgi alanları keşfetmelerine yardımcı oluyor ve günlük yaşamlarını daha işlevsel şekilde yapılandırmalarına katkı sağlıyor. Bu yönüyle etkinlikler, bireyin yalnızca bağımlılık davranışından uzaklaşmasına değil; aynı zamanda sosyal yaşam içerisinde yeniden aktif rol alabilmesini de destekliyor.

Yeni yaşam etkinlikleri aynı zamanda danışanların sosyal becerilerinin güçlendirilmesi açısından da önemli bir işlev görüyor. Grup içerisinde gerçekleştirilen etkinlikler; iletişim kurma, iş birliği geliştirme, sorumluluk alma, sınır koyabilme ve sosyal ilişkileri sürdürülebilirlik gibi becerilerin desteklenmesine katkı sunuyor. Özellikle uzun süre sosyal çevreden uzak kalan danışanlar açısından güvenli grup ortamında yeniden sosyal ilişki kurabilmek iyileşme sürecini destekleyen önemli bir deneyim alanı oluşturuyor.

“YALNIZ DEĞİLİM” ALGISI GÜÇLENİYOR

Yeni yaşam etkinliklerinin en güçlü yönlerinden biri de danışanın merkeze aidiyetini ve tedavi motivasyonunu artırması. Danışanlar çoğu zaman yalnızca bireysel görüşmeler aracılığıyla değil, güvenli grup ortamlarında, benzer süreçlerden geçen kişilerle bir araya geldiklerinde de iyileşme motivasyonu kazanıyor. Grup içerisinde kurulan destekleyici ilişkiler danışanın “Yalnız değilim” algısını güçlendirirken sosyal izolasyonu da azaltıyor.

Sosyal hizmet perspektifinden bakıldığında ise, yeni yaşam etkinlikleri bireyin yalnızca bağımlılık davranışına değil; yaşam çevresine, sosyal rollerine, ilişkilerine ve günlük işlevselliğine müdahale eden kapsamlı bir rehabilitasyon alanı sunuyor. Çünkü bağımlılığın sürmesinde

yalnızca biyolojik ya da psikolojik etkenler değil, bireyin sosyal çevresi, boş zamanları, aidiyet hissettiği gruplar ve yaşam düzeni de belirleyici rol oynuyor. Bu nedenle kişinin yalnızca kullanımı bırakması değil, yerine sürdürülebilir ve sağlıklı bir yaşam örüntüsü koyabilmesi de hedefleniyor.

BİREYLER KENDİNİ YENİDEN TANIMLIYOR

Yeni yaşam etkinlikleri, danışan iyileşme sürecinde sürekliliğin sağlanması açısından da önemli bir destek alanı oluşturuyor. Düzenli etkinliklere katılım, danışanın merkezle bağını güçlendirirken, tedavi sürecine aktif katılımını destekliyor ve iyileşme motivasyonunun günlük yaşam içerisinde sürdürülmesine katkı sunuyor. Bu durum, bireyin yalnızca kullanım davranışından uzaklaşmasını değil; aynı zamanda sağlıklı yaşam alışkanlıklarını devam ettirebilmesini de destekliyor. Ayrıca etkinlikler sayesinde danışanların kendilerini yalnızca “bağımlılık sorunu yaşayan birey” olarak değil; farklı ilgi alanlarına, becerilere ve sosyal rollere sahip bireyler olarak yeniden tanımlayabilmeleri de desteklenmiş oluyor.

Sonuç olarak yeni yaşam etkinliklerini bağımlılık tedavisinin destekleyici bir yan uygulaması olarak görmek doğru değil; zira bu etkinlikler bireyin sosyal becerilerini, yaşam düzenini, aidiyet duygusunu ve sağlıklı baş etme yollarını yeniden inşa etmeyi amaçlayan temel rehabilitasyon alanlarını oluşturuyor. Bağımlılıkta iyileşme, kullanımı bırakmanın ötesinde anlamları içeriyor. Bireyin sosyal yaşamını yeniden düzenleyebilmesi, sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, yaşamına yeniden anlam katabilmesi bunlar arasında yer alıyor. İşte yeni yaşam etkinlikleri de tüm bunları mümkün kılmak için var.



YEŞİLAYMARKET.COM
VE TÜM SEÇKİN KİTABEVLERİNDE!

Yaşanmış olaylardan kurgulanan bu öyküler, umuda dair izler taşıyor.
19 Öykü, 19 Renklerini Yeniden Kazanan Hayat!





KLİNİK PSİKOLOG ELİF EREN

Anime Dünyasında Kaybolmak: Dijital Bir Neslin Yeni Bağımlılığı

Japonya'ya özgü bir animasyon türü olarak dünya genelinde milyonlarca izleyiciye ulaşan animeler son yıllarda özellikle de gençler arasında yoğun ilgi görüyor. Animeye duyulan yoğun ilgi bazı bireylerde aşırı izleme davranışına ve gerçek yaşamla bağların zayıflamasına neden olabiliyor. Peki, anime bağımlılığından söz etmek mümkün mü?

NEDİR BU ANİME?

Anime; Japonya'ya özgü bir animasyon türü olarak dünya genelinde milyonlarca izleyiciye ulaşmış, yalnızca bir eğlence aracı olmanın ötesinde, kültürel ve sanatsal bir anlatım biçimidir. Anime; estetik yapısı, karakter tasarımları ve kültürel öğeleriyle farklı yaş gruplarına ve ilgi alanlarına hitap ediyor. Animelerin başlarda yalnızca çocuklara yönelik basit hikayelerden oluştuğu düşünülse de felsefi tartışmalardan bilim kurguya, psikolojik fenomenlere ve toplumsal eleştirilere kadar geniş bir tematik çeşitliliğe sahiptir. Bu özellikleri sayesinde bir yandan bireyleri eğlendirirken diğer yandan da duygusal ve bilişsel ihtiyaçlara hitap eden derinlikli bir anlatım sunar.

Japonya'da yerel bir medya ürünü olarak başlayan anime 1990'lı yıllardan itibaren Amerika Birleşik Devletleri, Avrupa ve Orta Doğu ülkeleri gibi farklı coğrafyalarda hızla yayılırken, internet erişiminin yaygınlaşması ile popülerliği artış gösterdi. Dünyanın birçok yerinde "otaku kültürünün" benimsenmesi, ABD'nin çeşitli eyaletlerinde düzenlenen geniş katılımlı anime festivalleri ve cosplay etkinlikleri ile Avrupa ve Asya genelinde çoğu ülkede açılan anime kulüpleri animenin uluslararası etkisini ortaya koyuyor. Anime dünya çapında bir fenomen olarak öylesine benimsendi ve dönüşüm geçirdi ki bazı Asya ülkeleri kendilerine özgü içerikler oluşturmaya başladı; Çin'deki "Dounghua" buna örnek olarak gösterilebilir.

