

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU OLANLAR VE ONLARIN YAKINLARI İÇİN BROŐÜR

Hazırlayanlar

Cüneyt EVREN

Müge BOZKURT

Düşünen Adam Broőürleri - 1

DÜŞÜNEN ADAM

The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences



ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU OLANLAR VE ONLARIN YAKINLARI İÇİN BROŐÜR

ALKOL KULLANIM BOZUKLUĞU (BAĞIMLILIK) HAKKINDA BİLİNMESİ GEREKENLER

Alkol kullanım bozukluğu nedir?

Alkol kullanım bozukluğu, uzun süreli alkol kullanımı, alkol almak için güçlü bir istek duyulması ve içme davranışını kontrol etmede yetersizlik ile karakterizedir. Alkol kullanım bozukluğunda yaşanan tıbbi ve sosyal olumsuz sonuçlara rağmen alkol kullanımı devam eder.

Alkol kullanım bozukluğu varlığında, alkol alınmadığı zaman ya da her zamanki yüksek doza göre düşük doz alındığı zaman, olumsuz fiziksel ya da ruhsal belirtilere yol açabilir.

Alkol kullanım bozukluğu düzelebilen, ancak alkol tekrar kullanıldığında yineleyebilen yani depresen bir hastalıktır. Alkol kullanım bozukluğu olan kişinin tedavi görmüş olsa bile, tüm yaşamı boyunca alkole ve diğer maddelere karşı hassas olacağı unutulmamalıdır.

10 cümlede alkol kullanım bozukluğu

Cinsiyet, sosyoekonomik durum, fiziksel özellikler, kültür ya da yaştan bağımsız olarak herkesin bağımlı olması mümkündür. "Ben bağımlı olmam" ya da "benim ebeveynim/çocuğum bağımlı olmaz" düşüncesi bağımlılık sürecini hızlandıran büyük bir yanılgıdır.

Alkol kullanım bozukluğu şeker hastalığı ya da yüksek tansiyon gibi yaşam boyu süren yani kronik ama tedavi edilebilir bir hastalıktır.

Alkol kullanım bozukluğu olan kişilerin iyileştikleri dönemde en sık yaptıkları hata "bir kereden bir şey çıkmaz" diyerek tekrar alkol kullanmalarıdır. Bu hatanın ardından gelen diğer bir hata ise hemen yardım almayı kullanmaya devam etmeleridir.

Alkol kullanım bozukluğu biyolojik, genetik, çevresel ve psikolojik birçok etkene bağılı olarak ortaya çıkar ve biyopsikososyal sonuçları vardır.

Alkol kullanım bozukluğu olan kişi tedavi olmayı ve ayık kalmayı sürdürmeyi istemelidir. Kişinin isteği ve kararlılığı hastalığın seyrini belirler.

Geçmişte yaşanan bırakma ve tekrar başlama dönemleri kişide umutsuzluk yaratabilir. Ancak bu dönemler eksikleri görmek ve ayıklık dönemini yaşam boyu sürdürebilmek için ipuçlarının saptanabileceği dönemlerdir.

Yaşam boyu süren bir hastalık olduğu için mücadelesi de yaşam boyu sürmelidir. Kişi ayıklığını sürdürmek için ailesi ve yakın sosyal çevresinden yaşam boyu destek, tedavi merkezlerinden de ihtiyacı kalmayana dek yardım almalıdır.

Ailenin ve sosyal çevrenin desteği çok önemlidir. Destek olacak kişiler hastalığın doğası ve bağımlı bir hastaya nasıl yaklaşılması gerektiği konularında bilgilendirilmelidir.

Tedavi kiřinin kendinde, dūřünce ve davranıř řeklinde, sorumluluk alma, hobi edinme gibi yařam řeklinde ve alkolü hatırlatan kiři, yer ya da durumlar gibi çevresinde deęiřiklik yapabilmesi anlamına gelir.

İlaç tedavisi özellikle alkolün vücuttan atıldığı arındırma döneminde gerekli olabilir. Ancak mucizevi ilaç yoktur ve ilaçlar kişiye alkolle mücadelesinde yardımcı olabilmek için kullanılır. Arındırma tedavisi sonrası ise tekrar alkol kullanmaya başlamamak önemlidir ve bu dönemde tedavinin temelini psikoterapiler oluşturur. Psikoterapilere ek olarak yaşanan alkol isteğini azaltmaya yardımcı ilaçlar kullanılabilir.

