

# Bağımlılık sorunu olan insanların yakınları:

## Ne yapılabilir?

**Alkol, yasak uyuşturucular, ilaçlar, şans oyunları...**

**Çevrenizden bir kişi bağımlı.**

- Zorlandığınızı ve kendinizi çaresiz mi hissediyorsunuz?
- Hayatınızın tepeklak olduğu duygusuna mı kapılıyorsunuz?
- Neyin «normal» olduğunu bilemiyor musunuz?
- Sorunlu kişiyle nasıl konuşacağınızı bilemiyor musunuz?

**İsviçre’de yüzbinlerce kişinin bağımlık sorunu olan bir kişiyle birlikte yaşadıkları tahmin ediliyor.**

**Yani sizin gibi yaşayan çok insan var.**

**Siz yalnız değilsiniz!**

# Ne oluyor?

Bağımlılık sorunu olan kişilerin yakınları sıkça bu durumdan etkilenirler ve günlük yaşamlarında bundan dolayı acı çekerler: Kendilerini iyi hissetme duygusu ve bağımlılık sorunu olan kişiyle olan ilişkileri etkilendiği gibi günlük yaşamları ve mali durumları da bundan etkilenebilir.

Genellikle sorunu olan kişinin yakınları bütün araçları kullanarak o kişinin davranışını değiştirmeye çalışırlar. Doğrusu bu çabalar sıklıkla sonuçsuz kalır. Geriye çaresizlik duygusu, cesaretin kırılması ve sıkça da öfke kalır. Çoğu yakın, zaten bu sorunun içine gömülmüş kişiye gereğinden çok yakınlaşırlar.

Alkol sorunu olan kişilerin yakınlarının soruna mesafe koymaları ve yeni bir tutum edinmeleri önemlidir.

Çünkü, hiç kimse bir başka kişinin yerine alkol içmeyi, uyuşturucu kullanmayı veya kumar oynamayı bırakamaz.

# Ne yapmalı?

## Kontrol yerine sınır koymak

İlk bakışta insan sorunlu kişiyi kontrol etmenin iyi bir fikir olduğunu düşünebilir ve durumu kontrol altına almayı deneyebilir. Eğer sorunlu kişi, örneğin az içerse, daha az dışarıya çıkarsa vs. insan umuda kapılır ama ertesi gün herşey tekrar başka olur. Eğer sorunlu kişi örneğin yine eve geç gelirse ve kanapede uykuya dalarsa, düş kırıklığı büyük olacaktır. İnsan güvenini kaybetmeye başlar, gittikçe kendisini daha çok çaresiz hissederek ve öfkelenir.

- Daha az acı çekmek için sınır koyabilirim. Örneğin; sorunlu kişi içmişse, birlikte gitmeyi reddederim ya da sorunlu kişinin davranışından rahatsızsam o yeri terk ederim. Önemli olan, neden insanın sınır koyduğunu açıklamak için uygun bir ortam bulmasıdır.
- Kendi ihtiyaçlarıma yönelirim ve sürekli sorunlu kişiyi düşünmemeye çalışırım.
- Sorunlu kişinin yerine alkolü, yasak uyuşturucuyu veya kumar oynamayı bırakamayacağımı kabul ederim.

## Başkalarından değil kendi hakkında konuşmak

Durum zor ve ağırdır. Doğru kelimeyi bulmak kolay değildir. İnsanın bazen öfkelenmesi ve karşısındakini suçlaması anlaşılır bir durumdur. Ama genellikle sürekli tekrar eden kavgaya götürür.

- Kendimden bahsediyorum. Örneğin:  
«Beni hiç dinlemiyorsun» yerine «kendimi anlaşılmamış hissediyorum.»  
«Bunu bırakman gerek» yerine «endişeleniyorum.»  
«Herşeyi yanlış yapıyorsun!» yerine «bana fazla geldiğini hissediyorum.»  
Bu şekilde diyalog oluşur ve sonsuz kavgalardan kaçınılabilir.
- Karşımdakini yargılamayıp, duygularımı ifade ediyorum.



## Korumak yerine sorumluluk vermek

Genellikle yakınlar sorunlu kişinin görevlerini ve onun sorumluluklarını üstlenirler. Örneğin: Eğer yükümlülüklerini yerine getiremezlerse özür dilerler. Eğer yakınları sürekli onun için kafa yorar ve onu korumak isterlerse, bitkin düşme riskiyle karşı karşıya kalırlar.

- Bütün sorumluluğu ben taşımak zorunda değilim. Sorunlu kişi için herşeyi yapmak zorunda değilim.
- Bağımlılık sorunuyla ilgili ortaya çıkabilecek sonuçların sorumluluğunu bağımlı kişiye bırakıyorum.

