

KONTROL SENDE



ALKOL VE MADDE KULLANIMI
MÜCADELE REHBERİ
GENÇLER İÇİN

Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu Hakkında Psiko-Eğitim Kitapçığı

***Bu Rehber Kitap Prof. Dr. Hasan
Herken ve Ekibi Tarafından
Hazırlanmıştır***

ÖN SÖZ

Bu kitapçık, alkol ve madde kullanımına ilişkin mücadele sürecinde olan genç bireylerin, kendilerini tanımaları, içsel farkındalıklarını geliştirmeleri ve değişim için etkili adımlar atabilmeleri amacıyla hazırlanmıştır.

Bağımlılık, sadece bir davranış ya da kötü alışkanlık değil; biyolojik, psikolojik ve sosyal düzeyde karmaşık bir süreçtir. Bu süreçte yalnız olmadığınızı, iyileşmenin mümkün olduğunu ve bu yolculuğun her adımında size eşlik edecek bilimsel dayanaklı bilgiler ve uygulamaların bulunduğunu bilmenizi isteriz.

Bu kitapçık, bir tedavi protokolünün yerine geçmez; ancak profesyonel destekle yürütölen süreci destekleyici nitelikte hazırlanmıştır. Psikolojik danışmanlık, tıbbi takip ve sosyal destekle birlikte kullanıldığında daha etkili sonuçlar doğurabilir.

GİRİŞ

Gençlik dönemi, kimlik gelişiminin, duygusal dalgalanmaların ve çevresel etkilerin en yoğun yaşandığı evrelerden biridir. Bu süreçte bazı bireyler, baş etme yolları geliştirmekte zorlanabilir ve madde veya alkol kullanımına yönelebilir.

Kimi zaman merak, kimi zaman bastırılmış duygular ya da sosyal kabul ihtiyacıyla başlayan bu kullanım, zamanla kişinin iradesini zayıflatan, ilişkilerini bozan ve hayallerini örseleyen bir bağımlılık döngüsüne dönüşebilir.

Bu kitapçık, bağımlılık sürecini anlamayı, kendini suçlamadan değerlendirebilmeni ve en önemlisi değişimin seninle başlayabileceğini fark etmeni amaçlıyor.

Her bölüm, seni yalnızca bilgilendirmekle kalmayacak; aynı zamanda uygulayabileceğin görevler ve pratiklerle günlük yaşamına etki etmeyi hedefleyecek şekilde düzenlendi.

BU KİTAPÇIK NASIL KULLANILMALI?

- **Adım Adım Git:** Her bölümü sırayla okumanı öneriyoruz. Çünkü içerik, seni önce bağımlılık hakkında bilinçlendirecek, sonra da başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönlendirecek şekilde kurgulandı.
- **Mini Görevleri Ciddiye Al:** Her bölüm sonunda yer alan “mini görev”ler, yalnızca okumanı değil, uygulamayı bekliyor. Bu görevler, farkındalık ve değişim sürecinin temel taşlarıdır.
- **Çizelge ve Tablo Alanlarını Doldur:** Her mini görevin hemen ardından uygulamaya dönük çizelgeler eklendi. Bunlar seni günlük yaşamda gözlem yapmaya, kendinle dürüst bir şekilde yüzleşmeye ve ilerlemeni izlemeye teşvik eder.
- **Yalnız Değilsin:** Bazı görevleri yaparken zorlandığını hissedebilirsin. Bu tamamen normaldir. Bu anlarda güven duyduğun bir yetişkine, psikoğuna ya da destek grubuna başvurman iyileşme sürecini güçlendirecektir.
- **Yeniden Başlayabilirsin:** Bazı bölümleri tekrar tekrar açmak isteyebilirsin. Hatta bazen kitabı bir süre bırakıp sonra yeniden başlamak da gerekebilir. Bu kitapçık, sana her geri döndüğünde seni yargılamadan karşılayacak şekilde yazıldı.

Bağımlılık Nedir?

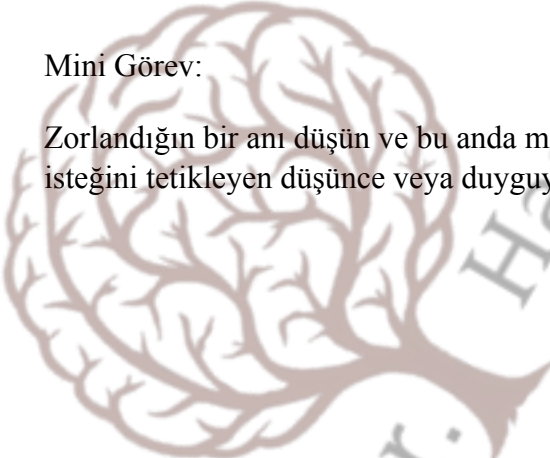
“Tanımadığın şeyi değiştiremezsin.”

