

Bağımlılıkta Kriz Durumları ve Aşermeyle (Craving) Mücadele

Yrd. Doç. Dr. Emrah SONGUR
Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tıp Fakültesi
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları AD

Aşerme (Craving)

- Aşerme (Craving) kişinin alkol ya da madde kullanmak konusunda yoğun ve şiddetli arzu duyması ve dürtü hissetmesi olarak tanımlanabilir.
- Aşerme madde bağımlılığı tedavisinin başlangıcında ele alınması gereken önemli bir konudur.
 - Bu fenomen iyi anlaşılmalı ve aşermeyle etkili şekilde başa çıkılmazsa madde kullanımının tekrar başlamasına sebep olabilir.

Aşermeyle ilgili temel bilgiler

- Aşerme madde kullanımı davranışının değiştirilmesi sürecinden doğal olarak ortaya çıkar ve (madde kullansın/kullanmasın) herkes için zor olabilir.
- Aşerme uzun süre madde/alkol kullanımının bir sonucu olup maddenin/alkolün bırakılmasından çok uzun süre sonra bile devam edebilir.
 - Ağır/yoğun/şiddetli madde kullanımı öyküsü olan kişiler daha güçlü aşerme belirtileri gösterirler.

Aşermeyle ilgili temel bilgiler (2)

- Aşerme kişinin geçmişinde madde kullanımıyla ilişkili olan herhangi bir şeyle tetiklenebilir;
 - İnsanlar
 - Yerler
 - Durumlar
 - Duygular
 - «Şeyler»
- Aşerme sonucunda madde kullanımıyla pekiştirilmezse zamanla etkisini kaybeder.
 - Maddenin kullanılmaya devam edilmesi aşermenin canlı kalmasına/sürmesine sebep olur.

Aşermeyle ilgili temel bilgiler (3)

- Aşerme sahildeki dalgalara benzer;
 - Her dalga önce küçüktür, zamanla büyür ve en yüksek seviyeye ulaşır, daha sonra kırılır ve kaybolur.
- Aşerme sıklıkla birkaç dakika sürer.
 - Maksimum 20 dk.



Aşermeyle ilgili temel bilgiler (4)

- Her seferinde madde kullanmak dışında yapılan herhangi bir şeyle beraber aşermenin şiddeti azalır.
 - Tepe noktadaki şiddet zamanla azalır, dalgaların arası açılır (sıklığı azalır).
- Maddeyi kullanmamak aşermenin ortadan kalkmasını sağlayan en hızlı ve en güvenli yoldur.

Aşermeyle ilgili temel bilgiler (5)

- Aşermenin en şiddetli olduğu dönem maddenin bırakıldığı ilk dönemdir.
 - Bazen insanlarda maddeyi bıraktıktan aylar ve hatta yıllar sonra aşerme görülebilir.
- Her aşerme atağı her zaman bir öncekinden daha az şiddetli olmayabilir.
 - Bazen, özellikle stresin yoğun yaşandığı dönemlerde, tepe noktadaki şiddeti maksimum seviyesine çıkabilir. Fakat sonuçta azalır ve yatışır.

Bağımlılık Süreci

- Tanışma fazı
- İdame fazı
- Düş kırıklığı fazı
- Felaket fazı

Bağımlılık Süreci Tanışma fazı

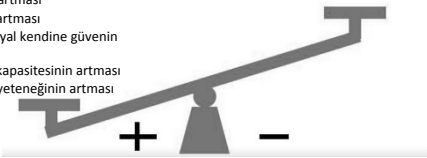
Metamfetamin

Pozitif

- Rahatlama
 - Depresyon
 - Anksiyete
 - Yalnızlık
 - Uyukusuzluk
- Öfori
- Statünün artması
- Enerjinin artması
- Cinsel/sosyal kendine güvenin artması
- İş yapma kapasitesinin artması
- Düşünme yeteneğinin artması

Negatif

- İlegal
- Pahalı
- İş günü kaybına sebep olabilir



Bağımlılıkta Şartlanma Süreci Tanışma Fazı

Şartlı bağlantının şiddeti: Hafif

Tetikleyici

- Partiler/toplantılar
- Özel günler
- Diğer durumlar



Yanıt

- Maddeyle ilgili hoş/olumlu düşünceler
- Maddenin seyrek kullanımı

1-11

Obsesif Düşüncelerin Gelişmesi Tanışma Fazı



Aşerme Yanıtının Gelişmesi Tanışma Fazı

Maddenin kullanıldığı yere gitmek



Metamfetaminin kullanılması

Metamfetaminin etkileri



Kalp atım hızı ↑
Solunum ↑
Adrenalin ↑
Enerji ↑

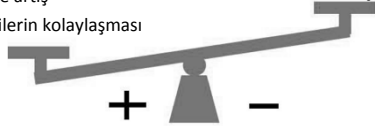
Bağımlılık Süreci İdame Fazı

Pozitif

- Depresyonun azalması
- Kendine güvenin artması
- Sıkılma hissinin ortadan kalkması
- Cinsel güçte artış
- Sosyal ilişkilerin kolaylaşması

