

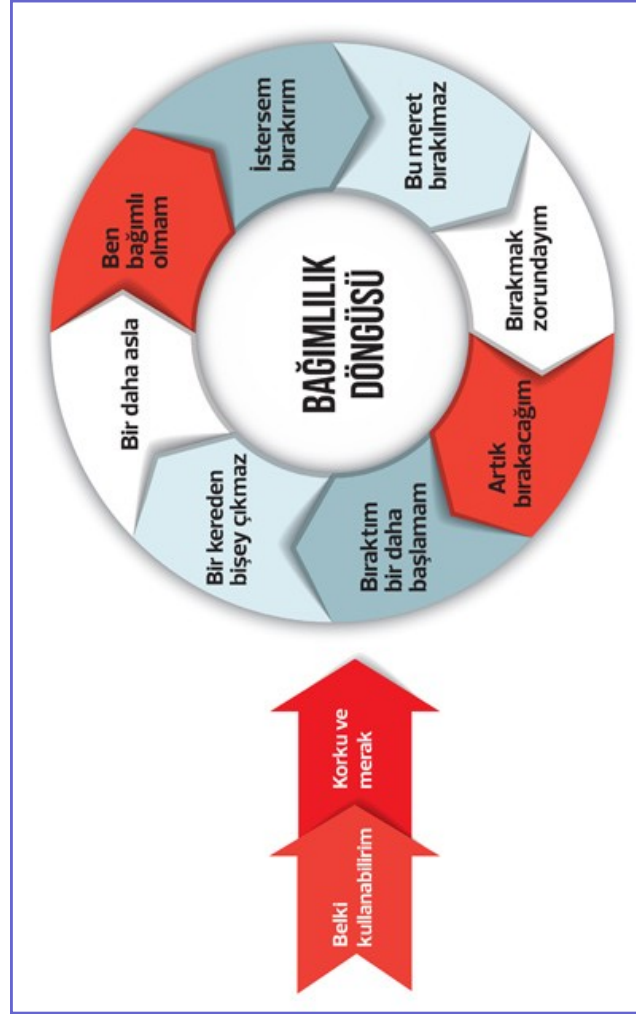
Kumar bağımlılığının tedavisi için...

Toplumları derinden sarsan ve toplumun temeli olan aileyi yıkan kumar bağımlılığının etkisi kişiyle sınırlı olmadığından bu patolojik bağımlılığı bir halk sağlığı sorunu olarak ele almak gerekir.

Bu rahatsızlığın tedavisi mümkündür. Patolojik kumar bağımlılığının tedavisinde sıklıkla madde bağımlılığı tedavisi modeli uygulandığından bu kişiler madde bağımlılığı tedavi bölümlerine yönlendirilmelidir.

Kişiye göre düzenlenen tedavi programıyla başarıya ulaşmak mümkündür. Bunun için ilk olarak kumar bağımlılığının (kumar oynayan kimse tarafından) patolojik bir rahatsızlık olduğunun kabul edilmesi zorunludur.

Eğer kişi kumar arzusuna direnemiyorsa, bunu kumarı bırakmaktan vazgeçmek için bir gerekçe olarak kullanmamalıdır. Kumar bağımlılığından kurtulmak zor bir süreçtir. Önemli olan hatalardan bir şeyler öğrenmek ve tedavi yolunda çalışmaya devam etmektir.



Kaynakça;
Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı
www.tbm.org.tr

Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü
Murat Reis Mah. 227 Sk. No: 18 Konak /İZMİR
Telefon : 0 232 243 44 17
Belgeçer: 0 232 244 16 90
E-posta: 164246@meb.k12.tr
İnternet Adresi: www.konakram.meb.k12.tr



www.konakram.meb.k12.tr

BAĞIMLILIK; Bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelenmeye istek duymaları halidir. Bu nedenle tüm bağımlılıklar aynı döngü içinde yer alır

Bu döngü içinde bağımlılık fiziksel ve ruhsal olarak ikiye ayrılmaktadır.

Fiziksel Bağımlılık, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik istektir.

Ruhsal Bağımlılık, kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

Kumar bağımlılığı nedir..?

