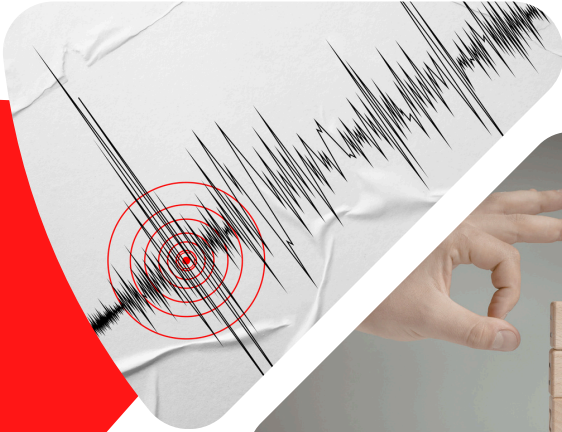




AFET VE ACİL DURUMLARDA MADDE BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMeye YÖNELİK KILAVUZ



Referans Numarası: Erasmus K210 projesi - 2024-1-TR01-KA210-YOU-000255753

Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriği onayladığı anlamına gelmez; Komisyon, yayında yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılması durumunda sorumlu tutulamaz.

Bu eser CC BY-NC-SA 4.0 lisansı altında yayınlanmaktadır.

Lisans metnini görüntülemek için şu adresi ziyaret edin:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Yayıncı: Eskişehir Aile ve Sosyal Hizmetler İl
Müdürlüğü

İçerikten sorumlu yayın bilgileri
Kriz ve Afet Dönemlerinde Bağımlılıkla Mücadele için
STK İşbirliği - Proje Ekibi



Avrupa Komisyonu'nun bu yayının hazırlanmasına verdiği destek, yalnızca yazarların görüşlerini yansıtan içeriği onayladığı anlamına gelmez; Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılması durumunda sorumlu tutulamaz.

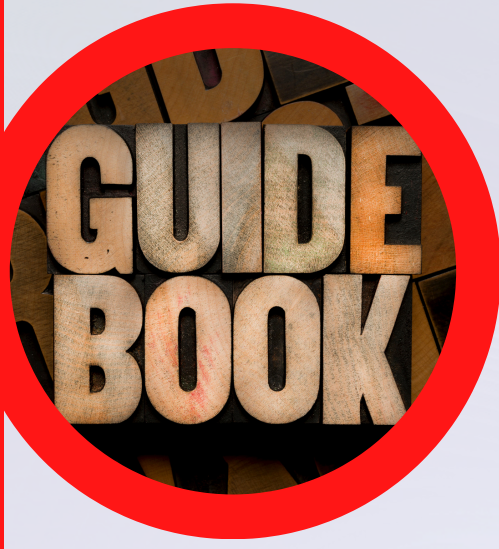


Bizi Takip Edin



Bu eser CC BY-NC-SA 4.0 lisansı altında yayınlanmaktadır. Lisans metnini görüntülemek için şu adresi ziyaret edin:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Kılavuz Hakkında



Bu proje kılavuzu, Erasmus projesi konsorsiyumunu oluşturan kurumların çalışanları tarafından hazırlanmıştır. Projenin adı “Kriz ve Afet Dönemlerinde Bağımlılıkla Mücadelede STK İşbirliği” olup, referans numarası 2024-1-TR01-KA210-YOU-000255753'tür.

Aşağıdaki kurumların katkılarıyla hazırlanmıştır:



Eskişehir Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü



Kırıkkale Valiliği



Cyber Security, Corporate Security and Crisis Management Initiative

Sirius*

Sirius - centre for psychological counseling, educational training and research





Projemiz Hakkında



“KRİZ VE AFET DURUMLARINDA BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE KAMU-STK İŞBİRLİĞİ” projesi, özellikle kriz ve afet dönemlerinde gençler arasında madde bağımlılığının önlenmesine yönelik olarak kamu kurumları ile sivil toplum kuruluşları arasındaki işbirliğini güçlendirmeyi amaçlamaktadır. Proje, ulusötesi bilgi paylaşımı ve uygulamalı eğitim yoluyla farkındalık yaratmaya, psikososyal dayanıklılığı geliştirmeye, kriz müdahale kapasitelerini artırmaya ve gençlik çalışmalarını güçlendirmeye odaklanmaktadır.

Bu program, gençlik çalışanları, kamu görevlileri, akademisyenler ve gençler arasında kriz yönetimi becerilerini, psikososyal destek yetkinliklerini, takım çalışmasını, kültürlerarası işbirliğini, kanıta dayalı politika yaklaşımlarını ve uluslararası işbirliğini teşvik etmektedir.

Projenin sonunda hedeflerimiz şunlardır:

- Özellikle afet ve kriz durumlarında gençler arasında madde bağımlılığı risklerine ilişkin farkındalığı artırmak;
- Acil durumlarda gençlerin başa çıkma stratejilerini ve yardım arama davranışlarını güçlendirmek;
- Bağımlılık önleme konusunda kamu kurumları ile STK'lar arasındaki işbirliği mekanizmalarını geliştirmek;
- Bu alanda çalışan gençlik çalışanları, kamu görevlileri ve uygulayıcıların mesleki kapasitelerini geliştirmek;
- Krizlere duyarlı bağımlılık önleme konusunda politika yapıcıları ve uygulayıcılara rehberlik edecek pratik araçlar (infografikler ve bir e-kitapçık) geliştirmek;
- Uluslararası ağ oluşturma, bilgi alışverişi ve sürdürülebilir işbirliği modelleri yoluyla ortak kuruluşların kurumsal kapasitesini artırmak.

Giriş

Bu kılavuz, bağımlılık önlemenin kriz yönetimine nasıl entegre edilmesi gerektiğini özetlemektedir. Kılavuzda, afetlerin gençler arasında madde kullanım riskini artırdığı ve travma odaklı erken müdahalenin hayati önem taşıdığı vurgulanmaktadır.

Kamu kurumlarının yetkisi ile STK'ların esnekliği ve toplumun güvenini bir araya getiren yapılandırılmış işbirliği, etkili önleme, gençlerin katılımı ve uzun vadeli dayanıklılığı mümkün kılmaktadır. Bağımlılık önleme, halk sağlığı ve kriz müdahalesinin stratejik bir bileşeni olarak konumlandırılmaktadır.

Bağımlılığın önlenmesi



Kamu kurumları ile sivil toplum kuruluşları arasındaki işbirliği

Bağımlılık önleme alanında kriz yönetimi



Bağımlılığın yönetimi

İyi önleme uygulamalarının özellikleri



1. Bağımlılığın Önlenmesi Neden Kriz Yönetiminin Bir Parçası Olmalıdır?

1.1 Kriz: Bir Risk Çarpanı

Afetler ve krizler — depremler, salgın hastalıklar, silahlı çatışmalar, kitlesel yerinden edilme ve ekonomik sarsıntılar — gençler arasında madde kullanımını önemli ölçüde artıran koşullar yaratmaktadır. Travmaya maruz kalma, günlük yaşamın bozulması, aile yapısının parçalanması ve hizmetlere erişimin kısıtlanması, gençleri genellikle bir başa çıkma mekanizması olarak maddelere yöneltmektedir.

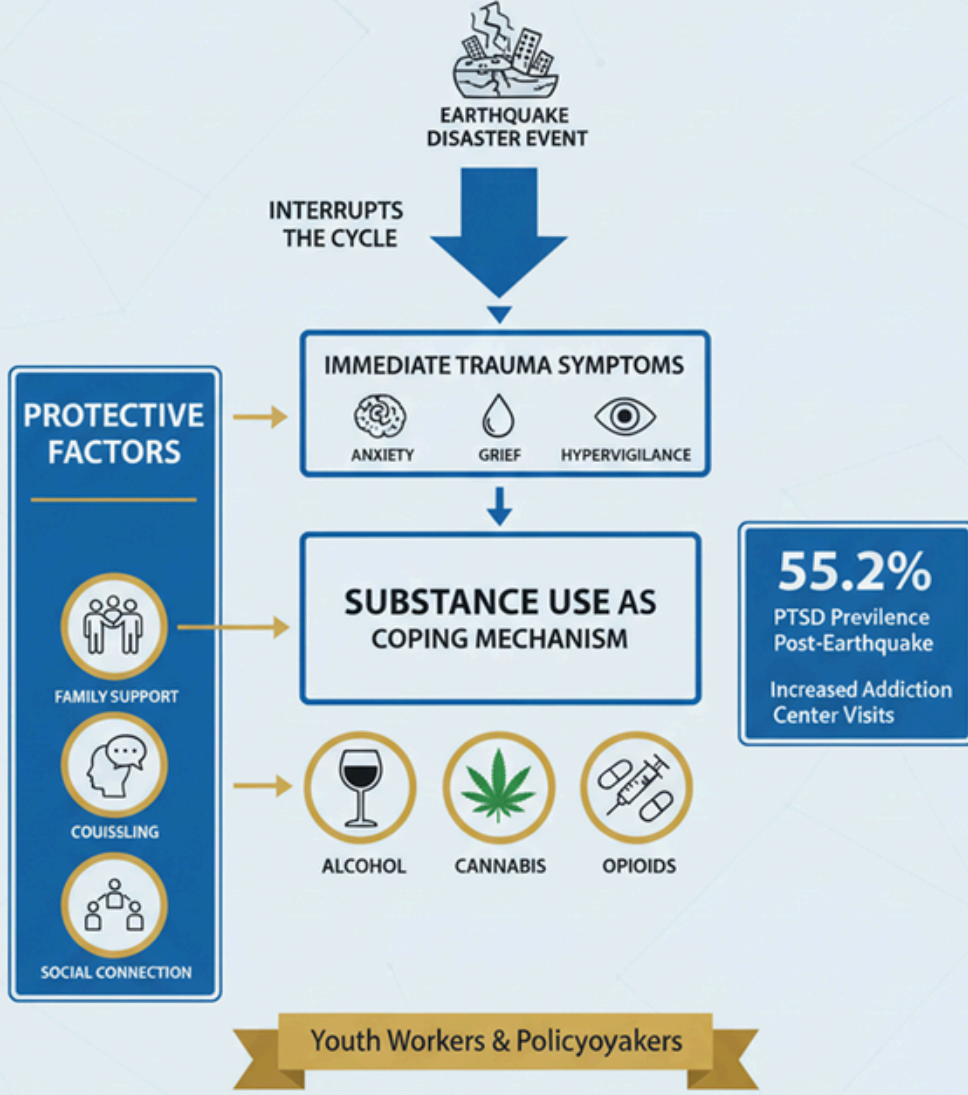
Kriz dönemlerinde başlıca risk faktörleri:

- Akut ve kronik travma (TSSB, yas, kaygı)
- Yerinden edilme ve sosyal ağların bozulması
- Eğitim ve istihdam yollarının kesintiye uğraması
- Ruh sağlığı ve önleme hizmetlerine erişimin azalması
- Akran gruplarında riskli davranışların normalleşmesi

Gençler, duygusal düzenleme ve dürtü kontrolü becerilerinin henüz gelişme aşamasında olması ve stres altında akran etkisinin artması nedeniyle özellikle savunmasız durumdadır.



TRAUMA TO ADDICTION: THE DISASTER CYCLE



1.2 Kamu Kurumları ile STK'lar Arasındaki İşbirliğin Önemi

Kriz ortamlarında bağımlılık sorununu tek başına etkili bir şekilde çözebilecek tek bir aktör yoktur. Kamu kurumları meşruiyet, yasal yetki, altyapı ve ülke çapında erişim sağlarken, STK'lar esneklik, yenilikçilik, toplumun güveni ve hızlı müdahale kapasitesi sunar.

Bu güçlü yanlar yapılandırılmış bir işbirliği aracılığıyla bir araya getirildiğinde, sistemler risk altındaki gençlere daha hızlı ulaşabilir, travma odaklı ve kültürel açıdan duyarlı müdahaleler sunabilir, acil müdahale aşamasından uzun vadeli iyileşmeye kadar bakımın sürekliliğini sağlayabilir ve sürdürülebilir önleme yaklaşımlarını kamu hizmeti çerçevelerine entegre edebilir.

2. Entegre Kriz Yönetimi Çerçevesi

PUBLIC INSTITUTIONS

NGOs



Together: Better outcomes for youth in crisis and disaster

Bu kılavuz, birbirini pekiştiren üç temel unsuru bir araya getiriyor: sivil katılım, psikolojik destek ve kriz yönetimi.

Neden önemli:

Gençlerin katılımı sadece önleyici değil, aynı zamanda koruyucu bir nitelik de taşıyor. Katılım, amaç bilinci, aidiyet duygusu, inisiyatif alma becerisi ve sosyal sorumluluk duygusu geliştirir; bunların tümü bağımlılık riskini azaltır.