Negatif

- İş/okul yaşantısında sorunlar
- İlişkilerde bozulma
- Maddi sorunlar
- Psikolojik bağımlılığın başlaması



Bağımlılıkta Şartlanma Süreci İdame Fazı

Şartlı bağlantının şiddeti: Orta

Tetikleyiciler

- Partiler/toplantılar
- Arkadaşlar
- Alkol
- "İyi vakit geçirilen zamanlar"
- Cinsel durumlar

Yanıtlar

- Metamfetamin düşüncesi
- Metamfetamin kullanmayı arzulama
- Hafif fizyolojik uyarılma
- Kullanma anı yaklaştıkça aşerme başlar
- Düzenli/sık madde kullanımı



Obsesif Düşüncelerin Gelişmesi İdame Fazı



Aşerme Yanıtının Gelişmesi İdame Fazı

Maddenin
kullanıldığı
yere gitmek

Psikolojik
Yanıt

Metamfetaminin
kullanılması

Metamfetaminin
etkileri



Kalp atım hızı ↑
Solunum ↑
Adrenalin ↑
Enerji ↑

Kalp atım hızı ↑
Kan basıncı ↑
Enerji ↑

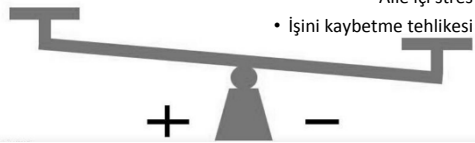
Bağımlılık Süreci Düş kırıklığı fazı

Pozitif

- Sosyalleşme
- Sürekli öfori
- Yorgunluğun olmaması
- Stresin azalması

Negatif

- Çekilme depresyonu
- Paranoya
- Seyirme
- İlişkilerde problemler
- Aile içi stres
- İşini kaybetme tehlikesi



Bağımlılıkta Şartlanma Süreci Düş kırıklığı fazı

Şartlı bağlantının şiddeti: Şiddetli

Tetikleyiciler

- Yorgunluk
- Arkadaşlar
- Stres
- Sıkıntı hissi
- Anksiyete
- Boş zaman
- Cinsel uyarılma
- Yalnızlık

Yanıt

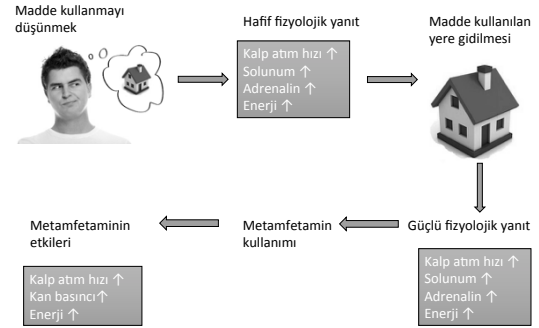
- Metamfetamin düşüncelerinin devam etmesi
- Güçlü fizyolojik uyarılma
- Psikolojik bağımlılık
- Güçlü aşerme
- Sık madde kullanımı



Obsesif Düşüncelerin Gelişmesi Düş kırıklığı fazı



Aşerme Yanıtının Gelişmesi Düş kırıklığı fazı



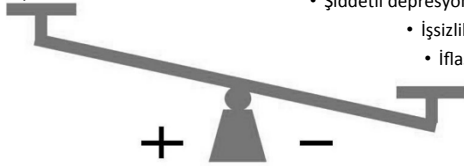
Bağımlılık Süreci Felaket fazı

Pozitif

- Yorgunluğun azalması
- Stresin azalması
- Depresyonun azalması

Negatif

- Kilo kaybı
- Paranoia
- Ailenin kaybı
- Nöbetler
- Şiddetli depresyon
- İşsizlik
- İflas



Bağımlılıkta Şartlanma Süreci Felaket Fazı

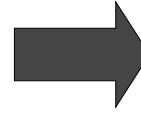
Şartlı bağlantının şiddeti: Yıkıcı/Çok şiddetli

Tetikleyiciler

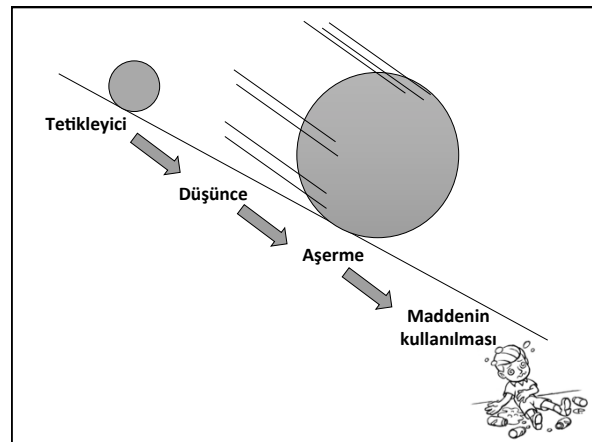
- Herhangi bir duygu
- Gündüz
- Gece
- İş
- Boş zaman