Bireyin kişisel, ailesel ve iş yaşamında neden olduğu tüm kayıplara karşın kumar oynama dürtüsüne engel olamama durumudur.

Türk Ceza Kanununda, “Kazanç kasti ile oynanan kâr ve zararı baht ve talihe (şansa) bağlı bulunan oyun” olarak tarif edilen **kumar** isteyerek riske girme temelinde, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu ve her iki tarafta da bir üretim işi olmaksızın servetin yeniden dağılımına verilen addir.

Kumarın zararlarını 3 başlıkta toplarsak...

1) Bireye verdiği zararlar

- Psikolojik sorunlara yol açar.
- Diğer bağımlılıklara kolayca bulaşma ihtimali kuvvetlenir.
- Kazanma hırsıyla bencil ve menfaatçi bir kişilik oluşturur.
- Kumar tutkusu yüzünden ailesine ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmez.
- Fizikî zararlara yol açacak karmaşık bir ilişkiler ağı oluşturabilir.

2) Ailelere verdiği zararlar

- Ailedeki güven ortamı kaybolur.

- Kumarın finansmanı için girilen ilişkiler aile düzenine ve bireylerine yansır.
- Ailede maddi kayba yol açar ve bu kayıplar yüzünden psikolojik, ailevi ve toplumsal sorunlar ortaya çıkar (boşanma, aile içi şiddet gibi).

3) Topluma verdiği zararlar

- Haksız kazanç meşru hale gelir; kolay kazanç yeni nesillerin ideali haline gelir.
- Yasal olmayan yapı ve organizasyonlar kumar yoluyla güç ve servet kazanır.
- Çalışma, alın teri, hak ve hukuk gibi toplumun temeli olan anlayışlar itibardan düşer.
- Toplumsal ahlâk yara alır.
- Menfaat ve kazanma hırsı bütün toplumsal ilişkilere yansır.
- Toplumdaki huzur ve güven zedelenir.

Kumar oynama düşüncesiyle başa çıkabilmek için..

- Kumar oynanan yerlerden ve internette kumar oynatılan sitelerden uzak durulmalıdır.
- Kumar oynama düşüncesini oluşturan şeylerden uzaklaşılmalıdır (at yarışları programları, casino reklamları, piyango biletleri vs.)
- Kumar üzerine yapılan tartışmalara girmekten kaçınılmalıdır.
- Yanında günlük ihtiyacı karşılayabilecek kadar para bulundurulmalı, gereği dışında kredi kartları ve ATM kartlarını kullanmamalıdır.
- Yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.
- Destek için iletişime geçmek ve güvenilen bir aile dostundan yardım istenmelidir.
- Dikkati başka aktivitelere çevirmek (evde iş yapmak, spora gitmek gibi) faydalı olacaktır.

Kumar bağımlılığını oluşturan risk faktörleri...

Kumar oynarken kaybedilenleri bir seferde geri almayı beklemek hırsın artmasına neden olur.

Kaybın telafisi olmadığı zaman yalanlarla örtülmeye çalışılır.

Kumar oynamak için gereken parayı bulmak için dolandırıcılık, hırsızlık, zimmetine para geçirme gibi yasa dışı eylemler ortaya çıkabilir.

Bağımlılık kişinin bireysel ilişkisini, işini, eğitimini tehlikeye atmasına ya da kaybetmesine neden olabilir.

Kayıplarını telafi edemeyeceğini fark eden bağımlılarda ağır bunalımlar, depresyon ve hatta intihar vakaları görülür.



Kumar bağımlılarına nasıl yardımcı olunabilir..?

- Para idaresinin sınırlandırılması veya aile içerisinde finansal sorumluluğun bağımlıdan alınması, hem kişinin kumar oynamaya devam etmesine hem de alışkanlığın tekrar oluşmasına karşı önlem olur.
- Kumar oynayan kişinin yalvarma, tehdit ya da suçlama yoluyla para istemesine karşı hazırlıklı olunmalı ve engelle-yici stratejiler geliştirilmeli.
- Ailedeki bireylerin (bağımlı ve diğer aile fertleri) terapi desteği alması sorunla daha kolay baş edilmesinde yardımcı olur.