Temel ilkeler:

- Gönüllü ve anlamlı katılım
- Dezavantajlı ve risk altındaki gençlerin dahil edilmesi
- Öğrenme ve katkıların takdir edilmesi
- Güçlü koruma ve denetim

2.2 Psikolojik Destek: Travma Bilinçli Uygulama

Temel model: Psikolojik İlk Yardım (PFA)

- PFA, kriz durumlarında üç adımlı bir yaklaşımla insancıl ve müdahaleci olmayan bir destek sunar:
- BAK – Güvenliği sağlayın; acil ihtiyaçları ve ciddi sıkıntıları belirleyin
- DİNLE – Sakin ve yargılayıcı olmayan bir tavır sergileyin; duyguları kabul edin
- BAĞLAN – Kişileri bilgi, hizmetler ve sosyal destek kaynaklarıyla buluşturun

Psychological First Aid: LOOK-LISTEN-LINK Framework

LOOK

Do's

- Observe environment for risks
- Identify individuals showing distress signals



Don'ts

- Ignore safety hazards
- Assume everyone is okay

Interrupt

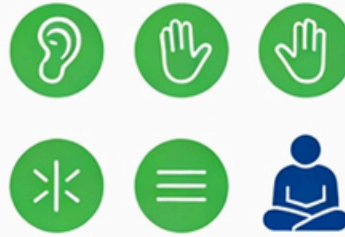
- Offer unsolicited advice
- Minimize emotions

- **Example:** Notice a youth clutching a damaged phone? Ask 'Is there someone you need to contact?'

LISTEN

Do's

- Empathetic communication
- Effective communication



LISTEN

- Maintain eye contact
- Reflect feelings
- Allow silence

Interrupt

- Offer unsolicited advice
- Minimize emotions

- **Example:** A silent teen? Sit nearby and say "I'm here if you want to talk"

LINK

Do's

- Ignore safety hazards
- Leave individuals unsupported



Don'ts

- Provide contact info for counselors
- Connect to community groups
- Follow up

Promise unavailable resources

- Leave individuals unsupported
- Share confidential info

- **Example:** A group of youth comforting each other? Point them to a local youth center

Bağımlılığa özgü hususlar:

- Madde kullanımı genellikle travma belirtilerini kendi kendine kontrol altına alma çabasıdır
- Krizin ilk aşamalarında ahlaki yargılarda bulunmaktan veya madde kullanımından tamamen uzak durmayı talep etmekten kaçının
- Öncelikle güvenliğe, durumun dengelenmesine ve zararın azaltılmasına odaklanın

İyi uygulamalar arasında şunlar yer alır:

- Duygusal düzenleme ve başa çıkma becerilerinin geliştirilmesi
- Madde kullanımına alternatifler sunulması (spor, sanat, akran grupları)
- Aile ve toplum destek sistemlerinin güçlendirilmesi

2.3 Kriz Yönetimi ve Dayanıklılık

Bağımlılığın önlenmesi, krizin tüm aşamalarına entegre edilmelidir:

- Önleme: Risk taraması, psiko-eğitim, koruyucu faktörler
- Hazırlık: Gençlik çalışanlarına PFA konusunda eğitim verilmesi; hizmetlerin haritalandırılması
- Müdahale: Hızlı sosyal yardım, danışmanlık, sevk yolları
- İyileşme: Uzun vadeli psikososyal destek ve topluma yeniden entegrasyon
- Etkilerin hafifletilmesi: Toplumsal dayanıklılık, sosyal uyum, kapsayıcılık



3. Kamu-STK İşbirliği Modeli

3.1 Kamu Kurumları ve STK'ların Roller ve Katkıları

Kamu Kurumları	STK'lar
Yasal yetki ve politika gereği	Toplumun güveni ve erişilebilirlik
İstikrarlı finansman ve altyapı	Esneklik ve yenilikçilik
Ülke çapında hizmet	Hızlı seferberlik
Kamu hizmetlerine entegrasyon	Akran odaklı ve genç dostu yaklaşımlar

Önemli bulgu: STK'ların yenilikçilik çabaları kamu sistemlerine entegre edildiğinde sürdürülebilirlik en üst düzeye ulaşmaktadır.

3.2 Operasyonel Koordinasyon Mekanizmaları

Kamu kurumları ile STK'lar arasında etkili bir kriz işbirliği için resmi yapılar gereklidir. Bunlar arasında Mutabakat Zaptı (MZ), ortak kriz koordinasyon komiteleri, net rol dağılımı ve sevk yolları, ortak iletişim kanalları ile gizlilik ve güveni sağlamak için veri koruma anlaşmaları yer almaktadır.

4. Ülke Düzeyinde Uyum İlkeleri

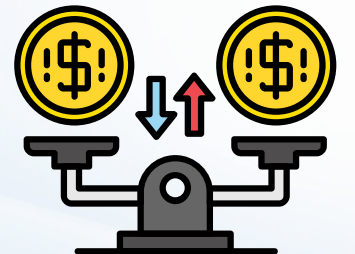
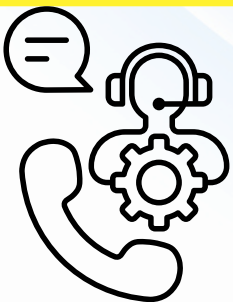
Farklı ulusal bağlamlara rağmen, genel olarak geçerli olan birkaç ilke bulunmaktadır. Yaklaşımlar aile merkezli ve kültürel duyarlılık içermeli, aileleri koruyucu faktörler olarak dahil etmeli ve yerel normlara saygı göstermelidir. Psikososyal hizmetler, STK uzmanlığı ve akademik araştırmalar gibi mevcut güçlü yönler kamu sistemlerine entegre edilmelidir. Savunmasız gençlere özel önem verilmeli, erişilebilirlik sağlanmalı ve ruh sağlığı ve bağımlılıkla ilgili damgalama sorunu ele alınmalıdır.

5. Gönüllü Katılım Çerçevesi

Yapılandırılmış bir gönüllü yaşam döngüsü, etkinin güçlenmesini sağlar. Gönüllü alımı, 16–30 yaş arası gençleri hedef alarak kapsayıcı ve güvenli bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Eğitimler, Psikolojik İlk Yardım, bağımlılık konusunda temel bilgiler, etik iletişim, stres yönetimi ve kültürlerarası yetkinlik konularını kapsamalıdır. Gönüllüler, uygun denetim altında farkındalık kampanyalarına, akran etkinliklerine ve topluluk atölyelerine destek verebilir. Koruma önlemleri, net davranış kuralları ve Youthpass gibi takdir mekanizmaları hayati önem taşır.

6. Sürdürülebilirlik ve Politika Entegrasyonu

Uzun vadeli bir etki yaratmak için bağımlılık önleme çalışmaları, kriz müdahale protokollerine dahil edilmelidir. Kamu kurumları ile STK'lar arasındaki işbirliği, politika ve finansman yoluyla kurumsallaştırılmalı, karar alma süreçlerine gençlerin görüşleri dahil edilmeli ve etkili uygulamaların yaygınlaştırılması için araştırma ve izleme faaliyetlerinden yararlanılmalıdır.



Karar Vericiler İçin Önemli Noktalar

Bağımlılık önleme, isteğe bağlı bir ek unsur değil, kriz yönetiminin ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmelidir. Afetler, silahlı çatışmalar, salgın hastalıklar, ekonomik şoklar veya yerinden edilme durumlarında gençler, travma, istikrarsızlık ve toplumsal bozulmaya maruz kalma riskiyle daha fazla karşı karşıya kalmaktadır. Bu koşullar, başa çıkma mekanizması olarak madde kullanım riskini önemli ölçüde artırmaktadır. Önleme çalışmaları kriz müdahale yapılarına erken aşamada entegre edilmezse, kısa vadeli kırılganlık, uzun vadeli halk sağlığı ve toplumsal istikrar sorunlarına dönüşebilir. Bağımlılık önlemeyi hazırlık, müdahale ve iyileştirme planlamasına entegre etmek, hem bireysel refahı hem de ulusal dayanıklılığı korur.

Travma bilgisine dayalı ve gençlik odaklı yaklaşımlar, uzun vadeli zararı azaltmak için gereklidir. Kriz bağlamlarında madde kullanımı, genellikle aşırı stres, keder veya kaygıyı kendi kendine düzenleme girişimleriyle bağlantılıdır. Bu nedenle politikalar ve müdahaleler, cezalandırıcı veya ahlaki yargılayıcı tepkiler yerine psikolojik güvenliği, istikrarı ve zararın azaltılmasını öncelikli hale getirmelidir. Gençlik çalışanlarını, gönüllüleri ve ön saflarda görev yapan profesyonelleri Psikolojik İlk Yardım becerileri ve temel bağımlılık farkındalığı ile donatmak, erken teşhis ve zamanında sevk süreçlerini önemli ölçüde güçlendirir. Aidiyet, amaç, aile desteği ve anlamlı katılım gibi koruyucu faktörleri desteklemek, riski azaltır ve dayanıklılığı artırır.

Etkili kamu-STK işbirliği, kurumsal istikrarı operasyonel uyarlanabilirlikle birleştirir. Kamu kurumları yasal yetki, altyapı, koordinasyon mekanizmaları ve sürdürülebilirlik sağlarken, STK'lar esneklik, toplumun güveni, hızlı harekete geçme ve yenilikçilik katar. Mutabakat zaptları, ortak koordinasyon mekanizmaları, net sevk yolları ve ortak koruma standartları aracılığıyla resmileştirilen işbirliği, acil durum müdahalesinden uzun vadeli toparlanma sürecine kadar bakımın sürekliliğini garanti eder. En sürdürülebilir sonuçlar, STK'lar tarafından geliştirildiğinde elde edilir.



BAĞIMLILIKIN ÖNLENMESİ

Bağımlılığın tanımı ve türleri

Bağımlılık günümüzde, kontrol kaybı, yoğun istek ve sorunun inkârı ile karakterize edilen, özdenetim ve dürtü kontrolünde bozulmaya yol açan kronik, nükseden bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, fiziksel adaptasyon (yoksunluk krizi) ile maddeye veya davranışa (kumar, teknoloji kullanımı) yönelik psikolojik ihtiyacı içermektedir.

Bağımlılığın temel özellikleri:

- Kontrol kaybı: Durma konusunda güçlü bir istek olmasına rağmen, bir maddeyi kullanmayı veya bir davranışı (ör. kumar, internet kullanımı) durduramama durumu.
- Kompulsif istek: Bağımlılık yapıcı bir maddeye karşı yoğun, karşı konulamaz bir ihtiyaç.
- Tolerans: Daha önce daha küçük miktarlarda elde edilen aynı etkiyi elde etmek için giderek artan miktarlarda maddeye veya daha yoğun davranışa duyulan ihtiyaç.
- Yoksunluk krizi: Tüketim durdurulduğunda veya alım azaltıldığında ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik semptomlar (sinirlilik, anksiyete, mide bulantısı, titreme).
- Sorunun inkâr edilmesi: Bağımlılar genellikle sorunun varlığını inkâr ederler ve davranışlarının zararlı sonuçlarını fark edemezler.
- Takıntı: Sorumluluklar, hobiler ve ilişkiler ihmal edilirken, maddeleri temin etmek, kullanmak veya maddelerin etkisinden kurtulmak için çok zaman harcanır.
- Sonuçlara rağmen devam etme: Ciddi sağlık, mali, hukuki veya ailevi sorunlara rağmen kullanım devam eder.

Bağımlılık şu şekilde sınıflandırılır:

- psikolojik (tatmin duygusu ve tekrarlama isteği)
- fiziksel (vücudun maddeye uyum sağlaması),

Bağımlılık türlerine göre:

- madde bağımlılığı (alkol, uyuşturucu, nikotin, ilaçlar)
- davranışsal bağımlılıklar (kumar, internet, video oyunları, alışveriş).

Bağımlılık, “nükseden” bir hastalık olarak kabul edilir; bu, uzun süreli tedaviden sonra bile nükssetme riskinin yüksek olduğu anlamına gelir.

Kişiselleştirilmiş tıp da dahil olmak üzere modern tedavi yaklaşımları, bağımlılık sorunu yaşayan kişilerin işlevsel iyileşmesine ve yaşam kalitesinin artırılmasına odaklanmaktadır. Bağımlılığın karmaşıklığı ve uzun vadeli sonuçları nedeniyle, önleyici tedbirler bireysel ve toplumsal sağlığı korumak için hâlâ kilit bir strateji olmaya devam etmektedir.