Ülkemizde de son yıllarda ortaokul ve lise çağındaki gençler arasında anime izleme alışkanlığı yaygınlaşmış durumda. Anime izleme platformları sayesinde Türkçe altyazılı içeriklere ulaşmanın kolaylaşması ve gençlerin bu animeler üzerinden kendilerini ifade etme alanı bulmaları bu durumun sebepleri arasında gösterilebilir. Bu sebeple anime, günümüzde sadece bir izleme alışkanlığı değil aynı zamanda genç kuşakların kimlik gelişiminde ve sosyal aidiyetlerinde rol oynayan bir kültürel unsur hâline gelmiş durumda. Anime karakterleri üzerinden kimlik atfetme ve cosplay etkinlikleri, anime izleyicisinin yalnızca bir tüketici değil aynı zamanda bu kültürün yeniden üreticisi hâline geldiğini ortaya koyuyor.

ANİME BAĞIMLILIĞINDAN SÖZ EDİLEBİLİR Mİ?

Bağımlılık, kişinin kullandığı nesne veya gerçeğe yaşadığı bir davranış üzerinde kontrol kaybı yaşamasıyla belirgin; kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal hayatını derinden etkileyen bir beyin hastalığı olarak tanımlanıyor. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da davranış kişide bağımlılık oluşturma riski taşıyor. 1900'lü yıllarda gündeme gelen internet bağımlılığı da bu çerçevede incelenebilir. Yapılan araştırmalarda ortaya konan aşırı meşguliyet ve geri çekilme belirtilerinin yanında tolerans, kontrol kaybı, hobi ve boş zaman faaliyetlerine ilgi kaybı, sorunlarına rağmen aşırı kullanıma devam etme ve olumsuz duygulardan kurtulmak veya rahatlamak için kullanma gibi durumlar internet bağımlılığını anlamada temel zemini oluşturuyor. Bu bağlamda incelendiğinde internet ortamında sunulan her içerik gibi animeyle kurulan bireysel ilişki de belirli bir noktadan sonra sorun hâline gelebiliyor.

Bireyin anime izleme davranışını kontrol edememesi, sosyal ilişkilerden ve sorumluluklarından uzaklaşması ve anime izleme süresinin giderek artması bize bağımlılık davranışını hatırlatıyor. Bu yönüyle henüz bilimsel literatürde kesinleşmiş bir yeri olmasa da internet bağımlılığı alt türleri arasında sayılabilir. Animeye duyulan yoğun ilgi bazı bireylerde aşırı izleme davranışına ve gerçek yaşamla bağların zayıflamasına neden olabiliyor. Gelişimsel açıdan hassas olduğu bilinen ergenlik ve genç yetişkinlik dönemlerinde akademik başarıdan sosyal ilişkilere kadar birçok alanın etkilendiğini söyleyebiliriz.

Anime evrenlerinin sunduğu karakterler ile animelerde sıkça karşılaştığımız adalet ve dostluk gibi tematik yapılarla sunulan alternatif gerçeklikler bireylerde güçlü bir bağlanma duygusu yaratabiliyor. Bu durumdan yola çıkarak az önce bahsettiğimiz sorunlar ortaya çıkabiliyor. Bu konuda yapılan çalışmalar henüz çok yeni olsa da son yıllarda yürütülen çalışmalar, yoğun anime izleme davranışı olan kişilerin sosyal izolasyon, akademik performans düşüşü yaşayabileceğini ortaya koyuyor. Ayrıca yapılan başka bir çalışma da sosyal kaygı ve yalnızlık duygularının anime izleme durumu ile pozitif yönde ilişkili olduğunu gösteriyor.

KORUYUCU ÖNERİLER

Açık İletişim: Ebeveynlerin çocuklarıyla açık iletişim kurması, çocukların izledikleri içeriklerin yaşlarına uygunluğunu anlamaları ve birlikte değerlendirmeleri açısından önem taşıyor. Bu sebeple eleştirmeyen, duygusal paylaşımları teşvik eden bir biçimde iletişim kurulması faydalı olacaktır. Açık iletişimi hedefleyerek konuşmadan önce sakin olduğunuzdan emin olmak, konuşurken çocuğu dinlemek, kendinizi onun yerine koymaya çalışmak ve ortak bir zeminde buluşmak kolaylaştırıcıdır.

Bilgi sahibi olmak: Yazımızda değindiğimiz gibi anime içeriklerinin tamamının çocuklara yönelik olduğu ile ilgili yaygın bir inanış bulunuyor. Fakat animeler çok farklı yaş gruplarına hitap edebilecek temalar barındırdıkları için bu içeriklerin ebeveynler tarafından bilinmesi ve takip edilmesi önem taşıyor. Çocuğun yaş grubuna uygun olmayan; cinsellik ve şiddet gibi öğeler barındıran içeriklere erişimin engellenmesi gerekiyor.

Sınırları Belirlemek: İnternet bağımlılığının bütün türlerinde olduğu gibi günlük ve haftalık ekran süresi sınırları koymak sağlıklı izleme alışkanlıklarını destekleyici rol oynuyor. Bu sebeple anime izleme konusunda tamamen yasaklayıcı olmak yerine sınırları destekleyici olmak, haftanın bazı günleri ya da günün bazı saatlerini ekrandan uzak geçirmek faydalı olacaktır. Aynı şekilde yetişkinler de bu öneriyi kendi yaşam biçimlerine uygulayabilir.

Aktivite yapmak: Spor, sanat ve sosyal etkinlikler gibi kişinin aktif olduğu uğraşlar hem kişinin bağımlılıklara karşı korunmasında hem de sağlıklı kimlik gelişiminde önemli bir rol oynuyor. Bu sebeple bedensel ve ruhsal olarak sağlıklı gelişimin hedeflenmesi ve kişinin ilgi alanına uygun olan aktivitelere yönlendirilmesi önerilebilir.

Rol Model Olmak / Ortak İzleme

Alışkanlıkları Geliştirmek: Ebeveynler kendi dijital alışkanlıklarıyla çocuklarına rol model olmalı. Bu bağlamda ebeveynlerin kendi yaşamlarında da sağlıklı sınırların olması ayrıca çocuğun izlediği içeriklerde ona eşlik etmek ve ilgi göstermek önem taşıyor.