Alkol kullanım bozukluğu tanısı

On iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte dūřmeye yol açan, sorunlu bir alkol kullanım örüntüsü söz konusudur.

1. Çoğu kez, istendiğinden daha büyük lde ya da daha uzun süreli olarak alkol alınır.
2. Alkol kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar vardır.
3. Alkol elde etmek, alkol kullanmak ya da yarattığı etkilerden kurtulmak için gerekli etkinliklere çok zaman ayrılır.
4. Alkol kullanmaya iinin gitmesi ya da alkol kullanmak için çok büyük bir istek duyma ya da kendini zorlanmış hissetme.
5. İşte, okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememe ile sonuçlanan, yineleyici alkol kullanımı.
6. Alkolün etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişilerarası sorunlar olmasına karşın alkol kullanımını sürdürme.
7. Alkol kullanımından ötürü önemli birtakım toplumsal, işle ilgili etkinliklerin ya da eğlenme-dinlenme etkinliklerinin bırakılması ya da azaltılması.
8. Yineleyici bir biçimde, tehlikeli olabilecek durumlarda alkol kullanma.
9. Büyük bir olasılıkla alkolün neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici bedensel ya da ruhsal bir sorunu olduğu bilgisine karşın alkol kullanımını sürdürme.
10. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, tolerans gelişmiş olması:
 - a. İntoksikasyon ya da istenen etkiyi sağlamak için belirgin olarak artan ölülerde alkol kullanma gereksinimi.
 - b. Aynı lde alkol kullanımının sürdürülmesine karşın belirgin olarak daha az etki sağlanması.
11. Aşağıdakilerden biriyle tanımlandığı üzere, yoksunluk gelişmiş olması:
 - a. Alkole özgü yoksunluk sendromu
 - b. Yoksunluk belirtilerinden kurtulmak ya da kaçınmak için alkol (ya da benzodiazepin gibi yakından ilişkili bir madde) alınması.

Yoksunluk nedir?

Uzun süre alkol kullanımı sonrası, alkol kullanımı bırakıldığında ortaya fiziksel ve ruhsal sorunlar çıkması durumudur. Yoksunluk belirtileri, bu belirtilerin şiddeti ve süresi kullanılan alkol miktarına, süresine ve kişiye göre değişir. Bazılarında çok hafif gerginlik, uykusuzluk şeklinde yaşanırken, diğer kısmında ciddi ilaç ve hastane tedavisini gerektirir.

Yoksunluk şiddetli yaşıyorsa, sara yani epilepsi nöbetleri ve deliryum tremens denilen tablo ortaya çıkabilir. Bu tablo geliştğinde kişinin bilinci yerinde değildir ve hastaneye yatarak zorunlu tedavi gerektirir. Tedavi için başvurulmazsa tehlikeli olabilir.

Deliryum tremens nedir?

Deliryum tremens varlığında, alkol alımını kesen ya da azaltan kişide saatler sonra veya çoğunlukla birkaç gün içinde, bilinç bulanıklıkları, uyku uyanıklık bozuklukları, algı bozuklukları ve düşünce içeriğinde sanırsal bozukluklar ortaya çıkar; kişiler buldukları yeri, zamanı, etraflarındaki kişileri karıştırabilirler. Terleme, halsizlik, kalp hızında artış, solunum hızlanması, kan basıncı değişikliklerinin eşlik etmesi ile ölümler dahi sonuçlanabilir. Bu yüzden alkol kullanımını sonlandırma bazen hastanede yatarak acil tedaviyi gerektirmektedir.

Alkol kullanma isteği ne anlama geliyor?

Alkol kullanma isteği "maddeyi kullanmak için güçlü arzu ya da niyet" olarak tanımlanabilir. Alkol kullanma isteği kendiliğinden ya da "sıkıntımı giderir" "sorunumu unutturur" düşünceleri gibi içsel ya da dışsal uyarılarla ortaya çıkabilir. Dışsal uyarılar, alkol ile ilişkilendirilmiş çevre, nesne ya da kişilerle karşılaşmayı içerebilir.

İstek zaman ile sınırlıdır ve şiddetli dönemi 20 dakika kadar sürer. Kişi bu dönemle baş etmeyi öğrendiği takdirde, zaman içinde isteğin şiddeti, süresi ve sıklığı azalır. İstek yaşanması tedavinin kötüye gittiği anlamına gelmez, bağımlılığın doğasında vardır.

