Madde Bağımlılığı 

Bir kimsenin uyuşturucu bir maddeye vazgeçemeyecek şekilde tutkun hale gelmesi, ondan kopamaması, tehlikeli ve zararlı olduğunu bildiği halde onunla bağlantısını devam ettirmesi durumunu bağımlılık olarak değerlendiririz. Madde bağımlılığı daha çok modernizmin getirdiği bir sonuçtur. Modernizm hedef değişikliği yaptırır; yaşam amacı olarak hedonizmi, yani zevkçiliği sunar, zevki idealize eder. Bu anlayışı benimseyenler de özellikle madde bağımlılığı tuzağına kolayca düşerler.

Bağımlılık yapan maddeler çeşit çeşittir ve beyinde aktive ettiği alana göre farklı etkiler yaparlar. Kimi maddeler muhabbet duygusunu uyandırır, kişiyi konuşkan yapar. Kimi maddeler daha canlı, enerjik yapar, bütün gece durmadan dans etmeyi sağlar ama ertesi gün kişi aşırı yorgun, bitkin bir gün geçirir. Bunun önüne geçmek için de doping gibi her defasında o maddeyi almak ister, o madde olmadan eğlenemez. Oysa madde bağımlılığında ilk kullanımda alınan keyif, doruk etkidir. Kişi daha sonraki kullanımlarında o keyfi, o doruk etkiyi bir daha yakalayamaz. Bu sefer maddenin dozunu arttırmaya başlar, ancak bu da çözüm olmaz. Kişi bir süre sonra maddeyi almadığı zamanlarda yoksunluk belirtileri göstermeye, krize girmeye başlar. Artık bağımlılık kesin olarak başlamıştır.

Bağımlılık Beyne Zarar Veriyor

Bağımlılığın en büyük etkisi beyinde arzu-dürtü kontrolünün, karar mekanizmalarının bozulmasıdır. Beyindeki frontal alanın (ön bölge) bazı yürütücü işlevleri vardır; amaç belirleme, güç ve enerjiyi programlama, çeldiricilere direnç gösterme gibi. Örneğin genç ders çalışırken “Bugün şu konuyu çalışacağım” gibi kendine bir hedef belirler. Bu sırada bir televizyon programı veya bilgisayar oyunu gibi bir çeldirici karşısına çıkabilir ve onu amacından uzaklaştırabilir. Normal olarak gencin yapması gereken bu çeldiriciye direnç göstermektir; arada sırada yenik düşebilir, ama tekrar toparlanır. Bağımlı insanlarda ise durum farklıdır. Beyindeki değişim yüzünden çeldiricilere gösterilen direnç kaybedilir. Kişinin asıl yaşam amacı, felsefesi değişir. Bağımlılığın sosyal hayatı yıkan, bozan etkisinin altına girilir.

Uzun süren bağımlılıklarda beyin genlerinde de hasar meydana gelir ve bu genler bağımlılık maddesini vücudun gıdası gibi algılamaya başlar, kişide ona karşı aşırı talep ve ihtiyaç oluşur. Bu yüzden tedavi sırasında kişiyi bağımlılık maddesinden uzak tutarak beyindeki genomik etkiyi yeniden yazma yoluna gidilir.

Madde kullanımı suç işleme riskini de ciddi oranda arttırır. Suç işleyenlerin %60’a yakını madde bağımlısıdır. Bu da bize madde bağımlılığının sosyal ilişkilere ne derece zarar verdiğini, şiddeti arttırarak ne tür sonuçlar doğurduğunu gösteren en önemli göstergelerden biridir.

Bağımlılığa İten Sebepler

Ergenlik döneminde yaşanan kimlik krizi, ergenliğin getirdiği çılgınlık gibi sebeplerle gençler, kolayca uyuşturucu batağına düşebilirler. Maalesef bu kişilerin çoğu aşırı doz, bir olaya karışma, damar tıkanıklığı, beyin kanaması gibi sebeplerle 30 yaşını bile göremeden hayatını kaybederler, yaşayanları ise geri dönülmez zararlara uğrarlar. Bu yüzden bağımlı olanların vakit kaybetmeden tedaviye başlamaları büyük önem taşır.

Bağımlılıkta kişinin neden madde aldığı sorusu önemlidir. Genellikle iki amaç söz konusudur: Keyif almak ve negatif duyguları gidererek moral düzeltmek. Stres, sıkıntı gibi negatif duygularla baş etmekten kaçınan kişi madde aldığında bir anlamda beynine rüşvet veriyor demektir. Normal olan; kişinin sıkıntı giderme stratejisi geliştirmesi, kendisini rahatlatmayla ilgili beynine daha uygulanabilir, daha gerçekçi teknikler öğretmesidir. Ama kişi kolaya kaçarak bir iki hap alıp rahatlama yolunu seçerse ilacın tesiri geçtikten sonra dozunu arttırmak zorunda kaldığı gerçeğiyle yüzleşir ve asıl zor zamanlar bu sırada başlar. Bağımlıların bir kısmını da depresyondan kaçmak istediği için maddeye yönelenler oluşturur. Depresyon sırasında beyinde mutlulukla ilgili bir beyin kimyasalı olan serotonin maddesi azalır. Bu azalma karşısında bir arama davranışı ortaya çıkar. Kişi alkol veya uyuşturucu alımının dışında eğlence, temizlik yapma gibi eylemleri de beynine serotonin arttırma yöntemi olarak öğretebilir ve bu da bağımlılığa sebep olur. Oysa kişi beynine serotonin arttırmak için daha uzun vadeli, daha doğru yollar öğretebilirse; yaşam felsefesiyle ilgili doğru değerler yerleştirirse, başta sıkıntı ve zahmet çekse de, sonrasında rahatlıkla herhangi bir sıkıntı karşısında kendisini rahatlatabilir, depresyonla mücadele edebilir.

Sosyal çevre de kişiyi bağımlılığa iten sebepler arasındadır. Örneğin genç eve geldiğinde huzursuz bir aile ortamıyla karşılaşıyorsa, evde sürekli kavga ediliyorsa, aşağılayan ve azarlayan bir anne-babaya sahipse mutluluk arayışına girer ve zevk tuzaklarına düşebilir.

Bağımlılığa iten diğer bir unsur da kötü arkadaşlardır. Genç, iyi bir aileye sahip olsa da yaşam felsefesi bozuk, popüler kültürün değerleriyle yetişmiş arkadaşlar edindiğinde onların “Dünyaya bir defa geldim, canımın istediğini yaşamalıyım.” mantığını kendine yaşam amacı olarak seçebilir. Hayattan zevk almasını engelleyen her şeyi bir değer olarak değil de bir engel olarak görür ve genç için tehlike canları çalmaya başlar. İşte bu da modernizmin karşımıza çıkardığı acı bir tablodur.

Bu yazı hazırlanırken Nevzat Tarhan’ın “Bilinçli Genç Olmak” kitabından yararlanılmıştır.