

ZARARLI ALIŞKANLIKLAR VE EĞİTİCİ ÖNLEMLER (*)

Doç. Dr. Savaş BÜYÜKKARAGÖZ (**)

Zararlı alışkanlıklar kelimesi her ne kadar akla alkol, uyuşturucu ve ilaç kavramlarını getiriyorsa da kahve veya tütünden, kumar tutkunluğuna kadar birçok madde veya davranış insanda bağımlılık derecesinde zararlı alışkanlıklar yaratmaktadır. Bağımlı davranış terimi gereğinden fazla yemek yemek gibi psikolojik saplantılar için de kullanılabilir.

Günümüzde kullanımları sonucunda fizyolojik ve psikolojik bağımlılık hali meydana getirerek, toplumun bozulmasına, kişinin ekonomik durumu ve aile içi yaşayış şartlarını bazan böylece sosyal fonksiyonlarda bozulmalara, hatta kopmalara neden olan uyuşturucu maddeler (morfin, eroin, esrar, alkol ve sigara) önem derecelerine göre bağımlılık yaratan en belirgin zararlı alışkanlıklardandır. Bunun yanı sıra kullanımlarının neden olduğu bir takım hastalık halleri ile psikiyatrik hastalık nedeniyle kullanılan ilaçları da bu kapsamda düşünebiliriz.

Yakın senelerde tüketimi bilhassa ülkemizde de artma eğiliminde olan uyuşturucu maddelerin, toplumu, aynı toplum içindeki kullanıcıları ve bunların çevresindeki insanları da etkilemeleri, ilerideki seneler için bir takım potansiyel tehlikeler arz etmektedir. Bu maddelerin etkileri ve kullanımı sonucunda ortaya çıkardıkları ruhi hastalıkların daha alışkanlık hâli başlamadan önce toplumun bireylerince bilinmesindeki faydalar büyüktür. Uyuşturucu maddelerin tarifi, kullanım şekli, ortaya çıkardıkları etkiler, erken ve geç tesiriyle ülkemizdeki durumu çeşitli kaynaklarda ele alınmaktadır. Ancak biz bütün bu kaynaklarda geniş olarak yer almayan, çocuğu bu maddelere iten aile, çevre ve okul tesirlerine yer vermeye çalışacağız.

Günümüzde hayat şartlarının getirdiği bir takım sıkıntı ve gerilim hallerinin belli oranlarda giderilmesini becermekle bir takım zorluklar

(*) NOT : Bu makale, Beden Terbiyesi İl Müdürlüğü tarafından 1 Aralık 1992 tarihinde Konya Tiyatro Salonunda düzenlenen panelde tebliğ olarak sunulmuştur.

(**) S. Ü. Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi.

gösteren günümüz insanı bu gibi durumlarda fiziksel ve ruhsal sıkıntı hallerinden kurtulmak için ruhî yapımıza son derece faydalı olan tevekkül mekanizmasına müracaat etmemektedirler. Toplumlar, çocukluk yıllarından itibaren, çocuğu ve genci zararlı alışkanlıklara iten, onu olumsuz etkileyen ortamlarla mücadele alışkanlığını insanımıza kazandıramamaktadır. Tevekkül duygusunu anlamlı bir şekilde kullanan bir kişi, hiç bir zaman karşısına çıkacak ve kendi kişiliğine ve nefesine hoş gözükmeyen bir durum karşısında sıkıntıya düşmeyecektir. Daima onunla kendi için doğru olduğunu düşündüğü mücadele yöntemleriyle savaşılarak sıkıntıdan kurtulmaya çalışacaktır. İnsan olarak hiç birimiz gelecekte ne gibi olaylarla karşılaşacağımızı bilemeyiz.

Tevekkül Hakk'a teslimiyet diyebileceğimiz bir durumdur. Sağlıklı ve inanan bir kişinin olaylarla daha sabırlı, inançlı mücadele etme gücü kazanmasıdır.