Bağımlılık önleme, madde kullanımının başlamasını önlemeyi veya geciktirmeyi ve bağımlılığın gelişmesiyle ilişkili riskli davranışları azaltmayı amaçlayan bir dizi planlı ve sistematik faaliyeti kapsamaktadır. Psikoaktif madde kullanımını azaltmanın yanı sıra, önlemenin daha geniş bir sosyal amacı da vardır: çocukların ve gençlerin potansiyellerini, yeteneklerini ve yaşam fırsatlarını gerçekleştirebilmeleri için sağlıklı, güvenli ve teşvik edici bir gelişim sağlamaktır. Bu tür bir gelişim, aile, okul, akran grupları, çalışma ortamı ve yerel topluluk içindeki olumlu ilişkilerin güçlendirilmesiyle sağlanır (EUPC, 2020).

Bağımlılığın önlenmesi, gençlere toplumsal olarak kabul gören tutum, norm, inanç ve davranış kalıplarını aşıl原因an, kanıta dayalı bir sosyalleşme süreci olarak görülebilir. Önleyici faaliyetlerin amacı yalnızca uyuşturucu kullanımını önlemekle kalmaz, aynı zamanda deneme sürecinin başlamasını geciktirmek, kullanım yoğunluğunu azaltmak ve sorunlu davranış kalıplarının ve bağımlılığın gelişmesini önlemektir (EMCDDA). Bu şekilde önleme, özdenetim, sorumlu karar verme ve sağlıklı yaşam tarzlarının gelişmesine katkıda bulunur.

Önleme alanı, alkol, nikotin, ilaçlar ve uyuşturucular dahil olmak üzere yasal ve yasadışı psikoaktif maddelerin tüketiminden kaynaklanan sorunların yanı sıra kumar, aşırı internet kullanımı, video oyunları ve sosyal ağlar gibi davranışsal bağımlılıkları da kapsar. Önleme faaliyetleri, bireyin ve toplumun sağlığını korumayı amaçlayan çeşitli test ve danışmanlık müdahaleleri dahil olmak üzere, riskli davranışların erken teşhisi için prosedürleri de içerir.

Önleme, hastalık gelişmeden önce etki gösterdiği için bağımlılıkla mücadelede en etkili yaklaşım olarak kabul edilir.

Önlemenin üç aşaması vardır: birincil, ikincil ve üçüncül.

- Birincil önleme - öncelikle aile içinde sağlıklı yaşam koşullarının yaratılması, kişisel potansiyelin geliştirilmesi ve koruyucu faktörlerin güçlendirilmesi yoluyla bağımlılığın ortaya çıkmasını önlemeyi amaçlar.
- İkincil önleme - riskli davranışlara başlamış kişilerde bağımlılığın erken teşhisi ve ilerlemesinin durdurulmasına odaklanır.
- Üçüncül önleme - halihazırda gelişmiş bir hastalığın sonuçlarını hafifletmeyi ve tıbbi, sosyal ve psikolojik destek sağlamayı içerir.

Risk ve koruyucu faktörleri anlamak, bağımlılık önlemeye yönelik modern bir yaklaşımın temelini oluşturur; zira etkili önleyici müdahaleler, riskli davranışların gelişmesine katkıda bulunan nedenlerin ve koşulların tanınmasından kaynaklanır. Bağımlılık davranışı tek bir nedenin sonucu olarak ortaya çıkmaz, ancak birey, aile, okul ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşiminin bir sonucudur.

Bağımlılığın gelişmesine yönelik risk ve koruyucu faktörler

Risk faktörleri, madde bağımlılığı da dahil olmak üzere riskli davranışların gelişme ve devam etme olasılığını artıran, bireyin tüm özelliklerini ve çevresel koşulları ifade eder. Bu faktörler, denemeye başlamaya teşvik edici bir etki yaratabileceği gibi, bu tür davranışların devamını destekleyen ve bağımlılık gelişme olasılığını artıran unsurlar olarak da işlev görebilir. En yaygın risk faktörleri arasında saldırganlık veya zayıf sosyal beceriler gibi bireysel özellikler, elverişsiz aile koşulları, antisosyal davranışa yatkın akran grupları, zayıf okul performansı ve toplumda şiddet veya sosyal istikrarsızlığın varlığı sayılabilir.

Tek bir risk faktörünün varlığının mutlaka bağımlılığın gelişmesine yol açmayacağını vurgulamak önemlidir. Ancak araştırmalar, iki veya daha fazla risk faktörünün aynı anda mevcut olması durumunda riskin önemli ölçüde arttığını göstermektedir. Birçok risk faktörü, etkilenmesi zor olan geçmiş deneyimler ve koşullarla ilişkili olduğundan, genellikle statik faktörler olarak adlandırılır.

Buna karşılık, koruyucu faktörler bağımlılık yapıcı maddelerin ilk kez kullanılması ve daha sonra kötüye kullanılması olasılığını azaltır ve bireyin riskli çevresel etkilere karşı direncini güçlendirir. Risk faktörlerinden farklı olarak, koruyucu faktörler dinamik, geleceğe yönelik ve değişime açıktır; bu nedenle çocuk ve gençlere yönelik önleyici çalışmaların ana odak noktasıdır. Bu faktörler, sağlıklı davranış kalıplarının gelişmesini ve sorumlu kararlar alma becerisini teşvik eden koruyucu mekanizmalar olarak işlev görür. Koruyucu faktörler çeşitli düzeylerde mevcuttur:

- Bireysel düzey – yüksek özgüven, gelişmiş problem çözme becerileri, duygusal istikrar ve prososyal davranış
- Aile düzeyi – ebeveynlerle kaliteli ilişkiler, duygusal bağ, açık davranış kuralları ve istikrarlı bir aile ortamı
- Okul düzeyi – okula karşı olumlu tutum, öğretmenlerle destekleyici ilişkiler, açık kurallar ve sosyal becerilerin teşvik edilmesi
- Akran düzeyi – olumlu faaliyetlere katılım ve riskli davranışları teşvik etmeyen akranlarla ilişkiler
- Toplum düzeyi – güvenli ortam, sosyal bağlılık ve istikrarlı sosyoekonomik koşullar.

Risk ve koruyucu faktörler birbirleriyle sürekli etkileşim halindedir ve bağımlılık davranışının gelişmesinde ya da önlenmesinde belirleyici olan, bu faktörler arasındaki dengedir. Gençler henüz gelişme aşamasında oldukları için, koruyucu faktörleri güçlendirerek ve riskli durumların etkisini azaltarak önleyici tedbirler alınması konusunda önemli bir fırsat bulunmaktadır.

Araştırmalar ayrıca, madde bağımlılığını etkileyen faktörlerin genellikle şiddet, genç suçluluğu, akademik başarısızlık veya riskli cinsel davranış gibi diğer riskli davranış biçimlerine de katkıda bulunduğunu göstermektedir. Bu nedenle, modern önleme programları aile, okul ve toplum içindeki koruyucu faktörleri güçlendirirken, aynı zamanda riskli durumların varlığını azaltmayı amaçlamaktadır.

Bağımlılık, yaşam kalitesi ve sosyal çevrenin sağlıklı bir tatmin duygusu kaynağı geliştirilmesine izin vermediği durumlarda, zevk ve duygusal tatmin ihtiyacını karşılamaya yönelik bir girişim olarak da görülebilir. Bu nedenle önleme, sorumlu karar verme eğitimi, sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesi ve çocuğun psikolojik ve sosyal gelişimini destekleyen uyarıcı bir ortamın yaratılması yoluyla erken çocukluk döneminde başlar. Aile bu tür bir desteği sağlayamadığında, okul ve daha geniş sosyal topluluk önemli bir rol üstlenir; bunlar, programları aracılığıyla gençlerin sağlıklı gelişimi için gerekli koruyucu faktörleri telafi edebilir.

Risk ve koruyucu faktörleri anlamak, bağımlılık önlemeye yönelik modern bir yaklaşımın temelini oluşturur; zira etkili önleyici müdahaleler, riskli davranışların gelişmesine katkıda bulunan nedenlerin ve koşulların farkına varılmasından kaynaklanır. Bağımlılık yaratan davranışlar tek bir nedenin sonucu olarak ortaya çıkmaz; aksine birey, aile, okul ve toplumsal faktörlerin karmaşık bir etkileşiminin sonucudur.

Ailede bağımlılığın önlenmesi

Aile, risk ve koruyucu faktörlerin oluşumunda özel bir rol oynar ve bağımlılık önlemenin ilk ve en önemli dayanağı olarak kabul edilir. Çok sayıda çalışma, aile işleyişi ile bağımlılık davranışlarının ortaya çıkışı arasındaki bağlantıyı doğrulamaktadır. Kaotik bir aile ortamı, ebeveyn denetiminin eksikliği, zayıf duygusal bağlar veya aile içinde madde bağımlılığının varlığı, gençlerde sorunların gelişme riskini artırır. Ebeveynler, davranışları, tutumları ve değerleri aracılığıyla çocuklarının psikoaktif maddelerle olan ilişkisini şekillendirir ve uzun vadede riskli çevresel etkilere karşı direnci güçlendiren bir tür “psikolojik aşı” oluşturur. Güçlü aile bağları, ebeveynlerin çocukların hayatına katılımı, tutarlı kurallar ve destekleyici iletişim, güçlü koruyucu faktörler olarak işlev görür.

Bağımlılık önleme alanındaki araştırmaların çoğu, ebeveyn ve çocuk arasındaki sıcak, istikrarlı ve destekleyici ilişkinin, bağımlılık davranışının gelişmesine karşı en güçlü koruyucu faktör olduğunu göstermektedir.

Bunlar arasında şunlar yer alır:

- duygusal bağ ve güvenlik duygusu,
- ebeveynlerin gözetimi ve çocuğun hayatına gösterilen ilgi,
- açık ve tutarlı kurallar,
- açık iletişim,
- olumlu ebeveyn davranış örnekleri.

Ebeveynleriyle yakın ilişkisi olan çocuklar, uyuşturucu deneme eğiliminde daha azdır, ileride riskli davranışlarda bulunma olasılıkları daha düşüktür ve akran baskısına direnme olasılıkları daha yüksektir. Bu tür ilişkiler, özgüven, özdenetim ve aidiyet duygusu gibi temel psikolojik koruma mekanizmalarını geliştirir.

Bu nedenle aile, genellikle bağımlılık önlemenin ilk ve en önemli dayanağı olarak adlandırılır.

Buna karşılık, en önemli risk faktörü işlevsiz bir aile ortamıdır; özellikle de bu ortamda aşağıdakiler söz konusu olduğunda:

- ebeveynlerin alkol veya uyuşturucu kullanımı,
- zayıf duygusal bağ,
- denetim ve sınırların eksikliği,
- sürekli çatışmalar veya şiddet,
- ihmal veya tutarsız ebeveynlik.

Böyle bir ortam, gençlerin aidiyet duygusu arayışına girme, duygularını kontrol etme ya da psikoaktif maddeler veya diğer bağımlılık yaratan davranışlar yoluyla stresten kaçma olasılığını artırmaktadır.

Aile, okul, akranlar ve toplumun önünde rol oynar ve bu nedenle en kalıcı etkiye sahiptir; şu unsurları şekillendirir:

- ilk davranış kalıpları,
- duyguların düzenlenmesi,
- stresle başa çıkma biçimi,
- değerler sistemi,
- risk ve tatmin konusundaki tutum.

Ebeveynlik tarzları ve bağımlılık davranışının gelişme riski

Aile ortamı ve ebeveynlik tarzı, çocukların ve gençlerin davranışlarının şekillenmesinde en önemli gelişimsel bağlamlardan birini oluşturur. Çok sayıda araştırma, ebeveynlerin sınırlar koyma, duygusal sıcaklık gösterme ve çocuklarla iletişim kurma biçimlerinin, bağımlılık davranışlarıyla ilişkili koruyucu veya risk faktörlerinin gelişimini önemli ölçüde etkilediğini doğrulamaktadır. Ebeveynlik tarzı, gençlerin riskli davranışlara karşı dayanıklılığında kilit rol oynayan özdenetim, duygu düzenleme, özsaygı ve sosyal becerilerin gelişimini şekillendirir.

En yaygın olarak dört temel ebeveynlik stili ayırt edilir: otoriter, otoriter, hoşgörülü ve ihmalkar (kayıtsız).

Otoriter ebeveynlik tarzı – bir koruyucu faktör

Otoriter ebeveynlik, duygusal sıcaklık ile net sınırların birleşimiyle karakterize edilir. Ebeveynler kurallar koyar, ancak aynı zamanda anlayış gösterir, iletişimi teşvik eder ve çocuğun ihtiyaçlarına saygı duyar. Böyle bir ortamda yetişen çocuklar, daha yüksek düzeyde özgüven, sorumluluk duygusu ve karar verme becerileri geliştirir.

Araştırmalar, özellikle otoriter ebeveynlik tarzının şu unsurlarla ilişkili olduğunu göstermektedir:

- bağımlılık yapıcı maddelerle denemeye daha geç başlama,
- riskli davranışlara daha az eğilim,
- daha iyi duygu düzenleme,
- arkadaş baskısına karşı daha fazla direnç.