UZMAN PSİKOLOG SEÇİL TANRIKULU BAŞYARAN /
DENİZLİ YEDAM



Dikkat Ekonomisi Çağında Odaklanma Sanatı:

Psikolojik Dayanıklılık

Dikkat
Dağınıklığında
Süreçleri

Günümüzde en kıymetli kaynak gerçekten zaman mı, yoksa dikkat mi? Gün içinde kaç kez eliniz farkında olmadan telefona gidiyor, kaç kez bir işi yaparken başka bir ekrana kayıyorsunuz? Belki de fark etmeden zihniniz onlarca kez bölünüyor. İşte tam bu noktada, modern çağın en görünmez ama en güçlü dinamiği devreye giriyor: dikkat ekonomisi.

Dikkat, yön verdiğimiz zihinsel bir enerjidir. Ancak dijital çağda bu enerji artık sadece bize ait değil. Sosyal medya bildirimleri, kısa video akışları, anlık mesajlar ve sürekli yenilenen içerikler; zihnimizi âdeta parçalayarak farklı yönlere çeker. Bu durum yalnızca üretkenliği azaltmakla kalmaz, aynı zamanda sabrı, derin düşünmeyi ve anda kalabilme becerisini de zayıflatır.

Dikkat ekonomisi, insan dikkatinin bir kaynak olarak görülmesi ve bu kaynağın ekonomik bir değere dönüştürülmesi anlamına geliyor. Dijital platformlar, kullanıcıların dikkatini çekmek ve mümkün olduğunca uzun süre orada tutmak üzerine tasarlanmıştır. Bu sistemde kullanıcı yalnızca içerik tüketen biri değil, aynı zamanda dikkati üzerinden değer üretilen bir unsurdur. Karşınıza çıkan içerikler rastgele değildir; ilgi alanlarınıza göre seçilir ve sizi daha uzun süre ekranda tutacak şekilde düzenlenir.

Hiç “Sadece birkaç dakika bakacağım” deyip saatlerinizi geçtiğinizi fark ettiğiniz oldu mu? Bunun nedeni, dijital içeriklerin süreklilik hissi yaratacak şekilde tasarlanmış olmasıdır. Videoların otomatik devam etmesi, akışın sonunun olmaması ve sürekli yeni içeriklerin sunulması, zihni “biraz daha” demeye iter. Böylece dikkat, yavaş yavaş bireyin kontrolünden çıkar.

Dikkat dağınıklığı yalnızca verimlilikle ilgili bir mesele değildir. Kontrolsüz ekran kullanımı, zamanla huzursuzluk, sabırsızlık ve zihinsel yorgunluk gibi durumlara yol açabilir. Bu nedenle odaklanma becerisi, psikolojik dayanıklılığın da önemli bir parçasıdır. Dikkat dağınıklığı çoğu zaman yalnızca dış uyarlardan kaynaklanmaz; içsel süreçler de bu durumu etkileyebilir. Zihin; belirsizlik, stres ya da kaygı gibi durumlarla karşılaştığında, daha kolay dikkat dağıtan uyarlara yönelme eğilimi gösterebilir. Bu nedenle duygusal farkındalık geliştirmek, kişinin kendi zihinsel süreçlerini tanıması açısından önemlidir.

Zihnimiz bu yoğun uyaran akışına hızla uyum sağlar. Kısa, hızlı ve yoğun içerikler beynin ödül sistemini harekete geçirir. Bu da daha fazlasını isteme eğilimini artırır. Zamanla uzun süre odaklanmak zorlaşır, sabır gerektiren işler ertelenir ve zihinsel yorgun-

luk artar. Belki siz de fark etmişsinizdir; bir yazıyı sonuna kadar okumak ya da tek bir işe uzun süre odaklanmak eskisi kadar kolay değildir.

Bu durum, davranışsal bağımlılıklarla benzer özellikler gösterir. Kontrol kaybı, giderek artan kullanım süresi ve kısıtlandığında hissedilen huzursuzluk, dijital dikkat dağınıklığının önemli işaretleridir. Bu yüzden odaklanma becerisi yalnızca verimli çalışmakla ilgili değil, aynı zamanda psikolojik dayanıklılıkla da yakından ilişkilidir. Ancak iyi haber şu ki dikkat kaybolan bir yetenek değil, yeniden geliştirilebilen bir beceridir.

ZİHİNSEL KONTROLÜ KAZANMAK İÇİN...

Küçük ama bilinçli adımlarla zihinsel kontrolü yeniden kazanmanız mümkün:

İlk adım farkındalık: Bu sürecin ilk adımı farkındalıktan geçiyor. Gün içinde dijital araçlara ne kadar zaman ayırdığınızı gerçekten biliyor musunuz? Ekran süresine bakmak çoğu kişi için şaşırtıcı bir deneyim olabilir. Sadece bu farkındalık bile bazı alışkanlıkların değişmesine zemin hazırlar. Bu farkındalık, değişimin başlangıç noktasıdır.

Dikkat dağıtıcı unsurları azaltın: Bir diğer önemli adım, dikkat dağıtıcı unsurları azaltmaktır. Sürekli gelen bildirimler, dikkatin bölünmesine yol açar. Gereksiz bildirimleri kapatmak, yalnızca gerçekten önemli olanlara izin vermek zihni ciddi anlamda rahatlatıcı olabilir. Hatta odaklanma anlarında telefonu görüş alanı dışına almak bile dikkat üzerinde olumlu bir etki yaratır.

Kısa ama kesintisiz odaklanma süreleri oluşturun: Gün içinde kısa ama kesintisiz odaklanma süreleri oluşturmak da oldukça etkilidir. Örneğin 25 dakika boyunca sadece tek bir işe odaklanıp ardından kısa bir mola vermek, zihni yeniden eğitmenin pratik yollarından biridir. Bu küçük adımlar zamanla daha uzun ve derin odaklanma becerisine dönüşebilir.

Tek bir işe odaklanın: Çoğu zaman farkında olmadan aynı anda birden fazla işi yapmaya çalışırız. Oysa çoklu görev yapmak, verimliliği artırmak yerine zihni yorar. Sürekli görev değiştirmek dikkat kaybına neden olur. Bu-

nun yerine tek bir işe odaklanmak, hem daha kaliteli hem de daha hızlı sonuçlar elde edilmesini sağlar.

