** *REHBERLİK***

 ***Bülteni***

 Şırnak Rehberlik ve Araştırma Merkezi Rehberlik Bülteni Ekim 2020

**

**

***BAĞIMLILIK VE BAĞIMLILIKTA SPOR***

Türkiye’de ve dünyada hızla tütün, alkol ve uyuşturucu madde alım oranları artmakta, maddeye başlama yaşları gittikçe düşmektedir. Diğer bağımlılıklar gibi teknoloji ve kumar bağımlılığı da kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlara yol açmaktadır.

**BAĞIMLILIK NEDİR?**

**

Bağımlılık bir maddenin ruhsal fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen kullanımın sürdürülmesi, alınma miktar ve sıklığının arttırılması, alınmadığı takdirde yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması sonucunda günlük hayatın sürdürülmesini imkansız hale getiren biyo-psiko-sosyal bir hastalıktır.

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır ve yakın tarihimizin en büyük sağlık sorunlarından biri olarak kabul edilmektedir. Bu hastalıkta, bağımlı bireyin beynindeki, yapısal ve nörokimyasal değişikliklere bağlı olarak istemli madde kullanma davranışı, zorlantılı madde kullanımına dönüşür. Bağımlılığın bir sonucu olarak kişide, ciddi ruhsal ve bedensel sorunlar görülmekte olup bireysel düzeyde başlayan bu köleleşme bireyin tüm sağlığını, aile ve iş yaşamını tehlikeye düşürmekte ve toplumsal ağırlıklı birçok probleme bazen suça yol açabilmektedir. Depresyon, bipolar bozukluk, madde ve alkol kullanım bozukluğu, dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu, antisosyal, narsistik ve borderline (sınır) kişilik bozuklukları her türlü bağımlılığa sıklıkla eşlik eden psikiyatrik rahatsızlıklardır.

Ülkemizde yapılan bilimsel çalışmalar ve narkotik kayıtları alkol ve uyuşturucu kullanımının giderek daha genç yaşlara doğru ve hızla arttığı gerçeğini ortaya koymaktadır. Buna bağlı olarak da bağımlı kişilerin sayısı giderek artmaktadır.

**BAĞIMLI KİMDİR?**

Öncelikle madde kullanan herkesin "bağımlı" olma riski vardır. Daha önce de bahsedildiği gibi, bağımlılık biyo-psiko-sosyal bir hastalıktır. Kişinin alışılmış olan herhangi bir ilaç veya maddeye karşı engellenmesi imkânsız psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç duyması, alınan miktarın ve alınma sıklığının giderek artması, alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve bu ilaç veya madde alınmadan günlük hayatın sürdürülmesinin imkânsız hale gelmesidir. Bağımlılık süreklilik gösteren bir hastalıktır. Kişiyi uğradığı tüm kayıplara rağmen madde aramaya zorlar.



**

**BAĞIMLILIK BELİRTİLERİ NELERDİR?**

* Belirli bir davranışın gerçekleştirilmesi ya da belirli bir maddenin kullanımı ile ilgili yoğun isteği, dürtüleri bastıramamak ve kontrol edememek
* Belirli bir davranışın yapılmadığı ya da maddenin kullanılmadığı zamanlarda gerginlik hissetmek
* Davranışın gerçekleştirilmesinin ya da maddenin kullanımının ardından haz duyma ve rahatlama hissi yaşamak
* Vaktinin çoğunu bağımlılık geliştirilen davranışa/maddeye ayırmak ve onu gittikçe de daha çok hayatının odak noktasına koymak
* Vaktinin çoğunu belirli bir uğraşıya harcadığından iş veya okulla ilgili sorumluluklarını, sosyal ve özel ilişkilerini ihmal etmek
* Kendini kontrol etmeye çabalarında, bağımlılık geliştirilen maddeyi/davranışı azaltma veya bırakma girişimlerinde başarısız olmak
* Yaşamındaki görevler ve sosyal ilişkilerle ilgili çok önemli işlere dahi odaklanamamak
* İş/okul, sosyal, ekonomik, fiziksel ve ruhsal sağlık açıdan sorunlar yaşamaya rağmen bağımlı olunan maddeyi/davranışı bırakamamak
* Maddenin kullanılmadığı/davranışın gerçekleşmediği durumlarda yoğun huzursuzluk ve rahatsızlık hissedilmesi
* Kullanılan maddeye karşı zamanla tolerans geliştirmek: Gittikçe daha sık aralıklarla ve daha yüksek miktarlarda kullanmaya ihtiyaç duymak