Bu nedenle, en etkili koruyucu ebeveynlik tarzı olarak kabul edilir.

Otoriter ebeveynlik tarzı – artan risk

Otoriter ebeveynler disiplin, kontrol ve itaate önem verirken, duygusal sıcaklık ve açık iletişim düzeyleri daha düşüktür. Kurallar katıdır ve genellikle açıklanmaz.

Böyle bir ortamda yetişen çocuklarda aşağıdakiler görülebilir:

- düşük özgüven,
- bastırılmış duygular,
- ergenlik döneminde isyankar davranışlara yönelme eğilimi,
- bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı da dahil olmak üzere riskli davranışlar yoluyla özerklik arama.

Hoşgörülü ebeveynlik tarzı – sınırların olmaması

Hoşgörülü ebeveynler sıcaklık ve kabul gösterir, ancak çok az kural ve sınır koyar. Düzen ve denetimin eksikliği, çocukların özdenetim becerilerini geliştirmelerini zorlaştırabilir.

Bu ebeveynlik tarzı şunlarla ilişkilendirilir:

- dürtüsellik,
- düşük hayal kırıklığı toleransı,
- alkol, uyuşturucu ve diğer bağımlılık yaratan davranışları deneme eğiliminde olma.

İhmalci (kayıtsız) ebeveynlik tarzı – risk artışı

Bu durum, düşük düzeyde duygusal sıcaklık ve düşük düzeyde kontrol ile karakterizedir. Ebeveynler genellikle mesafeli davranır, çocuğun hayatına yeterince dahil olmaz ve nadiren net kurallar ya da sınırlar koyar. Böyle bir ortamda yetişen çocuklar çok az destek, denetim ve rehberlik alır ve çoğu zaman gelişimsel olarak henüz hazır olmadıkları sorunlarla başa çıkmak ve kararlar almak zorunda kalır. Böyle bir ortamda yetişen çocuklar, güvensizlik duyguları geliştirme, ebeveynleriyle daha zayıf duygusal bağlar kurma ve özdenetimde zorluklar yaşama ve sağlıklı yaşam seçimleri yapma konusunda daha yatkındır.

Bu tarz şu özelliklerle ilişkilidir:

- bağımlılık yapıcı maddelerle daha erken yaşta denemeye başlama,
- riskli davranışlara daha fazla eğilim,
- daha zayıf duygu düzenleme,
- akran baskısına karşı daha fazla duyarlılık.

Ergenlik döneminde ebeveynlik görevleri özellikle ağır bir yük oluşturur; bu dönemde ebeveynler, kontrol (çocukların “dışarıdaki” davranışlarının denetlenmesi; bu denetim, ergenlik boyunca her geçen yıl daha az incelikli hale gelmelidir) ile ayrılma ve sosyal olgunlaşma sürecini teşvik etme arasında iyi bir denge kurmak zorundadır.

Modern ailelerde ebeveynler genellikle farklı ebeveynlik tarzları sergilerler; bu durum, ebeveynler arasında uyumsuz mesajlara ve tutarsız bir ebeveynlik anlayışına yol açabilir. Ebeveynlerin sınır koyma, disiplin uygulama ve duygusal destek sağlama konularında farklı yaklaşımları olduğunda, çocuk çelişkili beklentilerle karşı karşıya kalır ve bu da istikrarlı davranış kalıpları ve özdenetim becerileri geliştirmesini zorlaştırabilir.

Araştırmalar, sorunun ebeveynler arasındaki farklılıklardan değil, tutarlılık eksikliğinden ve ortak bir ebeveynlik çerçevesinin bulunmamasından kaynaklandığını göstermektedir. Böyle bir ortamda yetişen bir çocuk, kuralların hangi ebeveyne hitap ettiğine bağlı olduğu için, genellikle kabul edilebilir davranışlara ilişkin net sınırlar geliştiremez. Bunun sonucu olarak, normların içselleştirilmesi azalabilir ve özdenetim becerisi zayıflayabilir; bu da riskli ve bağımlılık yaratan davranışlara karşı duyarlılığı artırır.

Uyumsuz ebeveynlik tarzları, çeşitli gelişim süreçleri üzerinde etki gösterebilir:

Kurallardaki tutarsızlık – çocuk, sınırların aşılabileceğini öğrenir (“bir ebeveyn izin verirken, diğeri yasaklar”).

Bölünmüş sadakat – çocuk manipülatif stratejiler geliştirebilir veya iç çatışma hissi yaşayabilir.

Belirsiz duygusal temel – ebeveynlerin farklı tepkileri belirsizlik yaratır ve stresi artırır.

Özdenetim becerisinin zayıf gelişimi – öngörülebilirliğin olmaması, sorumlu davranış sergilemeyi zorlaştırır.

Bu tür koşullar, psikoaktif maddelerle deneme ya da diğerk bağımlılık yaratan davranışlar da dahil olmak üzere, aile dışında duygu düzenleme arayışına girme olasılığını artırabilir.

En yüksek risk, aşağıdaki durumların bir araya gelmesiyle ortaya çıkar:

- otoriter ve hoşgörölü ebeveynlik tarzı (bir ebeveyn katı bir kontrol uygularken, diğerkinin hiçbir sınırı yoktur),
- ilgili ve ilgisiz ebeveyn (duygusal tutarsızlık),
- çocuğun önünde ebeveynlerin yetiştirme konusunda sık sık anlaşmazlığa düşmesi.

Bu tür durumlarda, çocuk otorite konusunda kafa karışıklığı yaşayabilir, dürtüselliği artabilir ve akran etkisine karşı daha duyarlı hale gelebilir; bunlar ergenlik döneminde riskli davranışların bilinen belirleyicileridir.

Şu durumlarda farklı ebeveynlik tarzlarının mutlaka riskli olmadığına dikkat çekmek önemlidir:

- ebeveynler arasında iletişim olması,
- temel kurallar konusunda mutabakat sağlanması,
- sınırların tutarlı bir şekilde uygulanması,
- ebeveyn kararlarına karşılıklı destek verilmesi.

Ebeveynler uyumlu bir ekip olarak hareket ettiklerinde, kişilik farklılıkları bile koruyucu bir etki yaratabilir; zira bu farklılıklar çocuğa daha geniş bir yelpazede duygusal destek ve davranış modelleri sunar. Temel koruyucu faktör, ebeveynlerin aynı ebeveynlik tarzına sahip olması değil; ebeveynlerin işbirliği, tutarlılık ve çocuğa istikrarlı ve öngörülebilir bir gelişim ortamı sağlayan ortak bir ebeveynlik çerçevesidir.

Bir aile, uyuşturucuya kolayca ulaşılabilen ve çok sayıda bağımlı bulunan bir şehirde yaşıyorsa, riskler önemli ölçüde artar. Bu tür ortamlarda, bir kişinin bağımlı hale gelmesi için daha az ailevi sorun ve eğitimsel başarısızlık “yeterli” olur. Bu nedenle, çocuklarında uyuşturucu bağımlılığı riskini azaltmaya gerçekten ve bilinçli olarak katkıda bulunmak isteyen ebeveynlerin öğrenmesi ve dikkat etmesi gereken çok şey vardır. Bunu yaparken, yaşadıkları yerin risk düzeyini, aile sisteminin risk düzeyini, her bir çocuğun kişilik özellikleriyle ilgili risk düzeyini ve eğitim sürecinin yürütülme şekliyle ilgili risk düzeyini değerlendirmek önemlidir.

Sosyal krizlerin gençlerde bağımlılık davranışlarının ortaya çıkması üzerindeki etkisi

COVID-19 salgını, doğal afetler, savaşlar ve uzun süreli toplumsal güvensizlik gibi büyük toplumsal krizler, çocukların ve gençlerin ruh sağlığını etkileyebilecek ve bağımlılık davranışları geliştirme riskini artırabilecek önemli stres faktörleridir. Bu tür olaylar, ergenlerin sağlıklı psikolojik gelişimi için temel koşullar olan güvenlik duygusunu, öngörülebilirliği ve toplumsal istikrarı bozar.

Ergenlik, gençlerin kimliklerini geliştirdikleri ve stresle başa çıkma stratejileri oluşturdukları, yoğun biyolojik, duygusal ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Toplumsal kriz koşullarında kaygı, yalnızlık, belirsizlik ve kontrol kaybı hissi artar; bu durum, duyguları düzenlemenin hızlı yollarını aramaya itebilir. Psikoaktif maddeler ve aynı zamanda internetin, video oyunlarının veya sosyal ağların aşırı kullanımı gibi davranışsal bağımlılıklar, psikolojik gerginliği geçici olarak azaltmanın ulaşılabilir yolları haline gelebilir.

COVID-19 salgını ve sosyal izolasyon

COVID-19 salgını, gençlerin günlük yaşamlarında sosyal izolasyon, çevrimiçi eğitim, okul dışı etkinliklerin azalması ve akranlarla temasın kısıtlanması gibi ani değişikliklere yol açmıştır. Araştırmalar, bazı ergenler arasında şunlarda artış olduğunu ortaya koymuştur:

- yalnızlık ve depresyon hissi,
- ekran başında geçirilen süre,
- İnternet ve video oyunlarının sorunlu kullanımı,
- alkol ve diğer maddelerin tüketimi.

Yapılandırılmış bir günlük rutinin olmaması ve yetişkinlerin denetiminin azalması, riskli davranışlara maruz kalma olasılığını daha da artırmıştır.

Doğal afetler ve travmatik olaylar

Depremler ve diğer afetler, kronik stres, korku ve güvensizlik gibi uzun vadeli sonuçlara yol açabilir. Evini kaybetmek, yaşam ortamındaki değişiklikler veya sosyal destek ağlarının bozulması, gençlerin duygusal kırılganlığını artırır. Bu tür durumlarda, travma veya duygusal acıyla başa çıkma çabası olarak bağımlılık yaratan davranışlar ortaya çıkabilir.

Savaşlar ve toplumsal güvensizlik

Savaşlar ve siyasi krizler, medyada yer alan haberler, geleceğe dair endişeler, ekonomik zorluklar ve artan toplumsal gerginlikler yoluyla güvensizlik hissini daha da artırmaktadır. Strese uzun süre maruz kalmak, ergen beyninin gelişimini, özellikle de dürtü kontrolü ve karar verme süreçlerinden sorumlu bölgeleri etkileyen ve dolayısıyla riskli davranışlara yönelme eğilimini artıran, “toksik stres” olarak adlandırılan duruma yol açabilir.

Risk artışının mekanizmaları

Toplumsal krizler, birbiriyle bağlantılı çeşitli mekanizmalar yoluyla bağımlılık gelişme riskini artırmaktadır:

- artmış psikolojik stres ve kaygı,
- bozulmuş aile ve sosyal rutinler,
- arkadaş ve uzman desteğine erişimin azalması,
- çevrimiçi olarak geçirilen sürenin artması,
- aile içindeki ekonomik baskılar,
- kendi hayatı üzerinde kontrol hissini azalması.

Kriz dönemlerinde koruyucu faktörler

Artan riske rağmen, krizlerin olumsuz etkileri aşağıdaki gibi koruyucu faktörlerin varlığıyla hafifletilebilir:

- istikrarlı aile ilişkileri,
- ebeveynlerden gelen duygusal destek,
- okul ve toplumla kurulan bağlar,
- psikolojik yardım imkânları,
- stresle başa çıkmak için sağlıklı stratejiler geliştirmek.

Toplumsal krizler bağımlılığa doğrudan yol açmaz, ancak gençlerin bağımlılık davranışları geliştirmeye karşı daha savunmasız hale gelmesine neden olan koşullar yaratır. Bu nedenle kriz dönemlerinde, toplumsal stres yaratan olayların çocuk ve gençlerin gelişimi üzerindeki uzun vadeli olumsuz etkilerini azaltmak amacıyla, önleme programları psikolojik dayanıklılığı, sosyal bağları ve destek imkânlarını güçlendirmeye odaklanmalıdır.

Bağımlılığın ortaya çıkmasında ailevi faktörler istatistiksel olarak en belirleyici unsur olsa da, şunu unutmamak gerekir:

- Bağımlılık asla tek bir faktörün sonucu değildir,
- En büyük risk, çeşitli risk faktörlerinin birikmesinden kaynaklanır,
- Güçlü koruyucu faktörler, yüksek riski bile etkisiz hale getirebilir.

Madde kullanımı gibi riskli davranışların kökenlerine ilişkin araştırmalar, madde kullanımına başlanmasının, genetik yatkınlıklar, mizaç ve kişilik tipi gibi bireyin kişisel özelliklerinin yanı sıra, bireyin çevresini veya insanları nasıl algıladığı, duyduğu ve hissettiği ile etrafındaki dünyayı nasıl deneyimlediği arasındaki etkileşimi gerektirdiğini ortaya koymuştur.