Bağımlılık, kişinin alkol veya madde kullanımını kontrol etmekte zorlanması, kullanımın kişisel, sosyal ve akademik yaşam üzerinde olumsuz etkiler yaratmasına rağmen bu davranışın sürdürülmesidir.

Nörobiyolojik düzeyde dopamin sisteminin bozulmasıyla, birey kısa vadeli hazlar için uzun vadeli zararları göz ardı etmeye eğilim gösterir.


Mini Görev:

Zorlandığın bir anı düşün ve bu anda madde/alkol kullanma isteğini tetikleyen düşünce veya duyguyu yaz.



Prof. Dr. Hasan HEPEN

Duygu-Düşünce-Farkındalık Kaydı

Tarih	Olay	Hissettiğim Duygu	Aklımdan Geçen Düşünce	Kullanma İsteği (0-10)
				

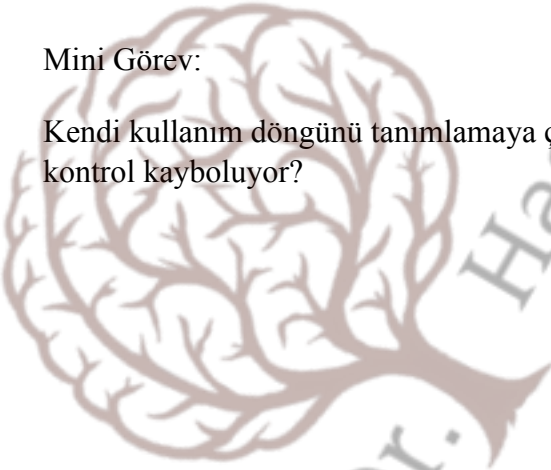
Bağımlılık Döngüsü

“Fark etmek, döngüyü kırmanın ilk adımdır.”

Bağımlılık; tetikleyici – arzu – kullanım – rahatlama – suçluluk – tekrar döngüsüyle ilerler. Döngüyü fark etmek, onu kırmak için ilk adımdır.

Mini Görev:

Kendi kullanım döngünü tanımlamaya çalış. Hangi aşamada kontrol kayboluyor?



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

Kişisel Bağımlılık Döngü

Tetikleyici	Ne Düşündüm?	Ne Hissettim?	Ne Yaptım?	Sonrasında Ne Oldu?
				

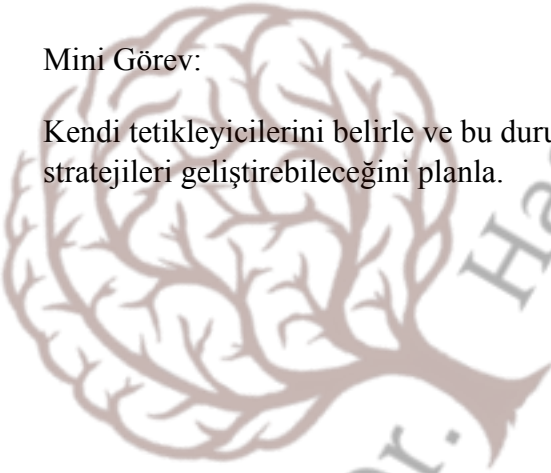
Tetikleyiciler ve Duygular

“Tepkini seçersen, geleceğini de seçersin.”

Tetikleyiciler içsel (kaygı, yalnızlık) veya dışsal (arkadaş ortamı, sosyal medya) olabilir. Tetikleyicileri fark edip önleyici stratejiler geliştirmek önemlidir.

Mini Görev:

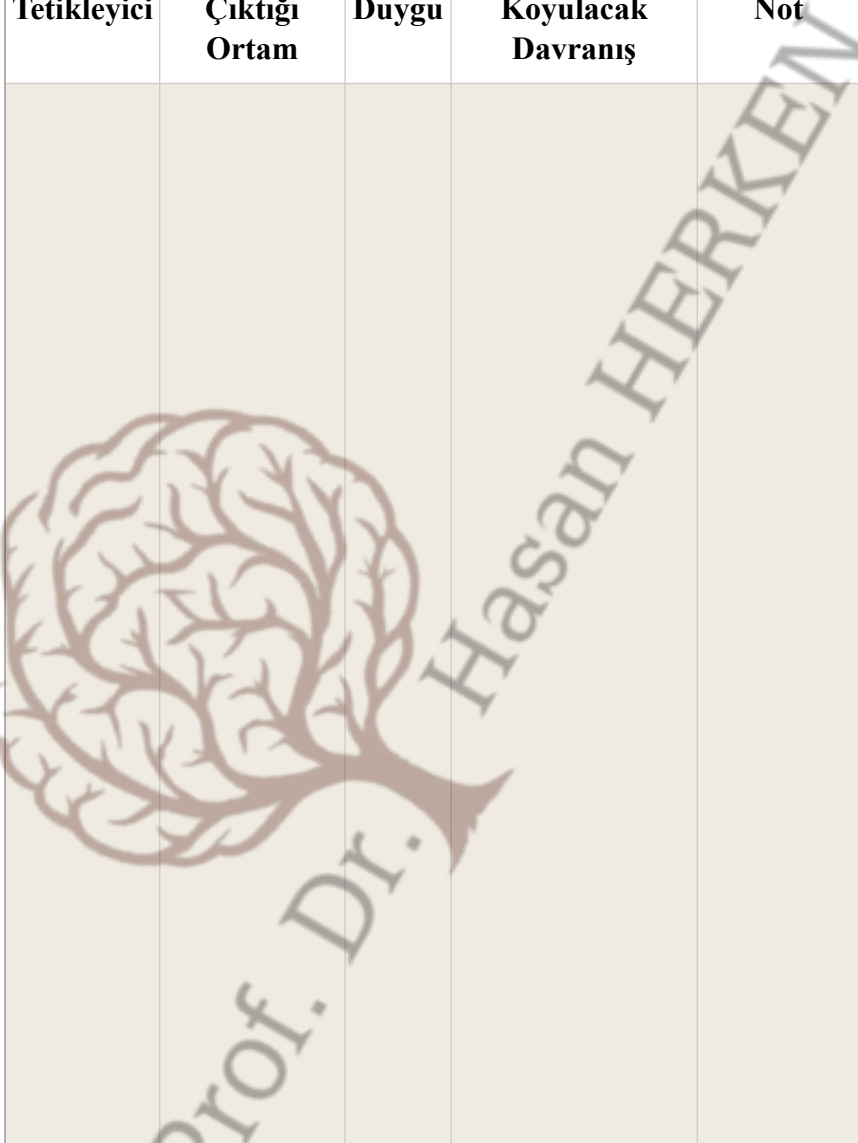
Kendi tetikleyicilerini belirle ve bu durumlarda ne gibi baş etme stratejileri geliştirebileceğini planla.



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

Tetikleyici – Alternatif Davranış Planı

Tetikleyici	Ortaya Çıktığı Ortam	Duygu	Yerine Koyulacak Davranış	Not
				

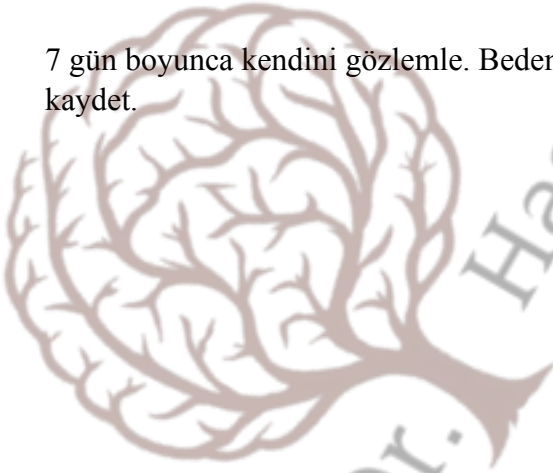
Kullanmadan Geçen İlk Günler

“Zor geçebilir, ama geçer.”

Yoksunluk belirtileri (sinirlilik, uykusuzluk, huzursuzluk) beklenen bir süreçtir. Bu belirtiler geçicidir. Bu dönemde uyku hijyeni, düzenli yemek ve destekleyici sosyal evre önemlidir.

Mini Görev:

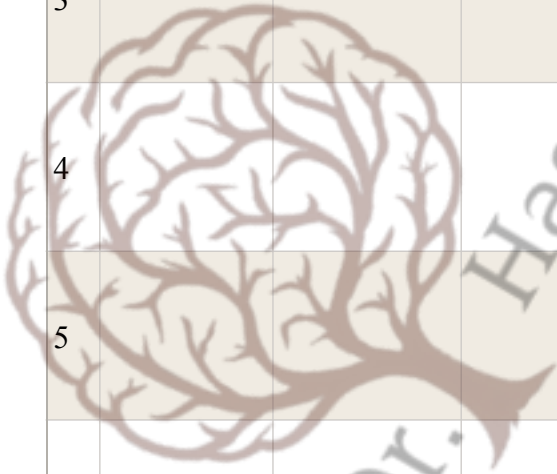
7 gün boyunca kendini gözlemler. Bedensel ve duygusal belirtileri kaydet.