Böylesine bir mücadele gücü gelişmemiş bir kişinin karşısına çıkan sorunların zihnini rahatsız etmesine mani olmak, geçici bir süre için bu sıkıntıların tesirinden kurtulmak için bir takım alışkanlık yapan uyuşturuculara başvuracaktır ki, böyle bir durumda aynı şahıs ikinci defa sıkıldığında aynı miktarda uyuşturucuyla yetinmeyecektir. Yine de rahatlamıyacaktır. Böylece bir doz artımına gidecektir. Yani, kullandığı ilacın miktarını artıracaktır.

Burada, insanları böylesine bir bağımlılığın kucağına atan, çocukluk yıllarına dayanan bazı olumsuz aile, çevre, okul üçleminin tesirlerine kısaca bir göz atalım :

Bilindiği gibi çocuğun temel değer ve alışkanlıkları kazanmasında en olumlu ortama sahip olan kurum ailedir. Aile içi ilişkilerde karşılıklı saygı ve sevgi, birbirinin hakkına saygı ve hoşgörü, demokrasi terbiyesinin ferde kazandırılmasını da sağlamaktadır. Nitekim, sevgisiz, ilgisiz ve manen tatmin edilmeden büyüyen gençlerde toplumdaki kaçma, zararlı alışkanlıklara müptela olma davranışı daha fazla görülmektedir. Bu gençler daha çok tepkici davranışlara sürüklenmekte, toplumda sosyal kabul görmüş değerlere savaş açarak itibar ve statü kazanabileceklerini zannetmektedirler. Ayrıca, ruhsal gerginliklere sapmada anarşi ve terör olaylarına karışmada, çevreyi tahribe dönük faaliyetlerde çocuğa rehberlik yapamayan ve onu sosyalleştiremeyen ailelerin rolü büyük olmaktadır. Sadece maddi tatminde doygunluk noktasına getirilen hatta, refah içinde lüks tüketime düşkün çocuklar, amaçsızlık ve gayesizlik (anomi) içine düşerek sapma davranışlarına sürüklenmektedirler.

Ailede çocuğa verilecek temel ihtiyaçlardan bazıları şunlardır: Sevgi

ve şevkat ihtiyacı, ilgi ihtiyacı, güven ihtiyacı, özgürlük ve bağımsızlık ihtiyacı vb.

Ana ve babaların çocuk davranışını düzeltirken işledikleri bazı hatalar şunlardır :

Aşırı tenkit, Dr. Valin 300 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı psikiyatrik bir araştırmada bunların %70'i ikinci derecede çeşitli ruhi bozukluk ve güçlüklerden sıkıntı çekmektedirler. Bu çocukların özgeçmişini incelediğinde, eğitimlerinde aşırı tenkit yolunu seçmiş ana - babaların etkileri altında oldukları anlaşılmaktadır. Şüphesiz tenkit gereklidir. Ancak, çocuğa iç ve dış davranışlarında işlediği hataları bulmak için nefsini küçültmeye kalkmadan ona yol göstermeli ve bunları düzeltme yolu seçilmelidir. Çocukların davranışını kontrol etmek için bir başka yol tehditle çocukları yöneltmeye uğraşmaktır. Bu durumda iki durum meydana gelebilir. Ya çocuk önceki tecrübelerine dayanarak bu tehditlerin birçok hallerde yerine gelmediğini öğrenir ve bu suretle tehdit kontrol edici etkisini kaybeder. Ya da hiç bilmediği tehditler korku geliştirir, davranışı hürriyeti ve şahsi teşebbüsleri felce uğratabilir. Ayrıca, aşırı aleyhte kıyaslamalar ve kıskandırma çocukta yetersizlik, kendine güvensizlik, aşağılık duygusu geliştirme, yetişkinlik yıllarında toplumsal çevreye, meslek ve aile hayatına uyumsuzluk ve mutlu olamama, zararlı alışkanlıklar kazanma durumlarını ortaya çıkarmaktadır. Denilebilir ki ülkemizde çocuğu ve genci ailesinden ayıran ve onları zararlı alışkanlıklara yönelten faktörleri şu şekilde özetlemek mümkündür: Ailenin çocuğu ve genci sosyalleştirici fonksiyonunu kaybetmesi, alkolik baba, ana ya da her ikisinin aşırı kumar tutkusu, eşlerin ayrı yaşaması, maddi ve manevi fedakarlık duygusunun zedelenmesi, beden ve zihin özürlü çocukların aileden kaçmaları, basın ve yayın organlarının olumsuz etkileri, üvey baba ve anneye sahip oluş ve özellikle çocukta macera duygusunu körükleyen zararlı çete grupları ve uyuşturucu şebekeleri, okul - aile çatışmaları, okulda çocuğa karşı anlayıştan ve rehberlikten yoksun ortamlar, okul kantinlerinin eğitsel havadan yoksun oluşu, kahvehanelere ve diskolara alışan çocukları ağlarına düşüren uyuşturucu şebekelerinin korkunç etkileri vb.