Bağımlılığı önlemenin etkili yolları

Gençlerde bağımlılık yaratan davranışların en etkili önlenmesi, sosyo-duygusal becerilerin geliştirilmesini, destekleyici aile ilişkilerini, okulla olan bağları ve ruh sağlığı desteğinin erişilebilirliğini bir araya getiren kapsamlı bir yaklaşıma dayanır; bu yaklaşım, koruyucu faktörleri sistematik olarak güçlendirir ve riskli davranışlara duyulan ihtiyacı azaltır.

Araştırmalar, sosyal ve duygusal becerilerin psikoaktif maddelerle deneme eğilimini önemli ölçüde azalttığını göstermektedir. Bu nedenle, sosyal ve duygusal beceriler ile yaşam becerilerini geliştiren programlar veya projeler oldukça yararlıdır:

- duyguları kontrol etme
- karar verme
- eleştirel düşünme
- arkadaş baskısına direnme
- iletişim becerileri

Ebeveyn denetimi ve duygusal bağ, en güçlü koruyucu faktörler arasındadır. Etkili önleme programları, ebeveynlerin ebeveynlik becerilerini güçlendirmek için onlarla birlikte çalışmayı da içerir; bu da şu sonuçlara yol açar:

- sıcak ve destekleyici bir ebeveyn-çocuk ilişkisi
- ebeveynlikte net kurallar ve sınırlar belirlemek
- tutarlı bir ebeveynlik tarzı uygulamak
- riskler konusunda açık iletişim

Okulların önleyici faaliyetlere ve programlara katılımı, gençlerde bağımlılık davranışlarının gelişmesinin önlenmesine önemli ölçüde katkıda bulunur ve aşağıdakilerin uygulanmasını içerir:

- etkileşimli etkinlikler (atölye çalışmaları, tartışmalar, rol canlandırma)
- uzun vadeli etkinlikler (birkaç yıl boyunca yürütülen)
- etkinliklerin, sindirme yerine yetkinliklerin geliştirilmesine odaklanması

Gençler, ebeveynler ve okullarla yapılan çalışmalara ek olarak, daha geniş topluluğun katılımı da bağımlılık davranışlarının gelişmesini azaltmada önemli bir rol oynamaktadır. Aidiyet duygusu ve destek hisseden, ayrıca riskli davranışlara karşı sağlıklı alternatiflere sahip olan gençlerin bağımlılık geliştirme olasılığı daha düşüktür. Topluluk, bağımlılık davranışlarının önlenmesine aşağıdaki şekillerde katkıda bulunmaktadır:

- spor, kültür ve gönüllü faaliyetlerin geliştirilmesi.
- spor kulüplerinin üyelik aidatlarına destek sağlanarak.
- gençler için güvenli alanlar (gençlik merkezleri, yaratıcı atölyeler) açarak.
- alkol, tütün ürünleri ve kumarın reşit olmayanlara erişimini kısıtlayarak.
- zararlı ürünlerin reklamlarını denetleyerek.
- yerel düzeyde önleme projelerine finansman sağlayarak.
- ruh sağlığı konusunda açık bir diyalog ortamı yaratarak.
- danışma merkezlerini ve isimsiz yardım hatlarını teşvik ederek.

Bağımlılık yaratan davranışların önlenme aşamaları

1. Sorunun ortaya çıkış zamanına göre - bunlar, bağımlılığın gelişmesini önlemek veya sonuçlarını hafifletmek için önlem alınabilecek farklı aşamaları ifade eder.

1. Birincil önleme

Amaç, bağımlılık yaratan davranışların ortaya çıkmadan önce önlenmesidir.

Özellikleri:

- genel nüfusa, özellikle çocuklara ve gençlere yöneliktir
- bilgi, tutum ve yaşam becerilerini geliştirir

Etkinlik örnekleri:

- okullarda uyuşturucu, alkol ve kumarın zararlı etkileri konusunda eğitim
- sosyal ve duygusal becerilerin geliştirilmesi
- sağlıklı yaşam tarzlarının teşvik edilmesi (spor, kültür)
- ailenin ve olumlu bir ortamın güçlendirilmesi

2. İkincil önleme

Buradaki amaç, riskli davranışların erken teşhisi ve bağımlılığın gelişmesinin önlenmesidir.

Özellikler:

- risk altındaki gruplara yöneliktir (ör. davranış sorunları olan gençler, risk altındaki ailelerin çocukları)
- sorunu erken aşamada tespit etmeyi amaçlar

Etkinlik örnekleri:

- danışmanlık ve psikolojik destek
- okullarda erken teşhis programları
- ailelerle çalışma ve bireysel tedaviler
- riskli davranışların taranması ve değerlendirilmesi

Bağımlılık yaratan davranışların önlenme düzeyleri

3. Üçüncül önleme

Amaç, halihazırda gelişmiş bir bağımlılığın sonuçlarını azaltmak ve nüksetmeyi (bağımlılığa geri dönüşü) önlemektir.

Özellikleri:

- zaten gelişmiş bir bağımlılığı olan kişilere yöneliktir
- tedavi ve rehabilitasyona odaklanır

Faaliyet örnekleri:

- bağımlılık tedavisi (terapi, tıbbi yardım)
- rehabilitasyon programları
- yeniden sosyalleştirme ve topluma yeniden entegrasyon
- tedavi sonrası destek programları

Önleme düzeyi	Ne zaman yapılır?	Hedef
İlkokul	sorun ortaya çıkmadan önce	bağımlılığı önlemek
Ortaöğretim	riskin erken aşamasında	erken teşhis ve müdahale
Üçüncül	bağımlılık geliştirdikten sonra	tedavi ve sonuçların hafifletilmesi

Bağımlılık yaratan davranışların önlenme aşamaları

2. Nüfustaki risk düzeyine göre

Bağımlılık önlemenin evrensel, seçici ve endike olarak sınıflandırılması, önleme programının hangi kişilere yönelik olduğuna ve bağımlılık gelişme riskinin ne olduğu temelinde yapılır.

1. Evrensel önleme

Evrensel önleme, bireylerin bağımlılık geliştirme riskinin yüksek olup olmadığına bakılmaksızın tüm nüfusu hedef alır.

Amaç:

genel nüfusta bağımlılık davranışının ortaya çıkmasını önlemek.

Özellikleri:

çok sayıda kişiyi kapsar

sorun ortaya çıkmadan önce uygulanır

sağlıklı yaşam tarzlarını teşvik etmeyi amaçlar

Örnekler:

uyuşturucu, alkol, kumarın zararlı etkileri hakkında okul programları...

sağlıklı yaşam tarzları hakkında kamu kampanyaları

çocuklarda sosyal ve duygusal becerilerin geliştirilmesine yönelik atölye çalışmaları

toplum faaliyetleri (spor, kültür, boş zaman etkinlikleri)

2. Seçici önleme

Seçici önleme, bağımlılık geliştirme riski yüksek olan, ancak henüz bu sorunu yaşamamış gruplara yöneliktir.

Amaç:

Risk faktörlerini azaltmak ve bağımlılık davranışının gelişmesini önlemek.

Risk grupları şunlar olabilir:

- bağımlılığı olan ailelerin çocukları
- davranış sorunları olan gençler
- sosyal açıdan dezavantajlı kesimlerden gelen kişiler
- okula sık sık devamsızlık yapan gençler

Örnekler:

- risk altındaki aileler için danışma merkezleri
- bağımlıların çocukları için destek programları
- davranış sorunları olan gençler için atölye çalışmaları
- risk gruplarıyla mentorluk ve bireysel çalışma

Bağımlılık yaratan davranışların önlenme aşamaları

3. Belirtiye dayalı önleme

Belirtiye dayalı önleme, riskli veya bağımlılık yaratan davranışların erken belirtilerini halihazırda gösteren, ancak henüz tam anlamıyla bir bağımlılık geliştirmiş olmayan kişilere yöneliktir.

Amaç:

Ciddi bir bozukluğun veya bağımlılığın gelişmesini önlemek.

Risk belirtilerine örnekler:

- uyuşturucu veya alkol denemeleri
- sık sık kumar oynamak veya şans oyunlarına katılmak
- davranış değişiklikleri (saldırganlık, kendinden uzaklaşma)

Etkinlik örnekleri:

- bireysel danışmanlık
- psikolojik tedavi
- aile ile çalışma
- erken müdahale programları

Önleme türü	Bu ürün kimler için tasarlanmıştır?	Hedef
Evrensel	genel nüfus	bağımlılığı önlemek
Seçici	risk grupları	bağımlılık gelişme riskini azaltmak
Belirtilen	bağımlılık davranışının erken belirtileri görülen kişiler	ciddi bir bağımlılığın gelişmesini önlemek

Bağımlılığın önlenmesine yönelik çok düzeyli bir yaklaşım:

Önleme alanı	Önleme düzeyi	Temel unsurlar	Amaç / beklenen sonuç
Erken teşhis ve müdahale	Bireysel / okul düzeyinde	<ul style="list-style-type: none">duygusal zorluklardavranış sorunlarıokullarda başarısızlıksosyal izolasyon	Risk belirtilerinin zamanında fark edilmesi, erken aşamada profesyonel yardım ve psikolojik müdahaleyi mümkün kılar; böylece bağımlılık ve diğer riskli davranışların ortaya çıkma olasılığını azaltır.
Önlemenin temeli olarak ruh sağlığı	Bireysel / psikolojik düzey	<ul style="list-style-type: none">depresyon ve anksiyetenin önlenmesistresle başa çıkma stratejilerinin geliştirilmesipsikolojik desteğin sağlanması	Duygusal dayanıklılığın ve ruh sağlığının güçlendirilmesi, duygusal zorluklarla başa çıkma yöntemi olarak psikoaktif maddelerin kullanım ihtiyacını azaltır.
Sosyal ve halk sağlığı önlemleri	Sosyal / toplumsal / kamu politikaları	<ul style="list-style-type: none">reşit olmayanların alkol ve nikotine erişimini kısıtlamapazarlama düzenlemeleriyerel topluluk önleme programlarıgençler için güvenli alanlar	Bağımlılık yapıcı maddelerin erişilebilirliğini azaltan, sağlıklı yaşam tarzlarını ve olumlu tutumları teşvik eden koruyucu bir sosyal ortam yaratmak

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (EMCDDA), Avrupa Önleme Müfredatı ve Avrupa'dan diğer uzmanlarla işbirliği içinde, kaliteli bağımlılık önleme programlarının nasıl planlanacağı, uygulanacağı ve değerlendirileceğini belirleyen bir dizi kılavuz hazırladı.

Bu standartlar, kaliteli bir önleme programının unsurlarını tanımlamakta ve 8 alana ayrılmaktadır.

1. İhtiyaç değerlendirmesi

Programa başlamadan önce şunları yapmanız gerekir:

- toplumdaki bağımlılık sorununu analiz etmek
- risk altındaki grupları belirlemek
- sosyal ve kültürel bağlamı anlamak

Epidemiyolojik çalışmalar, yerel araştırmalar veya gençler arasında yapılan anketler, okul kayıtları vb. gibi mevcut veriler, sorunun ciddiyetini, eğilimleri ve tüketim ve/veya davranışa ilişkin belirli kalıpları ortaya koyabilir.

Bağımlılık geliştirme olasılığı yüksek olan grupları tespit etmek önemlidir. Risk gruplarının belirlenmesi, önleyici müdahalelerin bu gruplara odaklanmasını sağlar ve bu müdahalelerin etkinliğini artırır.

Ayrıca, söz konusu davranışın ortaya çıktığı daha geniş sosyal, kültürel ve ekonomik bağlamı anlamak da gereklidir. Bu bağlam, alkol ve uyuşturucuya yönelik sosyal normlar ve tutumlar, toplumda bu maddelerin bulunabilirliği, akran etkisinin yanı sıra aile dinamikleri ve ebeveyn denetimi ile kültürel değerler ve yerel gelenekleri de kapsamaktadır.

Bu tür bir analiz, önleme programının hedeflerinin belirlenmesinde ve kanıta dayalı, toplumun gerçek sorunlarına yanıt veren ve riske en fazla maruz kalan gruplara yönelik uygun müdahalelerin seçilmesinde temel oluşturur.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

2. Müdahale planlaması

Programda şunlar bulunmalıdır:

- açıkça tanımlanmış hedefler
- hedef kitle
- bilimsel temelli çalışma yöntemleri

Hedefler gerçekçi ve ölçülebilir olmalı, riskli davranışları azaltmaya veya koruyucu faktörleri güçlendirmeye odaklanmalıdır. Net bir şekilde tanımlanmış hedefler, bir programın başarısını izlemeyi kolaylaştırır.

