

## YANLIŞ PEDALA BASMAK...!

Herhangi bir şeye bağımlılık, "zaaf" sözcüğünde içinde taşır. Bu nedenledir ki bağımlı olduğumuzu genelde görmezden geliriz. Çünkü bunu kabulleniş; kendimizle zaaflarımızla, eksik yanlarımızla yüzleşmedir bir anlamda. Bu yüzleşme yerine, bize kaçış yolları sunan kişi, madde veya sosyal çevreleri yeğlemek hep daha kolaydır. Bütün benzeri etmenler kişiyi geçici olarak rahatlatır, olduğu gibi değilde olmak istediği gibi hissetmesini sağlar ve zamanla bu sahte imaj benimsenir, hatta sevilir.

Kendinden kaçmak, kendini tanıyıp sevmekten daha kolay gelir çoğu kez. Bu kaçışı ne kadar beslersek okadar mutlu olduğumuzu zannedip, sahte değerlere tutunarak, ancak onlarla varolabileceğimize inandırırız kendimizi. Ve bunu okadar ileriye götürürüz ki, artık bu tutunma bir yaşam biçimine dönüşür zamanla. Kişiliğimize hiç uymayan, bizim olmayan bir sahte hayatı yaşarız farketmeden.

Bir başka insana duyulan marazi bağımlılık, keyif verici maddelere yönelme, bir iş dalında kendini yıpratırçasına çalışmak ve benzeri bir çok kaçış yolu deneriz yaşam boyu.

Bütün bunların kişiliğe bağlı olarak değişen boyutları; bireyin bedensel sağlığını ve sosyal yaşamını tehdit etmediği sürece masum kabul edilebilecek kaçışlardır.

Ama "olmaz" noktasına gelindiğinde ki; genellikle bu süre çok sınırlıdır, işte o zaman patoloji başlar. Bu patolojinin nedeni, çağımızın insanının yaşadığı en büyük sendrom olan: sahte değerlerin yükselişi, her alanda hızla büyüyen kirlenme, insan ilişkilerinin ve insan sığasının gitgide yerini teknolojiye bırakması sonucu, insanın yalnızlığı, yitkinliği, yaşanmamış gerçek hayatlar, öylesine yaşanan ve bizim olmayan başka hayatlar, kaybolan idealler, düş kırıklıkları ve bunun sonucu kocaman bir yalnızlık ve sevgisizliktir.

Genellikle çocukluk ve ergenlik döneminde yaşanan psikolojik travmalar, kişinin bağımlılık eğilimini stimüle eder. En kolay ve en çok seçilen bağımlılık ise madde bağımlılığıdır. Sigarayla başlayıp narkotik ve hipnotik ya da bazı uçucu solventlere kadar uzanan bir zincirdir bu.

Daha çok; sosyal değerlere önem vermeyen, asi karakterli, düş kırıklıklarına direnci olmayan, anti sosyal ve uygunsuz davranışa yatkın çevresiyle uyumsuz, motivasyonu ve kişisel onur duygusu düşük aileden çok arkadaşlarını tercih eden kişilerin seçtiği bir kaçış yoludur madde bağımlılığı. Ve bu maddelerin ortak özellikleri pekiştirici olmalarıdır. Madde; kişiyi içindeki koyu karanlıktan, sevgisizlikten, yalnızlıktan ve kendiyi yüzleşmekten kurtaran bir pozitif pekiştirici gibi görünür. Eğer madde, keyif artması ve eforu sağlıyorsa pozitif pekiştiricidir. Ama maddeyi bulamama, keyifte azalma ya da onsuz yapamama duygusu yaratmaya başladıysa bu negatif pekiştiriciye dönüşmüş demektir.

Bu alanda deney hayvanları ile yapılan bir çalışmada; bir tarafta suyun, bir tarafta bağımlılık yapan maddenin bir düzenek yardımı ile IV olarak temini sağlanmış, denek hayvanın tekrarlanarak ve ısrarla maddenin kendisine verilmesini sağladığı saptanmıştır. Bir başka deneyde ise: Stimüle edici bir mikroelektrodun ucu hayvanın beyindeki "ödüllendirici" bölgelere yerleştirilip, hayvanın kafesteki bir pedalla kendini sürekli olarak stimüle ettiği gözlenmiştir.