Özetlersek, kişi;

* Maddeyi arttırıyorsa,
* Yoksunluk belirtisi (depresyon-kramp) yaşıyorsa,
* Madde alınması ile rahatlıyorsa,
* Ruhsal, bedensel, sosyal zarar yaşıyorsa,
* Sorumluluklarını ihmal ediyorsa, madde bağımlılığı açısından gözden geçirilmesi faydalıdır.

**BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ**

 

**BAĞIMLILIĞIN TEDAVİSİNDE POTANSİYEL BİR TEDAVİ OLARAK EGZERSİZ**

Bağımlılığın tedavisinde tek tedavinin egzersiz olmaması ile birlikte, potansiyel ve destekleyici bir tedavi yöntemi olduğu söylenebilir. Egzersiz, diğer kanıtlanmış bağımlılık tedavi yöntemleri ile birlikte kullanıldığında farklı sonuçlara bağlı olarak iyileşmede koruyucu etkiler sağladığı görülmüştür.



Spor ve fiziksel egzersiz, beyini etkileyip psikolojik (hafıza ve öğrenmeyi güçlendirme), nörolojik (nörogenezi artırma), psikiyatrik (duygudurumu düzeltme) etkiler göstererek ruhen ve bedenen bir iyilik hali oluşturur. Fiziksel egzersizin psikolojik etkilerinden bazıları; özgüveni artırma, entelektüel fonksiyonu artırma, hafızayı ve algıyı güçlendirme, kişisel kontrolü sağlama, iyilik halini artırma, gerilim ve baş ağrısını azaltmadır.

**BAĞIMLILIKTA SPOR VE EGZERSİZİN YARARLARI**

 ****

* **Stres Azaltma**
Bağımlılığın iyileşmesinde stres önemli bir sorun olarak görülmektedir ve iyi bir şekilde yönetilemezse bağımlılığa geri dönmeye neden olabilir. Fiziksel aktivite hem gün içindeki strese neden olabilecek düşüncelerden uzaklaşmayı sağlar hem de beynin salgıladığı ve mutluluk hissi veren endorfin ve serotonin hormonları sayesinde stresle başa çıkmaya yardımcı olur.
* **İyi Bir Ruh Hali**

Ruh halindeki değişiklikler bazı durumlarda alkol ve madde bağımlılığı ile ilişkilendirilebilir. Bağımlı olunan sürede yapay olarak alınan ve bağımlıyı iyi bir ruh haline soktuğu düşünülen kimyasalları doğal olarak üretmek için vücudu yeni koşullara alıştırabiliriz. Yapılan araştırmalara göre günde 30 dakika egzersiz yapmak ruh halinde olumlu bir değişiklik yapmak için yeterlidir.