Zihninizi dinlendirin: Zihnin dinlenmeye de ihtiyacı vardır. Sürekli ekran karşısında olmak, beynin toparlanmasına fırsat tanımaz. Gün içinde kısa yürüyüşler yapmak, doğayla temas etmek ya da sadece birkaç dakika sessiz kalmak bile zihinsel yenilenmeyi destekler. Özellikle hiçbir uyaran olmadan geçirilen anlar, odaklanma kapasitesini güçlendirir.

Beden sağlığınıza dikkat edin: Unutulması gereken bir diğer nokta ise beden ve zihin arasındaki güçlü ilişkidir. Yetersiz uyku, düzensiz beslenme ve hareketsizlik dikkat süresini doğrudan etkiler. Bu nedenle iyi bir uyku düzeni ve aktif bir yaşam, zihinsel performansın vazgeçilmez destekleyicileridir.

Amacınızı ve önceliklerinizi belirleyin: Dikkati korumanın en güçlü yollarından biri de neye odaklanmak istediğinizi bilmektir. Amaç ve öncelikler net olmadığında, dikkat dış uyaranlar tarafından kolayca yönlendirilir. Oysa kendi değerlerini bilen birey, dikkatini daha bilinçli bir şekilde yönlendirebilir. Bu da daha anlamlı ve doyumlu bir yaşamın kapısını aralar.

Çocuklarınız için doğru rol model olun: Dikkat konusu, çocuklar ve gençler açısından daha da önemlidir. Erken yaşta kazanılan dijital alışkanlıklar, gelecekteki davranışları şekillendirir. Bu nedenle dengeli kullanım alışkanlıklarının kazandırılması, sınırların net olması ve ekran dışı alternatiflerin sunulması büyük önem taşır. Ebeveynlerin bu konuda rol model olması ise belirleyici bir etkidir.

Sonuç olarak dikkat ekonomisi çağında yaşamak, sürekli bir uyaran akışı içinde var olmak anlamına gelir. Ancak bu akışın içinde kaybolmak zorunda değiliz. Dikkatimizi korumak, sınırlar koymak ve bilinçli tercihler yapmak mümkün. Küçük ama bilinçli adımlarla dikkatimizi koruyabilir ve güçlendirebiliriz; çünkü dikkat nereye yönelirse, hayat da o yönde şekillenir. Odaklanmayı korumak ise bugün her zamankinden daha değerli bir beceri. Unutulmamayız ki dikkat, yön verdiğimiz bir kaynaktır ve hayatımız, en çok neye dikkat ettiğimizle şekillenir.



13. GELENEKSEL YEŞİLAY BİSİKLET TURU GERÇEKLEŞTİRİLDİ

Sağlıklı yaşam kültürünü yaygınlaştırmak ve bağımlılıklara karşı farkındalık oluşturmak amacıyla Türkiye genelinde eş zamanlı olarak düzenlenen 13. Geleneksel Yeşilay Bisiklet Turu, 14 Haziranda Sepetçiler Kasrı'nda gerçekleşti. A Milli Takım'ın 2026 Dünya Kupası'ndaki Avustralya karşılaşmasının dev ek-
randa izlenmesinin ardından başlayan turda, Beşiktaş, Balat ve Eyüpsultan güzergâhlarında pedal çevrilerek tamamlandı. Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı Doç. Dr. Mehmet Dinç tarafından bağımlılıklarla mücadelede spor, sanat ve kültürün en önemli araçlar olduğu vurgulanırken, turun sonunda düzenlenen çekilişle katılımcılara bisiklet hediye edildi.

ESENYURT YEŞİLAY GENÇLİK MERKEZİ AÇILDI

Gençlerin bağımlılıklardan uzak, sağlıklı ve bilinçli bireyler olarak yetişmelerine katkı sunmak amacıyla İstanbul'daki ikinci, Türkiye genelindeki ise beşinci merkez olan Esenyurt Yeşilay Gençlik Merkezi'nin açılışı Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı Doç. Dr. Mehmet Dinç ve yerel mülki idare amirlerinin katılımıyla gerçekleştirildi. Kültür, sanat ve teknoloji alanlarında çeşitli imkânlar sunacak merkezde, bağımlılık farkındalık eğitimleri de verilecek. Ayrıca merkez bünyesindeki Cafe 1920'den elde edilen gelir, bağımlılıklarla mücadele çalışmalarına aktarılacak. Merkezde, yılda 30 binin üzerinde gence ve yetişkine hizmet verilmesi hedefleniyor.





“TÜRKİYE ALKOL ARAŞTIRMA RAPORU”, DÜZENLENEN LANSMAN PROGRAMIYLA KAMUOYUNA SUNULDU

Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından hazırlanan ve alkolün bireysel, toplumsal ile ekonomik etkilerini mercek altına alan “Türkiye Alkol Araştırma Raporu”, düzenlenen bir lansman programıyla kamuoyuna açıklandı. Tanıtım toplantısında çarpıcı veriler paylaşıldı. Alkolün dünyada her yıl 2,6 milyon insanın ölümüne yol açtığına hatırlatıldığı programda Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı Doç. Dr. Mehmet Dinç tarafından bağımlılık endüstrilerinin ürünlerini cazip göstermeye çalıştığı ancak alkolün güvenli bir alt sınırının bulunmadığı vurgulanarak, 81 ildeki YEDAM’larla ücretsiz ve gizlilik esasıyla destek sunulmaya devam edildiği ifade edildi.

ÇORUM'DA BAĞIMLILIĞA KARŞI FARKINDALIK YÜRÜYÜŞÜ

Çorum Valiliği himayesinde yürütülen “Bağımlı Olma, Özgür Ol” projesi kapsamında, gençleri bağımlılıklardan korumak amacıyla bir bağımlılığa karşı farkındalık yürüyüşü düzenlendi. Gençlerin sağlıklı bir geleceğe adım atması ve zararlı alışkanlıklardan uzak tutulması hedefiyle gerçekleştirilen etkinliğe katılan Türkiye Yeşilay Cemiyeti Çorum Şube Başkanı Bedriye Cengil tarafından, organizasyonun temel amacının gençleri korumak ve toplumda güçlü bir bilinç oluşturmak olduğu vurgulandı.