Suçlu çocuklar üzerinde yapılmış tüm araştırmalar diğer çocuklara göre küçük yaşlarda ailelerin dağılması nedeni ile tam ve mutlu bir aile ortamından yoksun olduklarını göstermektedir. Bunların en önemlilerinden biri de Glueck'lerin 500 suçlu çocuk ile yaptıkları araştırmalardır. Aile yaşantıları 5 yaşından önce bitenler bu 500 suçlu çocuğun %56,3'ünü teşkil ederler. Merrill'in 3000 suçlu çocukla yaptığı araştırmada da suçlu çocukların %50'7'sinin dağılmış ailelerden geldiği ortaya çıkmıştır. Amstrong, 660 evden kaçan çocuğun %29'unun 4 yaşından önce, %28'inin de 4 - 6 yaşlar arasında parçalanmış aileler içinde yaşadıklarını tesbit etmiş-

tir. Denebilir ki, mutsuz ve uyumsuz evlilikler içinde büyüyen çocuklarda daha çok zararlı alışkanlıklara yönelme eğiliminin arttığı görülmektedir.

Şimdi, insanlarda kötü sonuçlara yol açan zararlı alışkanlıkların bazı çeşitlerini ele alalım :

ALKOLİZM

Dünya Sağlık Teşkilatı'nın görüşüne göre, alkol alışkanlıkları, vücut ve ruh sağlıklarını kısıtlayacak, öbür insanlarla ilişkilerini etkileyecek, normal toplumsal ve ekonomik görevlerini yapamayacak olanlara alkolik denmektedir. Alkolizm bedensel, zihinsel ve sosyal hayatı yıkan ve buna rağmen devamlı alkol alınması durumunu doğuran bir hastalıktır. Alkoliklerin ABD'de %5, İngiltere'de %3, İskoçya'da %5, Türkiye'de ise %0,5 olduğu belirlenmiştir.

Alkolizmin artışında hoşgörünün büyük rolü olmuştur. Fransa'da bu hoşgörüden dolayı çocuk alkolik sayısında büyük artışlar olmuştur. Alkolizmin alkolü fazla kullananlarda 5 ilâ 15 yıl sonra geliştiği ve yapılan araştırmalardan anlaşılmaktadır. Belirtileri arasında, içki içmekten duyulan vicdan azabı, fazla içki eğilimi, içmeme önerilerine tepki, vb. vardır. Alkolizm tedavisi, kişiyi alkole bağımlı kılan ruhsal bozukluğun tedavisi ve alkolün aşırı alınmasının meydana getirdiği hastalıkların tedavisi olarak ele alınabilir.

KUMAR TUTKUSU

Kumar arada, sırada başlayarak alışkanlık haline gelip giderek daha fazla kayıplara yol açan aile, iş vb. ihmale yol açan zararlı bir alışkanlıktır. Kumarda en önemli neden riskin verdiği acılı fakat zevkli heyecanı tatmaktır, Kumarbaz para kaybedince suçluluk duyup bunu gizler. Bir kez başladı mı, kazansa da, kaybetse de son kuruşuna kadar oynar. Borçlarını ödeyebilmek için hırsızlık, dolandırıcılık, zimmetine para geçirmek gibi yollara başvurur. Kumarbazlığa erkeklerde, kadınlardan daha sık rastlanır. Genellikle fazla içkiyle birlikte görülür. Çok ciddi bir sorundur. Çünkü kişinin özel hayatını etkiler ve iflasa kadar götürür. Grup terapisi, tek kişilik terapi ile tedaviye çalışılır.

