

# B A Ğ I M L I L I K



## BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir maddenin ya da bir davranışın çeşitli yaşam alanlarında (eğitim, iş, aile vb.) sorunlar yaşamasına neden olmasına rağmen bırakılamamasıdır.

Bağımlılıkların genellikle alkol ya da kullanılması yasal olmayan maddelere yönelik olarak geliştiği düşünülmektedir ancak Bağımlılıklar kimyasal ve davranışsal bağımlılık olarak iki ayrı başlık altında incelenmektedir.



Kimyasal bağımlılıklar, kullanılan uyarıcı bir maddeye yönelik gelişirken davranışsal bağımlılıklar eylemlere yönelik olarak gelişmektedir.

## DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK KRİTERLERİ

İlgili davranışa başlangıçta planlanana oranla daha uzun süreler ayrılması

Kişinin okul, işyeri ya da ailesi içerisindeki sorumlulukları yerine getirememesi

İlgili davranıştan doyum sağlayabilmek üzere bir önceki sefere oranla daha uzun süreler geçirmek gerekmesi

İlgili davranışı bırakmaya yönelik girişimlerin birçok kez başarısızlıkla neticelenmesi

Karşılaşılan olumsuz sonuçlara rağmen ilgili davranışın sürdürülmesi

İlgili davranış yapılmadığında kişinin kendisini öfkeli, gergin, huzursuz hissetmesi

İlgili davranışı sürekli olarak tekrarlamaya yönelik duyulan istek

İlgili davranışı sürdürebilmek adına kişinin ailesi, arkadaşlar gibi yakın çevresinde bulunan kişilere yalan söylemesi

Davranışsal bağımlılıklar kendi içerisinde pek çok kategoriye ayrılmaktadır.

- ★ İnternet Bağımlılığı
- ★ Kumar Bağımlılığı
- ★ Yeme Bağımlılığı
- ★ Alışveriş Bağımlılığı

bunlardan bazılarıdır.



## Davranışsal Bağımlılıkların Kişinin Yaşamı Üzerinde Etkisi

- Yeme Bozuklukları
- Uyku Bozuklukları
- Beden duruşunda bozukluk
- Yalnızlaşma, sosyal izolasyon
- Aile ve arkadaşlık ilişkilerinin zarar görmesi
- Akademik başarıda düşüşün meydana gelmesi
- Gözlerde yanma, ellerde uyuşma, boyun ağrısı, halsizlik



Yeşilay Danışmanlık Merkezi alkol, tütün gibi kimyasal bağımlılıklar ve internet bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklarla mücadele etmek üzere hizmet vermektedir. Eğer siz de davranışsal bağımlılıklarla ilgili destek almaya ihtiyaç duyduğunuzu hissediyorsanız Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) ile 115 numaralı telefondan iletişime geçebilirsiniz.