Depreşme (Tekrar kullanmaya başlama) ne anlama geliyor?

Depreşme alkol kullanımının bırakma döneminden sonra tekrar başlanması, alkole bırakılan dönemdeki yoğunlukta ve hatta daha yoğun olarak kullanılmaya devam edilmesidir.

Alkolün tekrar kullanılmaya başlanmasıyla tanımlanan tek bir olay, yani kayma olabilir. Bunun illa depreşmeye dönüşmesi gerekmez. Kişi kayma öncesinde ya da hemen sonrasında yardım aldığı takdirde bu süreç engellenebilir. Aksi takdirde hastalığın doğası gereği depreşme yaşanacaktır.

Alkol kullanım bozukluğu sonrasında özellikle 3-6 ay içinde depreşme oranlarının yüksek olduğu bildirilmektedir. Bu dönem henüz kişinin yoksunluk belirtilerinden tam olarak kurtulamadığı, yaşam şeklinde ve çevresinde değişiklikler yapmasının gerektiği, çözülmemiş ya da ertelenmiş sorunların çözülmeyi beklediği dönemdir.

Alkol kullanma isteğiyle baş etmeyi öğrenmek, istek azaltıcı ilaçlar kullanmak ve Ayaktan Tedavi Programı'na katılmak hastalığın depreşme yani tekrarlama ihtimalini azaltır.

Alkol kullanan bir yakınımızı tedaviye nasıl ikna ederiz? Zorunlu tedavi uygulanabilir mi?

Sen "bağımlısın" gibi ifadelerle tanı koymak, doktor rolü üstlenmek yanlıştır. Alkol kullanımını ile ilgili yaşanan olumsuzlukların çevresini, ailesini nasıl etkilediği anlatılarak kişi ikna edilmeye çalışılabilir. Sağlık sorunları yaşayanlarda, eğer doktora gidilmişe, bu sağlık sorununun alkol ile ilişkisi sorgulanabilir.

Aile tarafından kişinin alkol kullanım bozukluğu tedavisini kabul etmeyeceği düşünülüyorsa, alkol kullanım bozukluğu tedavisi için olmasa bile kişinin çok para harcaması, işiyle ilgili düzensizlikleri, yakınlarına agresif davranması gibi uygunsuz bazı hareketleri kendisine hatırlatılarak bu konuda danışmanlık alması önerilebilir.

Olumsuzlukları ortadan kaldırmak, sosyal ya da ekonomik sorunları çözmek, ertesini gün hiçbir şey yaşanmamış gibi hayata devam etmek, aile için uygun olmayan davranış şeklidir. Yaşanan olumsuzluklar telafi edilirse kişinin farkındalığı gecikir.

Alkol kullanım bozukluğu olan kişi tedavi konusunda direnirse, işi yerinden uyarı alacak diye onu idare etmek gibi sorumluluklarını yüklenmek yerine, bir yetişkin gibi davranışlarının sorumluluğunu alması söylenebilir.

Yine tüm çabalardan hiçbir sonuç alınamazsa, parasını kesmek, evi terk etmesini istemek, boşanmak gibi yaptırımlarla ailenin bir anlamda onu köşe sıkıştırması gerekebilir.

Alkol kullanım bozukluğu tedavisi için kararlı ve istekli olmak mı gerekir?

Önce tedaviye karar vermek gerekir. Tedaviye karar vermek bağımlı için çok önemli bir süreçtir. Karar verme tek bir aşamadan oluşmaz. Kişi önce alkol kullanımının kendisine getirdiği zararlardan habersizdir ya da bunların farkında değildir. Daha sonra farkındalık dönemi gelir. Kişi artık alkol kullanımının kendisi için zararlı olduğunu kabul eder. Ancak henüz bırakıp bırakmamaya karar verememiştir. Bu noktadan sonra alkol kullanmayı bırakmaya karar verme aşaması gelir. Karar vermiştir ancak bunun için bir eylemde bulunmamıştır. Daha sonra bırakmak için girişimlerde bulunur ve bırakır. Bıraktıktan sonraysa, tekrar başlamak için ayıklığı sürdürme kararını vermesi ve bu yönde adımlar atması gereklidir.

Tedavide değişimden bahsedilirken ne kastediliyor?