İhtiyaç değerlendirmesine dayanarak, programın hedeflediği kesin kitle belirlenir. İçeriği ve çalışma yöntemlerini hedef grubun yaş özelliklerine ve ihtiyaçlarına uyarlamak önemlidir.

Yöntemler bilimsel temelli ve etkileşimli olmalı ve gençlerin aktif katılımını teşvik etmelidir.

Programın başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için okullar, sivil toplum kuruluşları, ebeveynler, toplum ve sağlık kurumları gibi toplumdaki çeşitli paydaşların sürece dahil edilmesi önemlidir. Kurumlar arası işbirliği, önleme programının erişim alanını ve sürdürülebilirliğini artırır.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

3. Program tasarımı

Program şu özelliklere sahip olmalıdır:

- bilimsel kanıtlara dayalı olmalı
- katılımcıların yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmalı

Bilimsel olarak kanıtlanmış yöntemlere ve araştırmalara dayanan programlar, etkinliği hem uygulamada hem de araştırmalarda zaten doğrulanmış yaklaşımlar ve müdahaleler kullanır.

Tablo 2: Önleme bilimi alanındaki başlıca teorilere genel bakış (kaynak: Avrupa Önleme Müfredatı (EUPC), 2. gözden geçirilmiş baskı)

Başlıca teoriler	
Bandura, Social Learning Theory, Theory of Social Learning (1977)	İnsanlar, başkalarını gözlemleyip taklit ederek ve bu davranışları örnek olarak sergileyerek (davranış modelleme) belirli davranışları benimsemektedir.
Jessor and Jessor , Problem Behavior Theory, Theory of Propensity to Problem Behavior (1977)	Birçok riskli davranışın kökü veya temeli aynı ya da benzerdir; bu da bireyin çevreyle etkileşiminin etkileridir.
Bronfenbrenner, Ecology of Human Development, Ecological Systems Theory (1979)	Birey dışındaki sistemlerin veya bağlamların etkisi ve bunların bireysel davranışları nasıl etkilediği
Ajzen, Theory of Planned Behavior, Theory of Planned Behavior (1991)	Tutumlar ile davranış arasındaki bağlantı ve davranışı yönlendiren üç algı/tutum grubu: <ul style="list-style-type: none">• davranışın sonuçları veya neticeleri hakkındaki inançlar;• başkalarının normatif beklentileri (veya davranışın toplumsal kabul edilebilirliği) hakkındaki inançlar;• davranışın önündeki engeller ve itici güçleri hakkındaki inançlar.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

Önlemeye özgü teoriler	
Flay and Petraitis: Theory of Triadic Influence, Theory of Triadic Influence (2003)	Riskli davranışlara üç faktör etki etmektedir: <ul style="list-style-type: none">• kültürel faktörler (örneğin, ergenlerin alkol tüketimine karşı algılanan hoşgörü)• sosyal veya kişilerarası faktörler (örneğin, bağımlılık yapıcı maddeler kullanan ebeveynler)• bireysel faktörler (örneğin, zayıf dürtü kontrolü)
Hawkins et al. Risk and Protective Factors, Risk and Protective Factors (1992)	Madde kullanımının gelişmesine yönelik riskler, belirli davranışlara ilişkin yasal ve normatif beklentileri şekillendiren sosyal ve kültürel faktörler ile bireysel ve kişilerarası faktörler (aile, okul ve akranlar) olarak ikiye ayrılır.
Catalano et al. Positive Youth Development (1999)	Odak noktası, olumlu gelişimin teşvik edilmesinin ve güçlendirilmesinin önemidir.
Werner et al., Resilience Theory, Theory of Resilience (1989)	Bazı kişiler, stresli durumlara ve olaylara uyum sağlama konusunda özel yeteneklere sahiptir.
Biglan and Hines, Nurturing Environments, Encouraging Environments (2009)	Bu yaklaşım, diğer teorilerin birçok yönünü bir araya getirerek, riski azaltmaya ve dayanıklılık ile diğer olumlu özellikleri geliştirmeye odaklanmaktadır.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

4. Yönetim ve organizasyon

Aşağıdakilerin sağlanması önemlidir:

- eğitimli uzmanlar
- yeterli kaynaklar
- programın iyi bir şekilde organize edilmesi

İyi tasarlanmış bir program bile, düzgün bir şekilde organize edilmezse ve uygulanması için yeterli kaynaklar ile profesyonel personel bulunmazsa istenen sonuçları veremez. Bir önleme programının başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için temel koşullardan biri, eğitimli ve yetkin profesyonellerin sürece dahil edilmesidir. Programı uygulayan kişiler, bağımlılık önleme konusunda uygun bilgiye sahip olmanın yanı sıra hedef grupla çalışma becerisine de sahip olmalıdır. Sürekli mesleki gelişim de önemlidir; zira bu sayede profesyoneller, bağımlılık önleme alanındaki yeni eğilimleri ve yaklaşımları takip edebilirler.

Etkili bir önleme programı, net bir organizasyon yapısı ve faaliyetler arasında iyi bir koordinasyon gerektirir. Bu, tüm ilgili tarafların sorumluluklarının tanımlanmasını ve aralarında bir iletişim sisteminin kurulmasını içerir. Program iyi organize edildiğinde, faaliyetlerin ilerleyişini takip etmek, olası sorunları çözmek ve programı katılımcıların ihtiyaçlarına göre uyarlamak daha kolay hale gelir.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

5. Programın uygulanması

Uygulama aşamasında şunları yapmalısınız:

- çalışmaların kalitesini izlemek
- programın tutarlı bir şekilde uygulanmasını sağlamak
- etkinlikleri katılımcıların ihtiyaçlarına göre uyarlamak

Programın uygulanması sırasında, işin kalitesini ve faaliyetlerin etkinliğini sürekli olarak izlemek gerekir. İzleme, olası sorunların zamanında tespit edilmesini ve programın uygulama yönteminin iyileştirilmesini sağlar. Bu izleme yöntemi, faaliyetlerin plana uygun olarak yürütülüp yürütülmediğini ve beklenen sonuçlara ulaşp ulaşmadığını değerlendirmede yardımcı olur.

Faaliyetler, program planında öngörüldüğü şekilde, etkinliğini azaltabilecek önemli sapmalar olmaksızın yürütülmelidir. Program tutarlı bir şekilde uygulanırsa, etkinliğini değerlendirmek ve sonuçları diğer benzer programlarla karşılaştırmak daha kolay olur.

Programın uygulanmasında tutarlılığı korumak önemli olmakla birlikte, etkinlikleri katılımcıların gerçek ihtiyaçlarına göre uyarlamak da gereklidir. Her grubun ilgi alanları, bilgi düzeyleri veya deneyimleri farklı olabilir ve bazen çalışma şeklini buna göre ayarlamak gerekebilir. Bu esneklik, programın katılımcılar için anlamlı, ilgi çekici ve anlaşılır kalmasını sağlar; bu da katılımcıların programa katılma motivasyonunu artırır.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

6. İzleme ve değerlendirme

Programın şunları yapması gerekir:

- uygulama aşamasında izleme yapmak
- tamamlandıktan sonra hedeflerine ulaşıp ulaşmadığını görmek üzere değerlendirme yapmak

İzleme ve değerlendirme, önleme programlarının uygulanmasında son aşama olmakla birlikte son derece önemli bir aşamadır. Bu aşamanın amacı, programın ne kadar başarılı bir şekilde uygulandığını ve planlanan hedeflerin ne ölçüde gerçekleştirildiğini belirlemektir.

Sistemik izleme ve değerlendirme, programın güçlü ve zayıf yönlerinin belirlenmesini sağlar ve gelecekteki önleme faaliyetlerinin iyileştirilmesinde kullanılacak bilgiler sunar.

Programın planlandığı şekilde ilerlediğinden emin olmak amacıyla, faaliyetlerin yürütülmesi sırasında program izleme çalışmaları yapılır. Bu süreç, sorunların zamanında tespit edilmesini ve programın başarısını önemli ölçüde etkilemeden çözülmesini sağlar.

Değerlendirme, belirlenen hedeflerin ne ölçüde gerçekleştirildiğini ölçmek amacıyla yapılır. Bu süreç, toplanan verilerin analiz edilmesini ve programın katılımcılar üzerindeki etkisinin değerlendirilmesini içerir.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

7. Önlemede etik ilkeler

Program aşağıdakilere saygı göstermelidir:

- insan hakları
- katılımcıların haysiyeti
- gizlilik ve veri koruma

Önleme programları, eşit erişim, kapsayıcılık ve adaleti teşvik etmeli ve müdahalelerin bireyleri veya grupları damgalamaması sağlanmalıdır.

Program katılımcılarına saygı ve özen gösterilmelidir. Buna, gönüllü katılım, programın amaçları ve yöntemleri hakkında net bilgi verilmesi ve kişinin istediği zaman katılımdan çekilme imkânı da dahildir. Utanç, korku veya damgalanmaya yol açabilecek yaklaşımlardan kaçınmak özellikle önemlidir.

Program süresince katılımcılar tarafından paylaşılan tüm bilgiler gizli tutulmalı ve katılımcılara verilerinin nasıl kullanılacağı ve korunacağı konusunda açık bir şekilde bilgi verilmelidir.

Sonuç olarak, önlemeye yönelik etik bir yaklaşım, katılımcılar ile program uygulayıcıları arasında güvenin oluşmasına yardımcı olur, müdahalelerin kalitesini artırır ve önleme faaliyetlerinin bireylerin ve toplumun refahına gerçekten katkıda bulunmasını sağlar.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

8. Programın sürdürülebilirliği ve geliştirilmesi

Önemli olan hususlar:

- programın uzun vadeli sürdürülmesi
- başarılı programların yaygınlaştırılması
- sürekli kalite iyileştirme

Sürdürülebilirlik ve program geliştirme, başarılı bir önleme çalışmasının önemli unsurlarıdır; zira bu unsurlar, programın olumlu etkilerinin ilk projenin veya finansmanın sona ermesinden sonra da devam etmesini sağlar. Amaç, sadece tek seferlik bir etkinlik gerçekleştirmek değil, uzun vadede uygulanabilen, uyarlanabilen ve diğer topluluklara veya ortamlara yaygınlaştırılabilen programlar geliştirmektir.

Sürdürülebilirlik için, istikrarlı kaynaklar, kurumsal destek ve programı uygulayacak eğitimli uzmanların sağlanması gerekmektedir.

Programın etkili olduğu kanıtlanırsa, programın genişletilmesini ve başka ortamlarda uygulanmasını sağlamak önemlidir.

Önleme programları, neyin işe yaradığını ve neyin iyileştirilmesi gerektiğini belirlemek için düzenli olarak izlenmeli ve değerlendirilmelidir.

Sürdürülebilir ve iyi geliştirilmiş bir önleme programı, önleyici faaliyetlerin kalıcı olarak desteklenmesini ve sürekli iyileştirilmesini sağladığından, toplumun sağlığı ve refahının uzun vadede iyileştirilmesine katkıda bulunur.

Bağımlılığın önlenmesine ilişkin Avrupa standartları (EDPQS)

Gençlerde bağımlılık davranışlarının en etkili şekilde önlenmesi, ancak kamu idaresi, eğitim sistemi, sağlık kurumları ve sivil toplum kuruluşları arasında koordineli bir işbirliğini içeren bütüncül ve sektörler arası bir yaklaşımla mümkündür. Kamu idaresi stratejik bir çerçevede, yasal destek, finansman ve önleyici programların sistematik olarak sunulmasını sağlarken; dernekler ise esnek, yenilikçi ve toplum temelli yaklaşımlarıyla gençlerle doğrudan çalışmayı, sosyo-duygusal becerilerin geliştirilmesini ve riskli davranışların erken teşhisini mümkün kılar. Bu sistemlerin sinerjik eylemi, aile, okul ve yerel topluluk düzeylerinde koruyucu faktörlerin güçlendirilmesine katkıda bulunur ve bağımlılık davranış kalıplarının gelişme olasılığını önemli ölçüde azaltan, sürekli, erişilebilir ve gelişim odaklı bir önlemeyi mümkün kılar.

Kaynakça

- Centers for Disease Control and Prevention. (2023). Substance use among youth. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/youth-behavior/risk-behaviors/substance-use-among-youth.html>
- Hawn, S. E., Cusack, S. E., & Amstadter, A. B. (2015). A systematic review of the self-medication hypothesis in the context of posttraumatic stress disorder and comorbid problematic alcohol use. *Journal of Traumatic Stress*, 28(2), 91–101. <https://doi.org/10.1002/jts.21996>
- Ngcobo, N. P., & Mchunu, G. G. (2023). The role of non-governmental organizations in addressing substance abuse among youth: A scoping review. *Adolescents*, 3(3), 443–458. <https://doi.org/10.3390/adolescents3030092>
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2018). *International standards on drug use prevention* (2nd ed.). United Nations. <https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html>
- Sakoman, S. (2009). *Školski programi prevencije ovisnosti*. Zagreb: Ministarstvo zdravstva
- 2. European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2019). *European Prevention Curriculum: A handbook for decision-makers, opinion-makers and policy-makers in science-based prevention of substance use*. (2nd ed.). Luxembourg: Publications Office of the European Union.