İşte, bağımlılığa eğilimli kişi; yaşamla başa çıkamadığında, önce pozitif zannettiği, ama zamanla negatif pekiştiriciye dönüşen pedallara basabilmektedir. Bu pedallar, psikişik ve fiziksel madde bağımlılığının şartelidir.

Psikişik bağımlılık, maddenin pozitif pekiştiri yapmasına bağlıdır ve maddeyi alma arzusu ile gelişir. Bu arzu psikişik bir özleme dönüşür. Bu özlem zamanla kişinin iradesini kontrol etmeye başlar. Örneğin: morfin ve diğer opioidler, kokain, sigara güçlü psikişik bağımlılık oluşturabilir.

Fiziksel bağımlılık ise; psikişik bağımlılıktan ayrı ve genellikle ondan bağımsızdır. Ama fiziksel bağımlılık oluşmuşsa mutlak psikişik bağımlılıkta vardır.

Fiziksel Bağımlılık; maddenin, kısa ve uzun sürelerle vücutta bulunması sonucu, beyinde onun etkilediği nöronlardaki resöptörlerde ve bundan etkilenen diğer nöron sistemlerinde meydana gelen fizyolojik değişimlere bağlıdır.

Morfin, alkol, barbitürat, tütün, amfetamin, kokain, esrar, LSD, khat ve uçucu solvent tipi bağımlılıkların hemen hepsi, zaman içinde kişinin bedensel sağlığı ve sosyal yaşamını büyük ölçüde tehdit eder.

Sağlığın bozulması ile sosyal ve ekonomik yükümlülükleri yerine getirememe, bağımlılığın agresif, paranoid ve diğer psikotik davranışlara dönüşür. Maddeyi temin amacıyla hırsızlık, fuhuş ve diğer suçlara yönelme, maddenin yol açtığı umursamazlık, dikkatsizlik sonucu kendisinin ve çevresindekilerin yaşamını tehlikeye atma, aldırımlık duygusuyla beslenmeyi ve hijyeni ihmal, kişiyi sonunda iş ve trafik kazalarına, bakteriel pnömoni ve sepsise, hepatit B ya da AIDS gibi geri dönüşü çok zor veya imkansız sonuçlara götürebilir.

Uçucu maddeler (genel anastezikler, benzin, benzol, tolüen, tiner) genellikle belirgin derecede psikişik ve fiziksel bağımlılık yapmadıkları halde, inhalasyon sonucu psikotoksik ve organik toksik etkisiyle zaman içinde bilinç kaybı ve ölüme neden olabilirler. Uzun süreli soluyanlarda solunum depresyonu aritmiler, ruhsal depresyon, nöroz, akciğerlerde defekt ve hatta torbadan koklama sonucu boğulma, kan tablosunda bozulma ve lösemi görülebilir.

Bütün bu tablolardan en masum gibi görülen ve kullanım kolaylığı nedeniyle en çok tüketilen tütünün bile "tiryakiliğe" dönüştüğünde yaşamı nasıl tehdit ettiği ortada.

Fiziksel bağımlılık kazanmış kişiden maddeyi kestığımızda "yoksunluk sendromu" denilen psikişik ve somatik semptomlar gösteren ve belirli bir süre devam eden hastalık hali meydana gelir.

Bu safhada bağımlı, maddeyi kullandığı dönemin tam tersi davranışlar sergiler. Örneğin: Santral sinir sistemini deprese eden madde bağımlılıklarının yoksunluk döneminin hiperaktif, stimulan madde bağımlılıklarının ki ise depresif tablolar sergiler. Bu durum bağımlılık yapan maddenin kesilmesi veya antagonisti ile birlikte azalan dozlarla verilmesi suretiyle değişen zaman sürelerinde tedavi edilebilir.

Sağlıklı toplumun oluşmasının ve korunmasının, hepimizin ama özellikle çocukların ve gençlerin sahte mutluluk pedallarına basmalarını önlemekten geçtiği bir gerçek!

Ama bunun yasak veya baskılarla değil, örnek olarak ve eğiterek, dışlamadan, yargılamadan anlamaya çalışıp dinleyerek, önemseyerek, güzel ve doğruyu üretmeye özendiren, ama mutlaka "SEVEREK" yapabileceğine inanıyorum.

Sahte mutluluklardan uzak sevgi dolu bir yaşam dileği ile...

Ecz. Ayşe ALPASLAN  
KAYNAKÇA: Personel Tedavi Yönünden Tıbbi Farmakoloji  
Prof.Dr. S. Oğuz KAYAALP