Alkol kullanım bozukluğu tedavisinde esas olan, kişinin yaşamını ve kendisini tümüyle değiştirmeye karar vermesidir. Kişi sadece alkolü bırakarak tedaviyi başaramaz. Çünkü bağımlılık bir bütündür. Kişinin bütün yaşamına girmiştir. Yaşadığı ortam, arkadaşları, ailesi ve işi önemli belirleyicilerdir. Söz konusu olan bu dış etkenler ötesinde, kişi kendi düşünce ve davranışlarını değiştirmeyi ve duygularını yönlendirmeyi öğrenmelidir.

Tedavide ailenin rolü nedir?

Tedaviye devam eden bireyin ailesi eğitim programlarımıza katılabilir ve danışmanlık hizmetinden yararlanabilir. Alkol kullanım bozukluğunun ne olduğu, alkol kullanım bozukluğu olan kişiye nasıl yaklaşılması gerektiği, yapılması ve yapılmaması gerekenler bu eğitimlerde öğrenilir. İlgili kavramları, tedavi yöntemlerini, karşılaşacağı tuzakları-zorlukları ve bunlarla başa çıkmayı öğrenirler. Ailenin, eşin ve yakınların tavırları alkol kullanım bozukluğu olan kişinin iyileşmesinde önemli bir etkidir. Onlar değiştikçe, alkol kullanım bozukluğu olan kişi de değişir, tedavinin başarı şansı artar.

Ayık kalmak için akılda tutulması gerekenler nedir?

Alkolü bırakmaya karar verdiğinizde ya da bırakmış olduğunuz bir dönemde ayık kalmak hayatınızdaki en önemli şeydir. Ailenizin, işinizin ya da başka bir şeyin daha önemli olduğunu düşünebilirsiniz ancak ayık kalmazsanız ne işiniz, ne aileniz, ne de bir yaşamınız olacaktır. Eğer hayatınızdaki her şeyin ayık kalmanıza bağlı olduğunuzu düşünürseniz, ayık kalma ihtimalinizi arttırmış olursunuz.

Yaptığınız seçim mutsuz ve sarhoş bir şekilde içmeye devam etmekle, sadece bir içki içmeden yolunuza devam etmek arasındadır.

Neyin yanlış olduğunu daha da geç olmadan fark ettiğiniz için şanslısınız.

Bir süre için alkol ve alkolün sizde yarattığı etkiler için şiddetli bir istek yaşamınız normaldir.

Sizi üzecek bir olaya ya da şiddetli alkol isteğine rağmen gününüzü içmeden geçirebilmek için günlük planlar yapın.

Bir zamanlar kullandığınız alkolden aldığınız keyfi düşünmeyi ya da hayal etmeyi bırakın.

Bir ya da iki kadeh içkinin kötü bir durumu daha iyi yapacağını ya da en azından katlanmayı kolaylaştıracağını düşünmek yerine "bir kadeh içersen işler daha da kötüleşecek, bir kadeh içmek demek sarhoş olmak demek" şeklinde düşünün.

İçinde bulunduğunuz durumu büyötmek yerine minimize edin. Diğer insanların var olan büyük problemlerini, sadece bir kadeh içmeden çözebilecek olsalardı ne kadar mutlu olacaklarını düşünün. Böyle basit ve küçük bir probleminiz olduğu için kendinizi şanslı sayın.

Bir kadeh alkolü şimdiye kadar yaşadığınız utanç, korku ve mutsuzluğun tek ve yeni bulmuş olduğunuz mutluluğunuzun, kendinize saygınızın ve iç huzurunuzun bir düşmanı olarak görün.

Ahlaksız ya da kötü biri olmadığınızın sadece bağımlı olduğunuzun farkına varın.

Ayıklığın tadını çıkarın:

- Utanç ve suçluluktan uzak olmanın ne kadar iyi olduğunu düşünün.
- Diğer insanların sizin hakkınızda konuşmalarından, acıma ve küçümsemelerinden kurtulmanın ne kadar güzel olduğunu düşünün.
- Korkmadan yaşamının ne kadar güzel olduğunu düşünün.

Ayık kalmanın avantajlarını listeleyin:

- Normal bir şekilde yemek yiyip uyuyabiliyorsunuz. Dün ayık olduğunuz için, bugün hayatta olduğunuz için ve yarın ayık kalma ayrıcalığınız olduğu için şanslısınız.
- Hayat size ne getirirse getirsin, bunu kendinize olan saygınız, iç huzurunuz ve bütün kuvvetinizle karşılayabileceksiniz.