KAFEİN BAĞIMLILIĞI

Endişe tezahürleri, kas seyirmeleri, kulak çınlamaları veya ışık parlamaları gibi sinir rahatsızlıkları, kalp çarpıntısı, mide-bağırsak ağrıları ve ishal, uykusuzluk gibi durumlarla karakterize olan bir bağımlılık türüdür. Eğer her gün alınan doz kesilirse içine kapanıklık, uyku hali, baş

ağrısı ve uyuşukluk, tedirginlik, sinirlilik, hafif bunalım veya ara ara esneme ve bunalım durumları gösterir. Kafein bağımlılığı görülenler kafein sarhoşluğu yaşarlar. Kalp atışları bozulur. Mide rahatsızlığı çekebilirler. Kahve, çikolata ve kolalı içkilerde çok görülür. Kafein bağımlılığı, alınan miktarın azaltılması, kafeinsiz içecekler ve su içilmesi ile kalkar. Belirtiler 4 ilâ 10 gün içinde ortadan kalkar.

HAP BAĞIMLILIĞI

İster reçeteyle alınan haplar, ister kanunsuz haplar olsun tehlikelidir. Hapın uzun vadeli fiziksel etkisi aile ve iş hayatında yıkıcı etkisi ve ani bırakmalarda risklerin ortaya çıkması söz konusudur. Çoğu vakalarda yardım almak şarttır. Bu yardım gündüz bakım sağlayan merkezlerde yapılabilir.

MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ SAKİNLEŞTİRİCİLER

Uyuşukluk ve koma, geveleme halinde konuşma, koordinasyon bozukluğu, hafıza bozukluğu, zihin karışıklığı, titreme ve kas gevşemesi, aşırı sinirlilik, paranoya ve duyguların uygun olmayan biçimde sergilenmesi gibi karakterize özelliklerle görülen bağımlılıklar meydana gelir. Bu tür sakinleştiriciler arasında reçeteyle satılan sedatifler (yatıştırıcılar), uyuşturucular endişeye karşı alınan maddeler vardır. Aşırı dozları ölüme neden olurlar.

Gençler ve çocuklar yapıştırıcı koklayabilir. Yapıştırıcı tüpten veya plastik torbadan koklanabilir. Başlangıçta ağır sonra alışkanlık yapan bir özelliği vardır.

Kronik olarak kullananlar üç beş tüp kullanarak istedikleri etkiyi elde ederler. İlk belirtileri alkol sarhoşluğuna benzer. Hayal görmeler, kilo kayıpları artar. Barbituratlar ise gerginlik, kuruntu ve yersizlikten kurtulma çabaları için kullanılır. Bu ilacın bağımlıları sarhoş olmak için kullanırlar. 2 ay süreyle alındığında hem fiziksel hem psikolojik bağımlılık yaparlar. Benzodiazepinler denilen librium ve valium gibi ilaçların da fazlası bağımlılık yapar. Yapıştırıcı koklayan çocuk ve gencin psikoloğa götürülmesi şarttır. Barbituratlar ve benzodiazeginlere olan bağımlılığın tedavisi, o kimsenin tehlikeli durumlara girmeden bunları bırakmasını gerektirir. Bu da destek gruplarının yardımıyla başarılabilir.

MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ UYARICILARI

Sinirli ve gergin olma, hızlı konuşma, tedirgin olma, bir konuya eğilememe hali, burun tıkanıklığı gibi durumlarla karakterize bir özellik gösterirler. En yaygın biçimde kullanılanları merkezi sinir sistemi uyarıcı-

ları amfetaminler ve kokaindir. Olağanüstü psikolojik bağımlılık yapabilirler. Bu da pişmanlık getirir. Etkileri üç-beş saat sürer. Kokain koklanarak burundan alınır. Sonra sigara gibi kristal halinde içilir. Damardan da alınır. Amfetamini bırakan bir kimse büyük bir bunalıma girebilir, intihar edecek hale gelebilir. Tedavide psikoterapi, hap tedavi grupları yoluyla yardımcı olunur. Fazla dozda alınmış kokain bağımlılığı acil tıbbi vakadır. Kalp ritmi, nöbetler kontrol altında tutulur. Kronik kokain kullanmanın önlenmesinde ailenin, doktorun ve hekimin ortak çalışmasını gerektirir. Kişisel ve grup terapisi yararlıdır.