İZMİR YEŞİLAY BAĞIMSIZLIK FESTİVALİ BÜYÜK BİR COŞKUyla KUTLANDI

İzmir Yeşilay Bağımsızlık Festivali, Gündoğdu Meydanı’nda binlerce gencin katılımıyla büyük bir coşkuyla kutlandı. Festivale, İzmir Valisi Dr. Süleyman Elban, Milletvekili Ceyda Bölünmez Çankır, Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı Doç. Dr. Mehmet Dinç ve İl Millî Eğitim Müdürü Dr. Ömer Yahşi’nin de aralarında bulunduğu çok sayıda isim katıldı. Yeşilay İzmir Şubesi ve İzmir İl Millî Eğitim Müdürlüğü iş birliğiyle yıl boyunca yürütülen “Sağlıklı Yaşam Ligi Projesi” ödülleri de festival kapsamında sahiplerini bulduğu programda, dereceye giren okullara ve öğrencilere bisikletler ile çeşitli eğitim materyalleri takdim edildi. Doç. Dr. Mehmet Dinç’in bağımlılıkları bir tür “işgal” olarak nitelendirdiği ve gençliğin iradesini korumanın önemine dikkat çektiği bu dev organizasyon; çeşitli yarışmalar, koro performansları ve gün boyu süren konserlerle tamamlandı.

Yeşilay İle İyi Ki!..

YEDAM'dan aldığı destekle yeniden ayağa kalkan danışanlar herkese umut olurken, biz de Yeşilay çatısı altında görev yapan uzmanların görüşlerini almaya devam ediyoruz.



Uzman Psikolog
Cemile Topbaş /
Esenyurt YEDAM

“İyileşmek küçük ama cesur adımlarla başlar”

“YEDAM’da psikolog olarak çalışırken ‘iyi ki’ dediğim anlar, çoğu zaman çok büyük olaylarda değil; bir danışanın sesindeki küçük bir değişimde, bakışındaki umut kırıntısında saklı oluyor. Bağımlılık alanında çalışmak, yalnızca kullanımın bırakılmasına eşlik etmek değil; kişinin kendisiyle, ailesiyle ve hayatla yeniden bağ kurma çabasına tanıklık etmek demek.

Bir ergen danışanımın seans sırasında kurduğu cümle benim için unutulmazdı: ‘Hocam, bugün çok zorlandım ama kullanmadım. Çünkü bugün maddeyi değil, kendimi seçtim ve ilk defa yarından korkmadım.’

O an, iyileşmenin bazen büyük kararlarla değil; kişinin kendine doğru attığı küçük ama cesur bir adımla başladığını bir kez daha gördüm. Çünkü bazı cümleler yalnızca söylenmez; içinden geçilen mücadelelerin, kırılma anının ve yeniden ayağa kalkma isteğinin izini taşır.

YEDAM’da danışanlarımızı yalnızca bağımlılık davranışıyla değil; yaşadıkları zorluklarla, kurmaya çalıştıkları umutla ve içlerindeki güçle birlikte ele alıyoruz. Bir gencin ‘Yapamam’ dediği yerden ‘Kendimi seçtim’ diyebilmesine şahit olmak, mesleğimin en kıymetli taraflarından biri.

İyi ki YEDAM var; iyi ki iyileşmenin mümkün olduğuna birlikte tanıklık ediyoruz.”



Klinik Psikolog
İrem Kocabay /
Tokat YEDAM

“İyi ki ben de bu ekibin bir parçasıyım”

“Bağımlılık karanlık bir tünel gibi. Bu tünele girmek kolay ancak tünden çıkmak o kadar kolay değil. Bizler YEDAM’da karanlık bir tünelde kalmış, yolunu bulamayan kişilere ışık tutuyor, onlara rehberlik ediyoruz. Hayatlarında küçük de olsa bir dokunuşa bulunabiliyor olmak bu mesleğin benim için en güzel yanı.

YEDAM’ın kapısından içeri giren her danışan farklı bir hayat hikâyesini de beraberinde getiriyor. Bu yolculukta onlara eşlik etmek, onların kendilerini tanımalarını ve duygularını anlamlandırmalarını sağlamak, değişime birlikte tanıklık etmek benim için çok kıymetli. YEDAM’da çalıştığım süre boyunca birçok danışanımızın değişim yolculuğuna şahit oldum. Zaman zaman zorlu süreçler ve iniş çıkışlar yaşasalar da pes etmeyip yollarına devam etmeleri bana her zaman umut verdi. Unutamadığım anılardan biri, alkol bağımlılığı nedeniyle destek alan bir danışanımızla ilgiliydi. Bir gün YEDAM’ı kendi evi gibi hissettiğini söyleyerek kuruma katkı sunmak istediğini söyledi ve bahçedeki çimlerin bakımına yardımcı oldu. Bu davranış benim için sadece yapılan bir yardım değil, kurulan güven ilişkisinin, aidiyet duygusunun ve değişimin de anlamlı bir göstergesiydi.

Danışanların değişimine ve yeniden ayağa kalkışlarına tanıklık etmek, geleceğe umutla bakabildiklerini görmek benim için en büyük motivasyon kaynaklarından biri. Bağımsız yarınları mümkün kılan Yeşilay iyi ki var. İnsanlara umut olan YEDAM iyi ki var. İyi ki ben de bu ekibin bir parçasıyım.”



Sosyal Hizmet
Uzmanı Fatma
Zehra Ataç
/ Hatay YEDAM

“Danışanların hayallerine, hayatlarına ve geleceğine dokunuyoruz”

“Benim Yeşilay hikâyesi 6 Şubat depremi sonrası faaliyete geçen psikososyal destek tırında küçük bedenlerdeki kocaman kalplere dokunarak başladı. Şimdi ise yolculuğum yeniden filizlenmeye çalışan umutların hikâyelerine dokunarak devam ediyor. Psikososyal destek tırı ilk başladığında çocukların gözlerindeki kaygıyı, korkuyu hiç unutamıyorum; ancak gün geçtikçe oluşan güven duygusu, merak, öğrenme isteği ve yeni bir faaliyete geçme arzusu görülmeye değerdi. İlk başlarda zararlı alışkanlıklardan, sağlıklı yaşamdan pek uzak olan bu çocukların haftalar geçtikçe tek bir ağızdan ‘İyi ki geldiniz, iyi ki Yeşilay var’ demeleri deprem bölgesinde çalışmanın zorluklarını ve tüm yorgunluğumuzu alıp götürüyordu. Yeşilay’da bizler danışanların sadece bağımlılığına değil; hayallerine, hayatlarına ve dolayısıyla geleceklerine de dokunuyoruz. Yaptığımız görüşmelerde bazen küçük bir destek, bazen anlaşıldığını hissettirmek, bazen de bir gülümseme umut dolu yarınlara tohumunu atmaya yetiyor. İşte o küçük filizlenmelerin nasıl büyük değişimleri kapı araladığına görüşmelerde bizzat şahit oldum. Bu duygular attığımız her adımın anlamını ve yaptığımız mesleğin değerini bana tekrar tekrar hatırlatıyor. Danışanların çabasına destek vererek onları daha da cesaretlendirecek adımlar için iş birliği kurmak, bir kişiye daha Yeşilay’ı tanıtarak hayatını yeniden kazandırmak ve tüm bu niyetlerle sahada olmak bana iyi geliyor. Yeşilay sayesinde yeni hayatlara, yeni hikâyelere, yeni umutlara tanıklık etmek ‘iyi ki’ dedirtiyor. Danışanımın elinde çiçeği ile gelmesi ve yazdığı notta ‘Sağlıklı nefes aldığımız her gün bizim bayramımız, beni cesaretlendirdiğiniz için teşekkür ederim. Yeşilay’la iyi ki yolum kesişmiş’ yazısını görmek benim için her şeyden daha kıymetliydi. Bir insanın hayatına dokunmak, görüşme odasında yaşanan o hissiyat kelimelerle anlatılamaz.”