Funded by the
European Union

Kriz ve Afet Dönemlerinde Bağımlılıkla Mücadelede Kamu-STK İş Birliğinin Rolü: Gençler Üzerine Bir Değerlendirme

Özet

Kriz ve afet durumları bireylerin ruh sağlığını önemli ölçüde etkilemekte ve özellikle gençler arasında madde kullanımı ile bağımlılık davranışlarına yönelik kırılganlığı artırmaktadır. Psikolojik travma, sosyal izolasyon, ekonomik belirsizlik ve destek hizmetlerinin kesintiye uğraması, kriz süreçlerinde ve sonrasında başlıca risk faktörleri arasında yer almaktadır. Bu çalışma, kriz ve afet dönemlerinde bağımlılıkla mücadelede kamu kurumları ile sivil toplum kuruluşları (STK'lar) arasındaki iş birliğinin rolünü incelemektedir. Güncel istatistiksel veriler ve seçilmiş Avrupa örneklerinden hareketle makale, koordineli kamu-STK iş birliğinin psikososyal destek hizmetlerine erişimi artırdığını, rehabilitasyon sonuçlarını iyileştirdiğini ve toplumsal dayanıklılığı güçlendirdiğini ileri sürmektedir. Bulgular, bağımlılığı önleme ve ruh sağlığı stratejilerinin kriz yönetimi çerçevelerine entegre edilmesinin önemini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: bağımlılığı önleme, kriz yönetimi, gençlik, kamu-STK iş birliği, toplumsal dayanıklılık

1. Giriş

Kriz ve afet dönemleri, yalnızca fiziksel altyapıyı değil, aynı zamanda toplumsal ve psikolojik dayanıklılığı da sınavan kritik süreçlerdir. Doğal afetler, pandemiler, silahlı çatışmalar ve ekonomik krizlerin ruh sağlığı sorunlarını artırdığı ve madde kullanımı ile bağımlılık ilişkili davranış riskini yükselttiği gösterilmiştir (WHO, 2023). Özellikle gençler; gelişimsel kırılganlıkları, sosyal ağlarının bozulması ve destek mekanizmalarına erişimlerinin sınırlı olması nedeniyle bu süreçlerden orantısız biçimde etkilenmektedir.

Son dönemde elde edilen bulgular, kriz dönemlerinde ortaya çıkan bağımlılık örüntülerinin acil durum sona erdikten sonra da devam edebildiğini ve kısa vadeli risklerin uzun vadeli halk sağlığı sorunlarına dönüşebildiğini göstermektedir (EMCDDA, 2023). Bu bağlamda, yalnızca kurum merkezli geleneksel yaklaşımlar çoğu zaman yetersiz kalmaktadır. Bunun yerine, kamu otoriteleri ile sivil toplum aktörlerini bir araya getiren iş birlikçi yönetim modelleri giderek daha fazla önem kazanmaktadır.

Bu makale, kamu-STK iş birliğinin kriz ve afet dönemlerinde bağımlılığı önleme ve müdahale süreçlerine nasıl katkı sağladığını, özellikle gençlik odaklı ve toplum temelli yaklaşımlar çerçevesinde incelemektedir.



Funded by the
European Union

2. Yöntem

Bu çalışma, ikincil veri analizine dayalı nitel ve betimleyici bir yaklaşım benimsemektedir. Veri kaynakları arasında Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (EMCDDA), Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (OECD) ve UNICEF gibi uluslararası kuruluşlar tarafından yayımlanan güncel raporlar yer almaktadır.

Buna ek olarak, kriz süreçlerinde ve sonrasında kamu-STK iş birliğinin uygulamadaki işleyişini göstermek amacıyla seçilmiş Avrupa örnek olayları incelenmiştir. Analiz; politika çerçeveleri, müdahale modelleri ve bağımlılığı önleme ile psikososyal destek alanlarında raporlanan sonuçlara odaklanmaktadır.

3. Bulgular

3.1. Kriz Ortamları ve Bağımlılık Riski

WHO'ya (2023) göre, acil durum koşullarında ruh sağlığı bozukluklarının yaygınlığı iki ila üç kat artabilmektedir. EMCDDA verileri, COVID-19 pandemisi sonrasında birçok Avrupa ülkesinde şu durumların rapor edildiğini göstermektedir:

- genç yetişkinler arasında alkol tüketiminde artış (bazı durumlarda %20'ye kadar),
- kaygı ve depresyonla bağlantılı madde kullanım oranlarında yükseliş,
- rehabilitasyon ve destek hizmetlerinin sürekliliğinde azalma (EMCDDA, 2023).

Bu bulgular, kriz dönemlerinin mevcut kırılganlıkları derinleştirdiğini ve bağımlılığa giden yeni yollar oluşturduğunu doğrulamaktadır.

3.2. Kamu-STK İş Birliğinin Etkisi

OECD'nin (2022) verileri, kamu-sivil toplum ortaklıklarının güçlü olduğu ülkelerde:

- psikososyal destek hizmetlerine erişimin %40'a kadar arttığını,
- kriz sonrası süreçlerde bakım hizmetlerinin sürekliliğinin önemli ölçüde iyileştiğini göstermektedir.

STK'lar esnek ve toplum temelli müdahaleler sunarak tamamlayıcı bir rol üstlenirken, kamu kurumları ölçek, meşruiyet ve uzun vadeli sürdürülebilirlik sağlamaktadır.



Funded by the
European Union

3.3. Örnek Uygulamalar

Finlandiya:

Gençlerin ruh sağlığı ve çevrim içi danışmanlık hizmetlerine odaklanan bir kamu-STK ortaklığı, riskli alkol kullanımında %25 azalma ve gençler arasında gönüllü yardım arama davranışında %60 artış sağlamıştır (Finlandiya Sağlık ve Refah Enstitüsü, 2022).

İtalya:

Büyük depremler sonrasında yerel yönetimler ve STK'lar tarafından ortaklaşa yürütülen toplum temelli rehabilitasyon merkezleri, klinik bağımlılık tedavisine olan talebi yaklaşık %30 oranında azaltmış; bu durum erken psikososyal müdahalelerin önleyici potansiyelini ortaya koymuştur (EMCDDA, 2022).

4. Tartışma

Bulgular, kriz dönemlerinde bağımlılığın; travma, sosyal kopukluk ve hizmet sunumundaki sistemsel eksikliklerden etkilenen çok boyutlu bir olgu olarak değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Kamu-STK iş birliği, kurumsal kapasite ile toplumsal güven ve erişilebilirliği bir araya getirerek bu sorunların çözümünde uygulanabilir bir çerçeve sunmaktadır.

Özellikle gençler açısından travma odaklı ve akran destekli yaklaşımların daha etkili olduğu görülmektedir. Bu tür modellerin ulusal kriz ve afet hazırlık planlarına entegre edilmesi, toplumsal dayanıklılığı önemli ölçüde artırabilir ve bağımlılığa bağlı uzun vadeli zararları azaltabilir.

5. Sonuç

Kriz ve afet durumları, özellikle genç nüfus arasında bağımlılık risklerini artırmaktadır. Ancak bu riskler kaçınılmaz değildir. Kamu kurumları ile STK'lar arasındaki koordineli iş birliği, daha hızlı, kapsayıcı ve sürdürülebilir müdahalelerin geliştirilmesine olanak sağlamaktadır. Bağımlılığı önleme çalışmalarının kriz yönetiminin temel bir bileşeni olarak ele alınması, hem krizlerin kısa vadeli etkileriyle başa çıkabilen hem de uzun vadeli sonuçlarından toparlanabilen dayanıklı toplumlar oluşturmak açısından büyük önem taşımaktadır.



Funded by the
European Union

Kaynakça

- EMCDDA. (2022). European Drug Report 2022: Trends and Developments.
- EMCDDA. (2023). European Drug Report 2023: Trends and Developments.
- Finnish Institute for Health and Welfare. (2022). Youth Mental Health and Substance Use Report.
- OECD. (2022). Delivering Mental Health Services in Crisis Contexts.
- WHO. (2023). Mental Health in Emergencies.
- UNICEF. (2023). Adolescent Mental Health and Crisis Response.



Funded by the
European Union

Afet ve Acil Durumlarda Madde Bağımlılığını Önleme Rehberi ve Kırıkkale’de Bir Uygulama: Huzurköy Modeli

Bağımlılık, bireylerin fiziksel sağlığını tehdit eden, psikolojik dengelerini bozan ve sosyal ilişkilerini zayıflatan çok boyutlu bir olgu olarak giderek daha fazla ortaya çıkmaktadır. Bu durum yalnızca kişisel yaşamları değil, aynı zamanda daha geniş toplumsal dokuyu da olumsuz etkilemektedir. Etkili bağımlılık yönetimi yalnızca tedavi süreçleriyle sınırlı kalmamalı; bunun yerine önleme, erken müdahale, rehabilitasyon ve sosyal yeniden entegrasyon mekanizmalarını kapsayan bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır.

Bu makale, Erasmus+ KA210-YOU projesi kapsamında geliştirilen Afet ve Acil Durumlarda Madde Bağımlılığını Önleme Rehberi ve Kırıkkale’de uygulanan HuzurKöy modeli aracılığıyla bağımlılık yönetiminin kriz ve afet dönemlerinde nasıl etkinleştirilebileceğini tartışmaktadır. Çalışma, kamu kurumları ile STK’ların iş birliğiyle yürütülen faaliyetlerin bağımlılık risklerini azaltmadaki katkılarını incelemektedir. Bulgular, bağımlılıkla mücadelede psikososyal destek merkezleri, mobil saha ekipleri, farkındalık kampanyaları ve veri paylaşım mekanizmalarının kritik rolünü vurgulamaktadır.

Sonuçlar, bağımlılık yönetiminin yalnızca ulusal düzeyde değil, aynı zamanda uluslararası iş birliği yoluyla da güçlendirilebileceğini göstermektedir. Bu bağlamda, Kırıkkale’deki HuzurKöy modeli, bağımlılık yönetimine yönelik toplum temelli yaklaşımların yerel düzeyde nasıl uygulanabileceğine dair somut bir örnek sunmaktadır. Makale, bağımlılıkla mücadelede çok aktörlü iş birliğinin önemini vurgulamakta ve gelecekteki projeler için yol gösterici bir çerçeve önermektedir.



Funded by the
European Union

Giriş

Bağımlılık, yalnızca madde kullanımına indirgenemeyecek bir kavramdır; teknoloji bağımlılığı, kumar bağımlılığı ve diğer davranışsal bağımlılık türleri de bu kapsamda değerlendirilmektedir. Bu çeşitlilik, bağımlılığı hem bireysel hem de toplumsal düzeyde çok boyutlu bir sosyal sorun haline getirmektedir. Bağımlılık, bireylerin fiziksel sağlığını tehdit etmekle kalmaz; psikolojik dengelerini bozar ve sosyal ilişkilerini zayıflatır.

Kriz ve afet dönemlerinde bağımlılık riski önemli ölçüde artmaktadır. Travma, belirsizlik, sosyal izolasyon ve hizmetlere erişimde yaşanan kesintiler, bireylerin bağımlılık davranışlarına yönelme olasılığını yükseltmektedir. Bu koşullar, bağımlılık yönetimini daha karmaşık hale getirir ve yalnızca bireysel müdahalelerle çözülemeyecek bir sorun alanı yaratır.

Literatürde bağımlılıkla mücadelede çok aktörlü iş birliğinin önemi sıkça vurgulanmaktadır. Alexander (2013), afet yönetiminde dayanıklılığın kritik bir bileşen olduğunu belirtirken; Tierney (2019), krizlerin toplumsal yapılar üzerindeki etkilerini sosyolojik bir perspektiften değerlendirmiştir. Paton (2006) ise bireysel, toplumsal ve kurumsal düzeyde dayanıklılığın ancak koordineli iş birliğiyle sağlanabileceğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, kamu kurumları politika geliştirme, kaynak sağlama ve koordinasyon kapasiteleriyle öne çıkarken; STK'lar esnek saha müdahaleleri, toplum temelli destek ve gönüllü ağılarıyla önemli katkılar sunmaktadır.