OPİOİDLER (AFYONDAN YAPILAN VE BENZERİ SENTETİKLER)

Bunalım, kuruntu, düşünmeden hareketsizlik, başaramama korkusu, kendini beğenmeme, ümitsizlik ve saldırganlık, üzüntüye tahammülsüzlük, hap kullananlarla arkadaşlık şeklinde tezahürleri görülür.

Afyon ve ondan yapılan maddeler, opioidler eroin, morfin, kodein, metadon, LSD bu grupta yer alır. Tedavide bağımlı olunan maddeyi güvenli olarak bırakma (metadoin) destekleyici psikoterapi uygulamaları faydalıdır.

MARIYUANA VE KANNABU BİLEŞİMLERİ

İçme dönme, yanlış hüküm verme, uyum bozukluğu, aşırı gerginlik ve hezeyanlarla karakterizedir. Sigara gibi içilen mariyuana bağımlılık getirmez. Sigarası mariyuana yapraklarından ve çiçeklerinden yapılır. Esrar da sigara gibi içilir. Bunları alanlar başlangıçta kendilerini rahat hissederek. Sonra giderek bağımlılık artar ve akciğerin işlevinde bozulma, göz kızarıklıkları artmıştır.

Bu gibi kimselerin tedavisinde özgüvenleri geliştirilir, psikoterapi uygulanır.

SİGARA KULLANIMI

Günümüzde, sigara içimi sosyal bir zehirlenme halidir. Tütün yaprağında zift, karbon monoksit, nikotin gibi maddelerin bulunması zehirlenmenin nedenidir.

Yapılan değişik çalışmalara göre sigara kullanımı dünyanın her yerinde değişkenlik gösterir. Dünya Sağlık Teşkilatı (W.H.O.), kültürün tıbbi ve sosyal normlarına uymaksızın kişinin kendi bildiğine sigara kullanmasını bir alışkanlık hali olarak tanımlar. Sigara içiminde imrendirilme oldukça önemli rol oynar. Yapılan araştırmalar sigara içenlerin ebeveynlerinin, içmeyenlere göre daha çok sigara kullananlardan meydana geldiğini ortaya koymaktadır. Hayatın ilk döneminde sigara içen bir ebeveyi-

ne karşı duyulan hayranlık hissi sonunda gelişen idantifikasyon hali ileride ortaya çıkacak bir tiryakiyi belirler. Bazı psikolojik ekollere göre sigara alışkanlığı psikoseksüel gelişimin oral safhasına ait bir saplantı olarak ifade edilmektedir. Günümüzde, psikofarmokologlar sigaradaki nikotin maddesinin alışkanlıkla ilişkisini göz önüne getirdiklerinde oral safha ile sigara alışkanlığı arasındaki ilişkinin pek az olduğunu belirtmişlerdir.

Sonuç olarak, sigara, alkol, uyuşturucu, kumar gibi zararlı alışkanlıklar konusunda gerek ailenin, gerek toplumun, gerekse tıbbın, sosyal çevrenin ve yasalarla devletin alacağı pek çok tedbirler vardır.

Bunlar :

* Sigara konusunda; toplumun, sigaranın fiziki zararlarından doğru olarak haberdar edilmeleri gerekmektedir. Bu konuda reklamlara dikkat edilmeli, kitle iletişim araçlarıyla sigaranın zararları açıklanmalıdır.

* Aile bireyleri çocuklarının yanında sigara içmemelidir. Çünkü, katran ve karbonmonoksit ve dumanda mevcut olan takriben dörtbin kimyevi zehirde çocuklarda akciğer hastalıkları frekansını artırıcı etki vardır.

* Kişileri sigara içmeye sevk eden bazı hadiselerle karşı, onları daha dirençli hale getirmek suretiyle korumak mümkündür.

* Sigara içmeme daha cazip hale getirilebilir. Yemek, toplantı vb. durumlarda sigara cazibe ve ikram aracı olmaktan çıkarılabilmelidir.