İyileşme Danışmanı
Latif Cıvın /
İstanbul Kağıthane
YEDAM

“Umuda uzanan köprüler kuruyoruz”

“2019 yılından bu yana Yeşilay çatısı altında İyileşme Danışmanı olarak görev yapıyorum. Bu süreçte birçok bağımlının değişimine, yeniden ayağa kalkışına ve iyileşme yolculuğuna tanıklık ettim. Her hikâye bana, en umutsuz görünen anlarda bile iyileşmenin mümkün olduğunu gösterdi.

Mesleğe başladığım ilk yıllarda bir danışan, uzun bir sessizliğin ardından bana dönüp ‘Hocam, siz beni anlıyorsunuz’ demişti. O gün, iyileşmenin yalnızca yöntemlerle değil; güven, kabul ve insanın insanla kurduğu samimi bağlarla da mümkün olduğunu bir kez daha gördüm. Çünkü bazen bir insanın yeniden umut edebilmesi için önce anlaşıldığını hissetmesi gerekiyor. İyileşme Danışmanlığı tam da bu noktada anlam kazanıyor. Yaşanmış deneyimlerin umuda dönüştüğü, insanların kendi güçlerini yeniden keşfetmelerine eşlik eden bir yol arkadaşlığı sunuyor. Bu yolculukta bireylere yalnız olmadıklarını hissettirebilmek, benim için en değerli kazanımlardan biri oldu.

Bu anlamlı çalışmaları hayata geçiren Yeşilay’a, birlikte emek verdiğimiz çalışma arkadaşlarımıza ve hayatlarının en zor dönemlerinde bize güvenen danışanlarımıza teşekkür ederim. Bağımlılığın karanlığından umuda uzanan köprüler kurmaya hep birlikte devam ediyoruz. İyi ki Yeşilay, iyi ki İyileşme Danışmanlığı.”

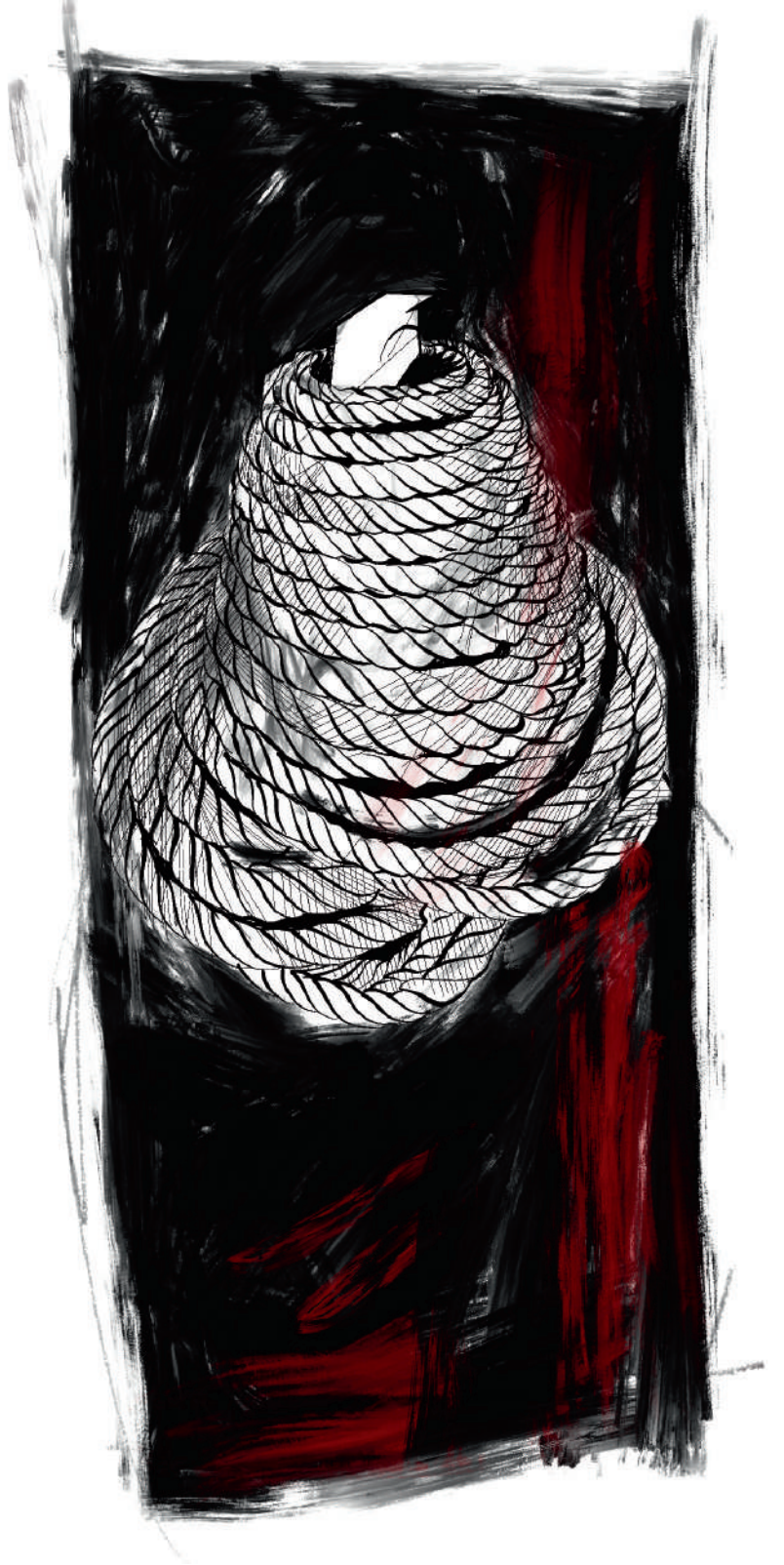
Umudu Kesmişken

Mektup Özeti: İlker Nuri Öztürk / Çizer: Cemile Ağaç Yıldırım

Adım Ayhan. 28 yaşındayım. Maddeyle liseye başladığım sene, arkadaş ortamında tanıştım. Birkaç kere kullandım. Kullanmak için her seferinde bir kılıf buluyordum. Sinirlendiğimde, ailem canımı sıktığında bahane bulmak daha kolay oluyordu. Okulda zorlanıyordum. Disiplin cezası alıyordum sık sık. Ailem sürekli “Hocam son bir şans,” diyerek beni savunmak zorunda kalıyordu. Tüm bu çabaya rağmen üç kez okuldan atıldım ama nihayet güç de olsa lise eğitimimi tamamlayabildim.