Alkol kullanım bozukluğu (bağımlılığı) hakkında yanlış bilinenler

Yanlış: Alkol kullanım bozukluğu, kişisel bir zayıflık ya da karakter kusuru gibi nedenlerden oluşur.

Doğrusu: Hiç kimse bağımlı olmak amacıyla alkol kullanmaya başlamaz. Ancak herkes bağımlı olabilir. Kişilik ve davranış değişiklikleri bir süre sonra alkol kullanımına bağlı olarak ortaya çıkabilir.

Yanlış: Alkol etkisinde işlenen suçların cezası yoktur.

Doğrusu: Kişiy e bilgisi dışında ya da zorla alkol kullanılmadığı takdirde, işlenen suç e ceza verildiği gibi, bu cezada artış da söz konusu olabilir.

Yanlış: Alkol kullanım bozukluğu irade bozukluğudur.

Doğrusu: Alkol kullanım bozukluğu içmeye ya da kullanmaya başlayınca duramamaktır. Alkol kullanım bozukluğu olan kişi, içmeden ya da kullanmadan yıllarca durabilir, ama yıllar sonra bile bir kez kullandığında artık duramaz; devam eder. Herkesin iradesi vardır. İradesi, alkolü ağzına hiç sürmemek ve alkolden ya da içildiği ortamlardan uzak durmak için kullanmak gerekir.

Yanlış: Alkol kullananlar tedavi olamaz.

Doğrusu: Alkol kullananlar tedavi olabilir. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getirenlerde alkolü bırakma oranları çok yüksektir. Ancak alkolü bırakan kişilerde tekrar alkol kullanımına başlamak sık olarak gözlenen bir durumdur. Alkol bırakıldıktan sonra bir daha hiçbir zaman tekrar kullanılmamalıdır.

Yanlış: Tedavi olduktan sonra özel günlerde alkol kullanabilirim.

Doğrusu: Bağımlılık sürecinde beyinde değişiklikler meydana gelir. Alkol kullanım bozukluğu yaşam boyu süren bir beyin hastalığıdır. Kronik özelliği şeker hastalığına benzer. Şeker hastalığında da kişi eğer şeker kullanmaz ve diyetine dikkat ederse, rahat yaşar ve hastalık onun için bir sorun olmaz. Ancak şeker yerse hastalık canlanır ve ciddi bir sorun yaşamaya başlar.

Yanlış: Bir sürü insan kullanıyor onlara bir şey olmuyor.

Doğrusu: Bu düşünce kişinin alkol kullanmaya devam edebilmek için kanıt aramasından kaynaklanır. Alkol kullanan kişilerin bununla ilgili zarar görmeleri zaman alabilir. Kişi çevresinde ya da kendinde bu zararları görmeyince, başına hiç gelmeyecekmiş gibi düşünmek ister. Ancak mutlu, sağlıklı ve üretken olma ihtimali alkol kullanımı ile ortadan kalkar.

Yanlış: Zararım sadece kendime, başka kimsey e zararım yok.

Doğrusu: Ailesi kişinin durumu için üzölmektedir. Kişi alması gerektiği sorumluluklarını almadığı için aile bundan etkilenmektedir. Kişinin toplumsal üretkenliği azalır ve zaman içinde üretkenlik tamamen ortadan kalkar. Sağlık harcamaları artar. Kaza geçirme riski artar. Alkolle ilişkili olarak suç işleyebilir. Alkol kullanan başka insanların ortaya çıkmasına dolaylı ya da doğrudan katkısı olabilir.

Yanlış: Bağımlısı olduğum alkolü kullanmam tehlike oluşturur, bağımlısı olmadığım maddeyi rahatlamak için arada bir kullanabilirim.

Doğrusu: Herhangi bir maddeye bağımlılık geliştirmiş kişi, o maddeyi kullanmayıp başka bir madde kullansa dahi yeni kullandığı maddeye de çapraz tolerans geliştirme özelliğinden dolayı bağımlı hale gelebilir. Ayrıca kişi bağımlı olmadığı bir psikoaktif madde kullandığında düşünce sistemleri olumsuz etkileneceği ve sağlıklı kararlar veremeyeceği için yine bağımlı olduğu maddeyi kullanma riski artar.