* Sigara içmeyenlerin haklarını koruyucu önlemlere ağırlık verilmesi, sigara içenlere ayrı yerler, içmeyenlere dumandan arındırılmış yerler ayrılmalıdır.

* Aileler çocuklarını sevmeli, onlara karşı sabırlı olmalı, onları anlayışla eğitmeli, çocuğa yaşantılarını düzen içinde yürütmeyi, problemlere göğüs germeyi, iyi örnek olmayı öğretmeleri gerekir. Unutulmamalıdır ki, mutlu insanlar, iyi ana-babalarla zararlı alışkanlığı olmayan çocuklardan oluşmaktadır.

* Aileler, çocuklara özgüven duygusu, sosyal uyum gücü, karakter sağlamlığı, tevekkül anlayışı sağlayabilmelidirler.

* Okul ile çok iyi diyalog kuran aileler özellikle çocuğun okula uymuna katkıda bulunabilmelidirler.

* Öğretmen ve yöneticiler, öğrencilerini okulda her türlü bilgi, beceri, tutum ve olumlu alışkanlıklar kazanma ve zararlı alışkanlıklara karşı direnme konularında iyi bir şekilde eğitebilmelidirler. Çocuklara rehberlik okulun temel görevidir.

* Okullar ve çevredeki öteki kurumlar, boş zamanları değerlendirme konusunda çocuğa çok sağlıklı alışkanlık ve anlayış kazandırma çabası içinde olabilmelidirler. Özellikle spor yapmak, bireye psikolojik, ve toplumsal yönlerden çeşitli faydalar sağlar. Bu konuda okul spor kolları, il yaz spor okulları önemli kurumlar arasında sıralanabilir. Öte yandan el sanatlarına, müzik, tiyatro, folklor çalışmalarına, faydalı hobilere öğrencilerin yönlendirilmesi okul ve ailenin ortak görevleri arasındadır.

* Devlet ve organları gençler arasında uyuşturucu, alkol vb. bağımlılıkları engelleyici her türlü önlemleri alabilmelidir. Uyuşturucu ile çok etkili tedbirleri almada aile, okul ile işbirliğini geliştirebilmelidir.

KAYNAKLAR

1. Adasal, Rasim. *Medikal Psikoloji*. 3. baskı. İstanbul. Minnetođlu Yayınları, 1977.
2. Arıtan, M. Şakir. *Uyuşturucu Maddeler ve Alkol*. Konya: 1975.
3. Berktin, Cezmi Tahir. *Çocuklarda ve Gençlerde Davranış Bozuklukları*. T. İş Bankası Kültür Yayınları, 1978.
4. Çakmaklı, Kemal. *Aileler İçin Sosyal Hizmet*. Ankara: Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu Yayını, 1991.
5. DPT. *Türk Aile Yapısı*. VI. Beş Yıllık Kalkınma Planı. Ö.İ.K.R. Ankara: 1989.
6. Enç, Mitat. *Ruh Sağlığı Bilgisi*. s. b. İstanbul: Milli Eğitim Yayınları, 1964.
7. Ersin, Onur. "Ailenin Dağılması ve Suçluluk." *Çocuk Suçluluđu ve Çocuk Mahkemeleri Sempozyumu*. Ankara: A. Ü. Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları no: 130, 1983.
8. Hürriyet Gazetesi, *Maya Clinic Aile Sağlık Ansiklopedisi*. İstanbul: 1991.
9. Tercüman. *Ruh Sağlığı*. "Kötü Alışkanlıklar" Müfit Uğur. İstanbul: 1986.
10. Tercüman. *Sağlık Ansiklopedisi*. İstanbul: 1989.
11. Tezcan, Mahmut. *Boş Zamanlar Sosyolojisi*. Ankara: 1977.
12. Türkiye Gazetesi. *Sağlık Ansiklopedisi*. Cilt: 1. İstanbul: 1989.
13. Unicef. *Türkiye'de Çocuğun Durumu*. Ankara: 1979.
14. Yavuzer, Haluk. "Çocuğun Duygusal ve Toplumsal Gelişiminde Ailenin Rolü." *Aile ve Çocuk. 1982 - 83 Seminer Konferansları*. İstanbul: Ak Yayınları, 1983.