Prof. Dr. Hasan HERKEN

7 Günlük Yoksunluk Takip Tablosu

G ün	Bedensel Belirti	Duygusal Durum	Kullanma İsteği (0-10)	Baş Etme Yöntemi
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



Prof. Dr. Hasan HERKEN

Destek Sistemleri

“Güç, yalnız kalmakta değil; doğru kişilerle yola devam etmekte gizlidir.”

Sosyal destek, iyileşme sürecinde koruyucu bir faktördür. Aile, arkadaşlar, psikolojik danışmanlık ve destek grupları bu süreçte hayati rol oynar.

Mini Görev:

Sana destek olabilecek kişileri ve onlarla nasıl bir bağ kurabileceğini planla.



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

Destek Haritam

İsim	Rolü	Ona Ne Söleyebilirim?	Ne Zaman Ulaşacağım?



Prof. Dr. Hasan HERKEN

Gerileme (Relapse) ve Önleme Planı

“Düşmek değil, kalkmamak kaybettirir.”

Gerileme, iyileşme sürecinin doğal bir parçasıdır. Bu süreçten öğrenilen her deneyim, uzun vadeli toparlanmayı destekler.

Mini Görev:


Bir relaps anı canlandır ve nasıl tepki vereceğini planla.



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

Çizelge: Kriz Anı Planı

Tetikleyici	Olabilecek Düşünceler	Duygu	Kullanmak Yerine Yapılacaklar
			

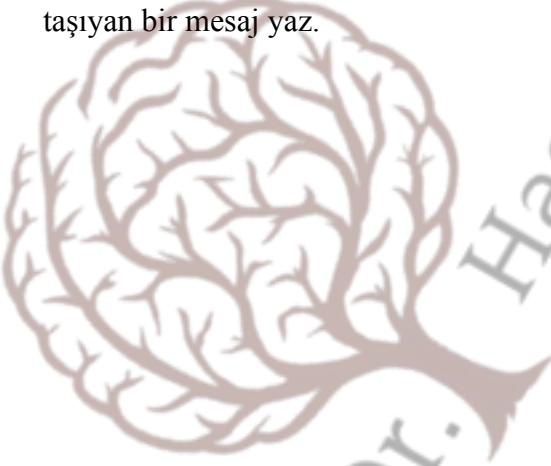
Kimlik, Öz-Şefkat ve Psikolojik Büyüme

“Bu hikâyenin kahramanı sensin.”

Bağımlılık, kimliğin tamamı değildir. Psikolojik esneklik, bireyin yaşadığı zorluğa rağmen değerleri doğrultusunda yaşamına devam edebilmesidir.

Mini Görev:


Kendine bir cümleyle seslen. Gelecekteki haline yönelik umut taşıyan bir mesaj yaz.



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

Çizelge: Kendime Mesajım ve Güçlü Yönlerim

Bugünkü Benim İçin Mesajım	Kendimde Takdir Ettiğim 3 Özellik
 <p>Prof. Dr. Hasan HERKEN</p>	

Sağlıklı Rutin ve Yaşam Tarzı Değişikliği

“Bir alışkanlık seni değiştirir. İyi olanı seğ.”

Yeni alışkanlıklar, nöroplastisite sayesinde beynin iyileşmesini destekler. Uyku, egzersiz, sosyal katılım ve üretkenlik bu süreçte önemlidir.

Mini Görev:

Haftalık rutini yeniden planla. Sabah ve akşam saatlerine sağlıklı alışkanlıklar ekle.

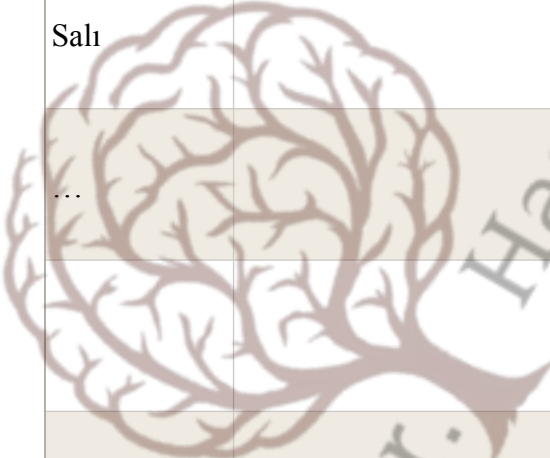


Prof. Dr.

Hasan HERKEN

Yeni Haftalık Rutin Planlayıcısı

Gün	Sabah Rutinim	Akşam Rutinim
Pazartesi		
Salı		
...		



Prof. Dr. Hasan HERKEN