Madde kullanımı nedeniyle davranışlarım değişmeye başladı. Olmadık şeylere sinirleniyordum ve kimseye tahammülüm yok gibiydi. Ailemden uzaklaştım. Zaman içerisinde kullanıмым arttı. Tam anlamıyla bir bağımlı olduğumu kabul etmem içinse askere gitmem gerekti. Sebepler uydurmayı bıraktım bir zaman sonra. Kullanmak istemediğimde çaresizce arzularıma uyuyordum. Önceden daima bir bahane arardım ama bağımlı olduğumu kabul edince anladım ki o bahanelerin hepsi aslında beynimdeki tuzaklarmış.

Kullanmaya devam ettim, istemsizce... Ben büyüdükçe sorunlarım da benimle birlikte büyüyordu. Yanımda ne ailem ne de temiz bir arkadaşım kalmıştı. Bataklığın içinde çırpınıp duruyordum. Defalarca bırakmaya çalıştım. En uzun temiz kaldığım süre bir hafta, en fazla on gün oluyordu. Bir süre psikiyatri kliniğinde yattım ama orada da sadece on gün dayanabildim.



Çıktığım gibi tekrar kullanmaya başladım. Ailem ben-
den umudunu kesmişti. Yanımda kimseler kalmamıştı
ve uyuşturucu kullanmaya devam ettim. Daha önce
girmedığım ortamlara girdim, selam bile vermeyeceği-
mi düşündüğüm insanlarla tanıştım.

Sokaklarda pisliğin her türüyle karşılaşmak beni yordu.
Kesin karar verdim, bırakacaktım. Başka bir şehirdey-
dim. Aileme haber vermeden eve geldim ve tedavi ol-
mak istediğimi söyledim. İnanmadılar. Yine kaçtığımı
düşündükleri için pek yanaşmadılar. Bir hafta-on beş
gün kadar beni izlediler. O sırada bir kez daha kullandım
ama bu hâl bana rahatsızlık veriyordu artık. Aile-
me niyetimin ciddi olduğunu söyledim:

“Siz nereyi isterseniz, orada tedavi olurum,” dedim. Sağ
olsunlar ilgilenmeye başladılar. Önce psikiyatri kliniği-
ne yatırıldım. Ben orada yatarken abim de bir yandan
nerede daha iyi tedavi olabileceğimi araştırıyordu. Kli-
nikteki psikolog hocam, abime Yeşilay’ı önermiş. O da
bana “Burada bir ay kaldıktan sonra seni oraya götüre-
lim, olur mu?” dedi. Ben de kabul ettim.

Psikiyatri sürecim bittikten sonra, Şubat 2024’te Yeşi-
lay’a gittim. Tebessüm ve hoşgörüyle karşıladılar. Bu
beni çok şaşırttı. Bağımlılık sürecim boyunca bırakın
yabancılardan, ailemden bile böyle bir yaklaşım gör-
memiştim.

İlk bir ay bazı zorluklar çektim; her seferinde çıkma-
yı düşündüm ama olmadı. Bağımlıların tedavi süreci
kolay değildir, bunun farkındayım. Ama geriye dönüp
baktığımda, “Bu zorlu yolu iyi ki Yeşilay ile yürümüş-
şüm,” diyorum.

Rehabilitasyon merkezindeki herkes, temizlenmem
için ellerinden geleni yaptı. Çıktıktan sonra da ben te-
miz kalmak için elimden geleni yaptım, yapmaya da
devam ediyorum. Bulunduğum ilçeden taşındım. Mad-
de kullanan eski tanıdıklarımın uzak durdum. Tele-
fon numaramı bile değiştirdim. Bir işe girdim, çalıştım,
borçlarımı ödedim. Hatta biraz para biriktirip arkada-
şımınla birlikte bir dükkân açtık çok şükür.

Her şeyden umudunu kesmişken Yeşilay sayesinde
kendimi güzel bir hayat mücadelesi içinde buldum.
Maddeden, sokaklardan, eski karanlık dünyamdan
uzak bir hayat sürüyorum.

Her şey için teşekkür ederim. Allah hepinizden razı ol-
sun.

Ayhan



Morfine Alışanlar 2

Başmuharriri Doktor Fahrettin Kerim

Müessisi Doktor Mazhar Osman

Morfin iptilasından kurtulmak güçtür. Evlerinde morfinden kurtulanlar parmakla sayılır. Hekimi men ededursun hizmetçileriyle tedarik eder. Onlardan her kutuyu büyük bahşişlerle satın alır. Evde daha şiddetli bir inzibat altına alınsa gürültü patırtıya kalkar, herkesin kendine müdahalesini protesto eder hekimi de etrafındakileri de tahkir eder, cam kırar, intihara kalkar. Tabibi bu rezalet sahnesinden överken aile marazi meylini tatmine müsaade eder. Karşısındakileri yıldırıdıkça tiryakinin de morfinden kurtulmak ihtimali yoktur.