* **Artan Enerji**
Yapılan her fiziksel aktivitede (koşmak, bisiklet sürmek, yüzmek vb.) bol miktarda enerji harcanır, ancak iyileşme için atılan her adım bağımlılık tedavisinde bulunan kişiyi daha da motive edeceği için bir sonraki egzersize daha fazla istek ve enerjiyle gelecektir.
* **Daha İyi Uyku**
Uyku problemleri bağımlılık tedavisinde sıkça görülen bir durumdur. Tedavi süresince düzenli bir fiziksel aktivite ya da spor vücut sıcaklığını ve çalışma düzenini uygun bir şekilde ayarlayacağı için hem uyku kalitesini hem de uyku süresini arttırabilmektedir.
* **Güçlü Bağışıklık Sistemi**
T.C Sağlık Bakanlığı düzenli spor yapmanın kanser, inme, kalp hastalığı, depresyon ve kemik erimesi gibi bazı ciddi durumlardan korunmanıza yardımcı olduğunu belirtmiştir.
* **Tekrarı Önleme**
Alkol ve madde bağımlılığının tedavisinde düzenli spor ve egzersiz yapmak için en önemli nedenler arasında, spor ve egzersiz yapmanın alkol ve madde kullanımına dönmeyi engellemesini sayabiliriz. Yapılan bir çalışmaya göre tedavi programında spor ya da fiziksel egzersiz bulunan bağımlıların, bulunmayanlara göre daha uzun süre temiz kaldığı gözlemlenmiştir.



Araştırmalar gösteriyor ki çok küçük yaşlardan itibaren yapılan spor aktiviteleri sayesinde ergenlik döneminde ve sonrasında birey alkol ve madde kullanımını daha az seçiyor. Ergenlik döneminde özellikle spor yapan gençler nargile, sigara, alkol gibi maddelerden ve davranışsal bağımlılıktan uzak duruyorlar. Bu noktada ailelerin, bağımlılığı önlemek için bireye özgüven oluşturması, bireyin kendisini rahat ifade etmesini sağlayacak bir ortam oluşturması, bazı durumlarda hayır diyebilmeyi öğretmesi gerekiyor. Bir ergenin yenilik, heyecan arayışı yüksekse, ani tepkiler veriyorsa, sıkılmaya tahammülü yoksa, karamsarsa bu kişi madde kullanmaya yatkındır. Aileler bunu engellemek için gerekli görevleri yaparken sporun da ayrı bir etkisi oluyor. Spor, bazı hormonları artırarak bireyin kendisini iyi hissetmesini, bir amaç edinmesini sağlıyor ve dolayısıyla uzun vadede bağımlılıktan uzak tutuyor.

Çocukluk döneminde ve sonrasında bireysel veya takımlar halinde yapılan sporlar, kazanma ve kaybetme odaklı yarışmalar kişide dopamin artışı oluşturuyor. Çocukluktan itibaren  spor ile ilgilenenler kendilerine bir şekilde koruyucu alan oluşturuyor. Özellikle takım sporlarında çevreyle etkileşim halinde oluyor, fiziksel akitiviteler, kazansa da kazanmasa da dopamin artışı oluyor. Sporla birlikte özgüven artıyor, kişi empati kurabiliyor ve yaşamış olduğu olumsuz duygularla baş edebiliyor, zaman yönetimini kazanıyor. Örneğin maç yaptılar yenildiler, buradaki olumsuz duyguyla baş etmeyi öğreniyor. Takım oyunlarında rakiplerine, antrenörlerine saygı göstermeyi öğreniyor. Bunların hepsini topladığımızda görüyoruz ki sporun bağımlılığa karşı bir çok koruyucu etkisi bulunuyor. Özellikle ergenler sıkıntıya tahammül edemiyor. Spor aktivitesinden sonra beyindeki hormonlardaki artıştan dolayı kişi bu sıkıntı ve boşluklarla daha rahat başediyor.



**KAYNAKÇA:**

<https://alo191.saglik.gov.tr/TR-53770/bagimlilik-nedir.html>

<https://www.iremyalugulubil.com/tr/article/desc/46570/bagimlilik-nedir-ve-nelere.html>

<http://www.kemerburgaz.edu.tr/Files/users/sks_user/Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1k.pdf>

<http://www.yedam.org.tr/alkol-ve-madde-bagimliliginda-spor-ve-egzersizin-rehabilitasyon-surecine-olumlu-etkileri>

file:///C:/Users/HP/Downloads/sporbilimleri2-2-7%20(3).pdf

<https://www.e-psikiyatri.com/spor-yap-bagimliliktan-korun>