Dolayısıyla bağımlılık yönetimi, yalnızca tedavi süreçlerini değil; önleme, müdahale, rehabilitasyon ve sosyal yeniden entegrasyon mekanizmalarını da kapsayan bütüncül bir yaklaşımla ele alınmalıdır. Bu kapsamlı yaklaşım, kriz ve afet dönemlerinde kamu kurumları ile STK'ların iş birliği sayesinde daha etkili hale gelmekte ve bağımlılıkla mücadelede sürdürülebilir çözümler üretmektedir.



Funded by the
European Union

Yöntem

Bu çalışma, Erasmus+ KA210-YOU projesi kapsamında geliştirilen Afet ve Acil Durumlarda Madde Bağımlılığını Önleme Rehberi, proje ortaklarının saha deneyimleri ve paydaş görüşmelerinden elde edilen verilere dayanmaktadır. Nitel araştırma çerçevesinde tasarlanan çalışma, temel veri toplama teknikleri olarak doküman analizi, saha gözlemleri ve yarı yapılandırılmış görüşmeler kullanmıştır.

Veri Toplama Süreci

- Doküman Analizi: Proje süresince hazırlanan raporlar, toplantı tutanakları ve söz konusu rehber ayrıntılı biçimde incelenmiştir. Bu belgeler, bağımlılıkla mücadelede kullanılan yöntemlerin sistematik değerlendirilmesine olanak sağlamıştır.
- Saha Gözlemleri: Kamu kurumları ve STK'lar tarafından afet ve kriz bölgelerinde yürütülen faaliyetler yerinde gözlemlenmiş, uygulama süreçleri belgelenmiştir. Bu gözlemler, bağımlılık yönetiminde karşılaşılan zorlukların ve geliştirilen çözümlerin anlaşılmasına katkı sağlamıştır.
- Paydaş Görüşmeleri: Eskişehir Aile ve Sosyal Hizmetler İl Müdürlüğü, Kırıkkale Valiliği, Sirius – Centar za psihološko savjetovanje (Hırvatistan) ve Cyber Security Initiative (Kuzey Makedonya) temsilcileriyle yarı yapılandırılmış görüşmeler yapılmıştır. Bu görüşmeler, ulusal ve uluslararası aktörlerin deneyimlerini ortaya koymuş ve bağımlılık yönetiminde iş birliği modellerini öne çıkarmıştır.
- Yerel Örnek – HuzurKöy: Kırıkkale Valiliği bünyesinde faaliyet gösteren HuzurKöy, bağımlılıkla mücadelede toplum temelli bir destek modeli olarak incelenmiştir. Bağımlı bireylerin sosyal entegrasyonunu güçlendiren ve rehabilitasyon süreçlerine katkı sağlayan yerel bir iyi uygulama olarak değerlendirilmiştir.



Funded by the
European Union

Veri Analizi

Toplanan veriler, karşılaştırmalı analiz ve içerik analizi yöntemleriyle incelenmiştir. Kamu kurumlarının politika geliştirme ve kaynak sağlama kapasiteleri, STK'ların esnek saha müdahaleleri ve toplum temelli destek mekanizmalarıyla karşılaştırılmıştır. Ayrıca, ulusal ve uluslararası ortaklar tarafından kriz dönemlerinde bağımlılıkla mücadele için geliştirilen modeller içerik analizi yoluyla değerlendirilmiştir.

Bulgular (Findings)

- Psikososyal Destek Merkezleri: Afet ve kriz bölgelerinde bireylerin travmayla başa çıkmasına yardımcı olmuş, bağımlılık riskini azaltmıştır. Hem bireysel danışmanlık hem de grup etkinlikleriyle toplumsal dayanışmayı güçlendirmiştir.
- Mobil Saha Ekipleri: Kamu kurumları ve STK'ların iş birliğiyle kurulmuş, kriz dönemlerinde hızlı müdahale kapasitesi sağlamıştır. Özellikle dezavantajlı gruplara acil destek hizmetleri sunarak bağımlılık risklerini azaltmıştır.
- Farkındalık Kampanyaları: Afet dönemlerinde yürütülen eğitim programları, bilgilendirme oturumları ve medya kampanyaları toplumda bağımlılık riskleri konusunda bilinç oluşturmuştur.
- Veri Paylaşımı: Kamu kurumlarının resmi verileri ile STK'ların saha gözlemleri birleştirilmiş, daha etkili politikaların geliştirilmesine katkı sağlamıştır. Bu süreç, ulusal ve yerel düzeyde kapsamlı stratejilerin oluşturulmasına yardımcı olmuştur.
- HuzurKöy Modeli: Kırıkkale Valiliği bünyesinde faaliyet gösteren HuzurKöy, bağımlı bireylerin sosyal entegrasyonunu güçlendiren toplum temelli bir model olarak öne çıkmıştır. Rehabilitasyon süreçlerini desteklemiş ve bireylerin topluma yeniden kazandırılmasını kolaylaştırmıştır.



Funded by the
European Union

Bağımlılık yönetimi yalnızca bireysel tedavi süreçlerine odaklanan dar bir çerçevede ele alınamaz; bunun yerine, toplumsal dayanışma mekanizmaları ve kurumsal iş birliği ile desteklendiğinde daha etkili hale gelir. Kriz ve afet dönemlerinde bağımlılık riskinin artması, bireysel müdahalelerin yetersiz olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, sürdürülebilir çözümler üretmek için çok aktörlü iş birliği ulusal ve uluslararası düzeyde temel bir koşul olarak ortaya çıkmaktadır.

Literatürde bu yaklaşımın önemi sıkça vurgulanmaktadır. Alexander (2013), afet yönetiminde dayanıklılığın yalnızca bireysel değil, kurumsal ve toplumsal düzeylerde de geliştirilmesi gerektiğini savunur. Tierney (2019), krizlerin toplumsal yapılar üzerindeki sosyolojik etkilerini ele alarak sosyal kurumların işlevlerinin bu dönemlerde daha da kritik hale geldiğini belirtir. Paton (2006) ise bireysel ve kurumsal düzeyde dayanıklılığın ancak koordineli iş birliğiyle sağlanabileceğini ileri sürer. Bu bulgular, bağımlılık yönetiminin çok aktörlü iş birliğiyle güçlendirilmesi gerektiğini açıkça ortaya koymaktadır.

Erasmus+ KA210-YOU projesi, bu teorik görüşleri somutlaştıran pratik bir örnek olarak değerlendirilebilir. Proje kapsamında geliştirilen Afet ve Acil Durumlarda Madde Bağımlılığını Önleme Rehberi, kriz dönemlerinde uygulanabilir stratejilerin oluşturulmasına katkı sağlamış; saha uygulamaları ise mobil destek ekipleri, psikososyal merkezler ve farkındalık kampanyaları gibi somut çıktılar üretmiştir. Bu açıdan proje, bağımlılık yönetiminin yalnızca ulusal düzeyde değil, uluslararası ortaklıklarla da güçlendirilebileceğini göstermektedir.

Kırıkkale'deki HuzurKöy modeli, bağımlılık yönetiminde yerel uygulamaların önemini daha da netleştirmektedir. Toplum temelli bir yaklaşım olarak HuzurKöy, bağımlı bireylerin sosyal entegrasyonunu güçlendirmekte ve rehabilitasyon süreçlerini desteklemektedir. Bu örnek, yerelde geliştirilen modellerin uluslararası iş birlikleriyle desteklendiğinde daha kapsayıcı ve sürdürülebilir hale gelebileceğini göstermektedir.

Sonuç olarak, bağımlılık yönetimi yalnızca bireysel tedavi süreçleriyle sınırlı kalmamalı; toplumsal dayanışma, kurumsal iş birliği ve uluslararası ortaklıklarla güçlendirilmelidir. Erasmus+ KA210-YOU projesi ve HuzurKöy örneği, bu yaklaşımın pratikte nasıl uygulanabileceğine dair somut örnekler sunmaktadır.



Funded by the
European Union

Sonuç ve Öneriler

Bağımlılık yönetimi, bireysel tedavi süreçleriyle sınırlı dar bir yaklaşım değildir; önleme, müdahale, rehabilitasyon ve sosyal yeniden entegrasyon mekanizmalarını kapsayan çok boyutlu bir çerçevedir. Bu sürecin etkinliği, kamu kurumları ile STK'ların iş birliği sayesinde artırılabilir. Kriz ve afet dönemlerinde bağımlılık riskinin yükselmesi, çok aktörlü iş birliğini vazgeçilmez kılmaktadır.

📌 Politika Düzeyi

- Bağımlılık yönetimi, ulusal kriz ve afet yönetim planlarına entegre edilmelidir.
- Kamu-STK iş birliğini kurumsallaştıran ortak protokoller ve koordinasyon mekanizmaları geliştirilmelidir.
- Uluslararası fonlar ve projeler aracılığıyla sürdürülebilir iş birliği modelleri desteklenmeli, bağımlılık yönetimi küresel gündemin bir parçası haline getirilmelidir.

📌 Toplumsal Düzey

- Kriz dönemlerinde gençler ve dezavantajlı gruplara yönelik önleme programları genişletilmeli ve önceliklendirilmelidir.
- Aile farkındalığının artırılması ve toplum temelli dayanışma ağlarının güçlendirilmesi bağımlılıkla mücadelede hayati destek mekanizmalarıdır.
- İyi uygulamalar uluslararası ortaklıklar aracılığıyla paylaşılmalı ve yerel bağlamlara uyarlanarak uygulanabilirliği sağlanmalıdır.

📌 Uygulama Düzeyi

- HuzurKöy gibi toplum temelli modeller desteklenmeli ve yaygınlaştırılmalıdır.
- Mobil saha ekipleri ve psikososyal destek merkezleri, afet ve kriz dönemlerinde bağımlılık risklerini azaltmada kritik araçlar olarak kullanılmalıdır.
- Kamu kurumları ile STK'lar arasında daha etkin bilgi akışı sağlamak için veri paylaşım mekanizmaları geliştirilmelidir.

Sonuç olarak, Erasmus+ KA210-YOU projesi bağımlılık yönetiminin ulusal ve uluslararası düzeyde nasıl güçlendirilebileceğini göstermektedir. Kırıkkale'deki HuzurKöy modeli, yerel düzeyde uygulanabilir bir çerçeve sunmakta ve bağımlılıkla mücadelede toplum temelli yaklaşımların önemini vurgulamaktadır. Bu iş birliği modeli, gelecekteki projeler için yol gösterici bir çerçeve niteliği taşımaktadır.



Funded by the
European Union

Kaynakça

- Alexander, D. (2013). Dayanıklılık ve afet risk azaltma: Etimolojik bir yolculuk. *Natural Hazards and Earth System Sciences*, 13(11), 2707–2716.
- Tierney, K. (2019). *Afetler: Sosyolojik bir yaklaşım*. Cambridge: Polity Press.
- Paton, D. (2006). Afet dayanıklılığı: Bireysel, toplumsal, kurumsal ve çevresel perspektiflerin entegrasyonu. *Disaster Prevention and Management*, 15(4), 210–219.
- Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi (UNODC). (2021). *İnsani yardım ortamlarında uyuşturucu kullanımı ve tedavi*. Viyana: UNODC.
- Dünya Sağlık Örgütü (WHO). (2020). *Afet ve acil durumlarda madde kullanımıyla ilgili hususlar*. Cenevre: WHO.
- Avrupa Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (EMCDDA). (2022). *İnsani krizlerde madde kullanımı ve müdahaleler*. Lizbon: EMCDDA.
- T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2024). *Afet ve Acil Durumlarda Madde Bağımlılığını Önleme Rehberi*. Eskişehir: Erasmus+ KA210-YOU Projesi.
- Kırıkkale Valiliği. (2025). *Bağımlılıkla Mücadelede Toplum Temelli Yaklaşımlar: HuzurKöy Modeli*. Kırıkkale.
- Sirius – Psikolojik Danışma Merkezi. (2025). *Kriz bağlamlarında toplum temelli bağımlılık önleme*. Zagreb, Hırvatistan.
- Siber Güvenlik İnisiyatifi. (2025). *Kriz yönetimi ve bağımlılık önleme: Bölgesel perspektifler*. Üsküp, Kuzey Makedonya.
- Yeşilay. (2023). *Bağımlılıkla Mücadelede Eğitim ve Farkındalık Programları*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.



TEŞEKKÜR EDERİM

Bu Kılavuz, proje ekibi tarafından hazırlanmıştır. Her yerdeki öğretmenler ve eğitimciler için ücretsiz bir kaynak olarak sunulmaktadır. Kılavuzu derslerinizde kullanın ve görüşlerinizi bizimle paylaşmayı unutmayın; değerli eleştirilerinizi çalışmalarımızı iyileştirmenin bir yolu olarak görüyoruz.



Bu eser CC BY-NC-SA 4.0 lisansı altında yayınlanmaktadır.
Lisans metnini görüntülemek için şu adresi ziyaret edin:
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

SUPPORT