Morfinden cidden kurtulmak isteyenler bir hastaneye kapanırlar. Orada bile hasta bakıcıları, gelen ziyaretçileri aldatmaktan fari olamazlar. Sanatoryumdan girerken eşyasının arasına, aynasının veya bir fotoğrafının arkasına, elbise fırçasına sıkıştırılabildiği kadar morfin bataryası ile günlerce keyfini yapar ve morfinden kurtarmak için ciddi uğraşan hekimin arkasından eğlenir. Bahşiş ile müessesenin hizmetçilerini hatta eczacısını iğfal edenleri bilirim. Bazı hususi sanatoryumlarda müşterileri yıldırma için edilen müsamaha yüzünden hastaların büsbütün morfini terk ettikleri nadirdir. Günde üç beş şırınga yapmasına agmaz-ı ayn ederler. (göz yummak) Bu suretle aylarca müessesede kaldıktan, bir dereceye kadar az morfin kullanarak büsbütün harabiden kurtulduktan sonra yine eski hayatlarına dönerler. Bazı müesseselerde birden bire morfin kesmekten zarar vaki olacağı mütalaasıyla her gün yarımşar, birer santigram tenzil eder, tam kati için aylarca zaman geçirirler. Hâlbuki bunların hepsi saçmadır. Zehrin önü ne kadar çabuk alınırsa iyidir. Bizim kliniklerimizde morfinmanda ilk haftasında mutlak morfini bırakır. Ondan sonra günden güne vücudunu kazanır,

şişmanlaşır, rengi yerine gelir, adama döner. Müessesede ne kadar çok kalırsa yeniden başlamak ihtimali o kadar azalır... İtiyat öyle bir beladır ki hastaya su şırınga ettiğimizi morfini çoktan bıraktığımızı söyledığımız halde su da olsa şırınga edilmesini rica eder.

Morfin iptilası iktisaden de bir afettir. On ampullük kutulardan günde sekiz on tane kullananlara pek çok tesadüf ediyoruz. Yevmi sekiz on lira morfine vermek her kesenin harcı değildir. Morfine alışan fakirler adeta dilenci haline girer, şişe ellerinde eczanelerden ucuz morfin dilenirler.

Tiryakilerin rivayetine göre morfin reçetelerini hastalarına satacak kadar ahlak düşkününü, vicdansız hekimler varmış. Buna pek büyük kayd-ı itiyatla inanmalıdır. Çünkü morfinomanlar çok yalancıdır. Fakat depo ve eczanelerden hükümetin memnuiyetine rağmen kolaylıkla tedarik ediyorlar. Müşterisini darıltmamak için eczacıların pek çoğu veriyor, bir kısmı verirken nasihat etmeyi de unutmuyor, bir takımı da fazla morfin koyacağına su koymakla müşterisinin sıhhatine hizmet ettiğine kani oluyor. O mahlûlün içinde sipariş ettiği kadar morfin olduğunu zanneden hasta yevmi tayinini bu defa da başka bir yerden tedarik edip birden bire şırınga ediniyor. Bu defa ciddi ölüm tehditleri geçiriyor. Şişli hastanesinde morfin iptilasından kurtardığım bir hekim memleketine avdetinde bir müddet sonra yine şırıngalara başlamış. Doğurtmak için kendini bir hasta evinde ayrı bir oda da meadı beklerken kendine fazlaca morfin şırınga ederek ölmüş. Senelerce tahsil, bir ailenin verdiği terbiye, gençlik, istikbal, hayat hepsi bir pis keyif uğruna tebah olup gidiyor.

Sinirlielerde zehre karşı önüne geçilmez bir iptila görülür.

● ● ●
Sıhhi ve içtimai içki
Düşman Gazete
Cilt:1-15 Haziran 1341
Pazar ertesi 24
Zilkade 1343
Numara:10

هلال اخضر

مؤسس	محمی و امینہ بنی امیہ دشمنی غزوہ	بانی محرقی
دانشور، مفسر، شاعر		دانشور، قمر الدین کریم
۱۰ نومبر ۲۵ ذی القعدہ ۱۳۴۳	بازار اربنس	۱۵-۱۶ جولائی ۱۳۴۱

[illegible][illegible]

—

کنجک آشپزی

[illegible][illegible]

HİLALİAHDAR,
Cilt: 1, Numara:10,
sayfa: 73-74, 15
Haziran 1925

yor. Bir müddet morfine düşkün oluyorlar. Onun önüne geçilse eter, esrar ve içki, kokain .. daha daha kloral, veronal, triyonal gibi uyku ilaçları tiryakiliği başlıyor. Kafeine hatta aspirine alışmış sinirliiler bilirim. Muhayyel ağrılarını kesmek için morfinden, veronalden senelerce mücadele-den sonra güya kurtarılabilen bir hasta kadın her gün yalancıkıktan baş ağrılarıyla bizden aspirin ister, başka bir ilaç versek küserdi, aspirin yutunca adeta afyon yutmuş gibi keyiflenirdi. Tımarhanelerde mecanini uyutmak için hekimlerin verdiği kloralleri, terinalleri, komodinlerden çalan ve onunla keyif çatan morfinomanlara ve alkoliklere pek çok rast geldim. Hele klorali fazla kaçırarak ölüm tehlikesine düşmüş ve kurtuluncaya kadar bizi saatlerce uğraştırmış münasebetsiz

sinirliiler daima hatırımdadır.

Küül men edildiği takdirde daha tehli-
keli zehirlerle alışılacağını söyleyenlerin
hakkı vardır. Bu adamlarda zehre karşı
öyle iptila vardır, ki önlerine geçmek ka-
bil olamaz. Bimarhanelerde bile alkolik-
lerin kamineto ispiertosu, kolonya suyu,
teşriş piyasaları saklanan pis ispiertoları,
lambalardan gazyađı içtiđine şahit olu-
yoruz. Fakat insanları hamdolsun hep bu
seviyesizlerden ibaret değildir. Bunlar
esasen içkinin ve zehrin kurbanı, irsen
yed-i külli kurtarılması hemen muhal bi-
çarelerdir. Asıl diğer tarafta yaşayan pek
büyük bir ekseriyeti kurtarmak, gençlere
görenek olmamak için bütün mükeyyi-

fatı men etmek, ve memnuiyet meselesinde şiddetli davranmak icap eder.

Avrupa'da içkiyi daha ziyade amele ve aşağı tabaka kullanır. Kibarlar arasında alkolik olanlar pek nadirdir. Oranın kibarları daha ziyade morfin tiryakisi oluyor. Hele avukatlarda, doktorlarda, diplomatlar arasında morfinomanlar pek çoktur. Bizde en çok yukarı tabaka kadınlarında, bilhassa prenseslerde, paşazadelerde, mirasyedilerde, doktorlarda, ediplerde görülüyor. Aşağı tabakadan ancak on on iki kişiye tesadüf ettim. Herhalde Avrupa derecesinde değilse bile memleketimizde hususi müesseselere ihtiyaç gösterecek kadar morfinomani vardır.



T.C. SAĞLIK
BAKANLIĞI

 **YEŞİLAY**

HAYDİ BAŞLAYALIM!



 **YEŞİLAY**

HAYATIN
DUMAN OLMASINI!

**BIRAKA-
BİLİRSİN**

ÜCRETSİZ İNDİRİN



 Download on the
App Store



GET IT ON
 **Google Play**