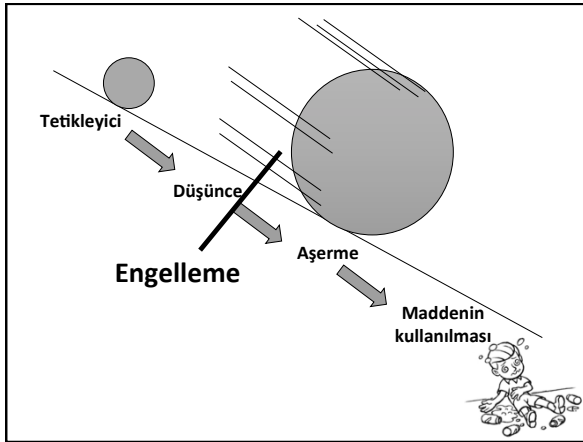
Yanıt

- Metamfetamin hakkında obsesif düşünceler
- Güçlü otonomik yanıt
- Güçlü fizyolojik bağımlılık
- Otomatik kullanım
- Sürekli paranoya



Obsesif Düşüncelerin Gelişmesi Felaket fazı





Aşırmeyle Başetme Stratejileri

- Dikkati dağıtmak
- Aşırme hakkında konuşmak
- Aşırmenin yaşanmasına izin vermek
- Maddeyi kullanmanın yol açacağı olumsuz sonuçları hatırlamak
- Kendi kendine konuşmak

Aşırmeyle Başetme Stratejileri *Dikkati dağıtmak*

- 4D tekniği
 - Delay (Ertele-Uzak Dur)
 - Distract (Dikkatini dağıt)
 - Deep Breathing (Derin nefes al)
 - Drink a glass of water (Bir bardak su iç)



Aşırmeyle Başetme Stratejileri *Aşırme hakkında konuşmak*



Kişinin/hastanın aşırme sırasında onu destekleyen, alkol/madde kullanmayan bir arkadaşı ya da aile fertlerinden biriyle konuşması kaygısını ve buna eşlik eden savunmasız olduğu hissini azaltabilir.

Aşırmeyle Başetme Stratejileri *Aşırmenin yaşanmasına izin vermek*

- Bu tekniğin dayandığı fikir aşırme yaşantısının başlamasına, en yüksek noktaya ulaşmasına ve geçmesine izin vermektir ona karşı savaşmamaktır.
 - Amaç aşırmenin yok olması değil, farklı şekilde yaşanmasını sağlayarak daha az kaygı ve tehlike hissiyle kontrol edilebilir şekilde yaşanmasını sağlamaktır.
- İki adım tanımlanmıştır;
 - Dikkatini aşırmeye vermek
 - Aşırmenin yaşandığı alanlara odaklanmak

Aşırmeyle Başetme Stratejileri *Maddeyi kullanmanın yol açacağı olumsuz sonuçları hatırlamak*

- Genellikle insanlar aşırme sırasında madde kullanımı esnasındaki hoş duygular ve maddenin olumlu etkileri hatırlamaya eğilimlidir.
- Bu yöntemde aşırme sırasında kişiden maddeyi kullanmaya devam etmenin olumsuz sonuçlarını ve madde kullanmamasının olumlu yanlarını hatırlaması istenir.
 - Bunu kolaylaştırmak için kişinin/hastanın madde kullanmanın olumsuz sonuçlarıyla, kullanmamaya devam etmenin olumlu yanlarını listelemesi ve cüzdanı/çantasında taşıması istenebilir.

Aşermeyle Başetme Stratejileri

Kendi kendine konuşmak

- Birçok kişi/hasta aşermeye eşlik eden, çoğu zaman varlığının farkında olmadığı otomatik düşüncelere sahiptir.
 - "Şimdi madde kullanmamam gerek."
 - "Eğer madde kullanmazsam ölürüm."
 - "Maddeyi kullanmadan hiçbir şey yapamam."
- Kendi kendine pozitif konuşmak; Aşermenin kısa süreli bir durum olduğunu kendi kendine tekrarlamak aşerme deneyimini dekatastrofiye etmeye yardımcı olur.
 - "Bu rahatsızlık hissi geçecek."
 - "Bu hislerle ve iştikle başa çıkabilirim."
 - "Madde kullanmak zorunda değilim, çünkü bu işték kendiliğinden geçecek."

Aşermeyle Başetme Stratejileri

Alkol/maddeyi reddetme becerisi kazanmak

- Kişiler sıklıkla alkol ya da madde kullanımı konusunda sosyal baskı yaşadıkları durumlarla karşı karşıya kalırlar.
- Alkol/maddeyi reddetme becerisi eğitimi kişiye kendisine ikram edilen alkol/maddeyi nasıl reddedeceğini öğretir.



Aşermede İlaç Tedavisi



- Naltrekson (Ethylex®)
- Buprenorfin + Nalokson (Suboxone®)
- Akamprosot (Campral®)
- Baklofen (Lioresal®)
- Gabapentin (Neurontin®)
- Disülfiram (Antabuse®)
- Topiramet (Topamax®)