Sorunlu kişi problemiyle ilgili sorumluluğu aldığında, ona sorununun hangi sonuçlara yol açtığıнын kavranılması fırsatı verilir. Bu sonuçları hissetmek kişiyi bu durumu değiştirmek ve destek almak konusunda motive eder.

# Saklamak yerine destek almak

Utanç veya suçluluk duygusu nedeniyle bir çok kişi başkalarıyla sorunları hakkında konuşmaktan çekinirler. Susmanın bedeli izolasyon ve acı çekmektir. Destek almak çok önemlidir.

- Bağımlı kişinin hastalığının sorumlusu ben değilim.
- Üstümden yükü azaltmak ve daha az sıkıntı çekmek için destek alabilirim.
- Destek sayesinde durum olumlu yönde farklılaşabilir. Sorun üzerine konuşmak değişmenin ilk adımıdır.



# Ve çocuklar varsa?

Çocukların çoğu ifade edemezlerse de; anne ya da babasının bağımlılık hastalığı nedeniyle sıkıntı yaşarlar. Küçük çocuklar da birşeylerin iyi gitmediğini farkedirler. Genellikle bir çocuk ne olduğunu anlayamaz, yaşadığı şeyi adlandıramaz.

- Çocuğa, sorunlu kişinin bir hastalığı olduğunu anlatmak önemlidir. Önemli olan o sorunda kendisinin bir suçlu olmadığını bilmesidir.
- Çocuğa sıkıntılı durumlarda korkularını, utancını, öfkesini, suçluluk duygularını konuşması için fırsat verin. Çocuğu dinleyin ve içinden nelerin geçtiğini anlamaya çalışın.
- Çocuğa uzmanlarla bağlantı kurabilmenin yolunu açın. Uzman kişiler ya da benzer durumu yaşayan çocuklarla iletişim halinde olmak çocuğa iyi gelebilir ([www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) / [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch), [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch) / [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch), Tel. 147).



# Destek almak

Bağımlılık hastalığı olan başka bir kişi de olsa; yakını olarak bu durumdan dolayı siz de sıkıntı yaşarsınız. Destek almak için sizi cesaretlendirmek istiyoruz:

- **Güvenilir kişiler**, örneğin arkadaş çevresinde veya dini ya da kültürel cemiyetlerde sorunların konuşulabileceği önemli kişiler olabilir.
- **Bağımlılık Danışmanlık Merkezleri** hem bu sorunu yaşayan kişiler için hem de yakınları içindir. Adresleri [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch). internet adresinden bulunabilir. Bölgenizdeki Uzman Merkezlerle kontak kurarak, siz ya da güvendiğiniz bir kişi ana dilinizde danışmanlık olup olmadığını öğrenebilir. Sucht Schweiz ile telefonla bağlantısı kurabilirsiniz. Sizin gerekli adreslere ulaşmanıza yardımcı oluruz (021 321 29 76).
- Alkol bağımlılarının yakınları ve arkadaşları için kendi **kendine yardım grupları** için internet sitelerine bakınız: [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch) Tel. 0848 848 843 (Almanca), [www.alanon.ch](http://www.alanon.ch), Tel. 0848 848 833 (Fransızca), İtalyanca ve İngilizce.
- Güvendiğiniz **bir doktorla** yaşadığınız durumu konuşabilirsiniz.
- **Psikoterapistler** de destek sunabilirler. Psikoterapistlerin adreslerini (bölgeye ve dile göre) [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) internet sitesinden (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ya da [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) internet sitesinden (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP) bulabilirsiniz.



- Bazı **hastaneler** uzman kişilerle yapılan konuşmalar için çevirmenlik hizmeti sunuyorlar.
- Oturum izni olmayanlara **sağlık ve danışmanlık hizmeti** sunan Uzman Merkezler için: [www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)
- Eğer şiddet mağduru iseniz: kendinizi ve çocuklarınızı koruyunuz. Polisi arayınız (Tel. 117). **Mağdur Danışma Merkezleri** size danışma hizmeti sunar ve eşlik ederler: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch)  
Şiddet yaşamışlar için bilgiler: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > yayınlar > Psyche, Sucht und Krise > Broşürler «Häusliche Gewalt» farklı dillerde
- Farklı dillerde şiddet yaşamışlar için bilgiler: [www.violencequefaire.ch/fr/vic/](http://www.violencequefaire.ch/fr/vic/)

Bütün bu kişiler ve yetkili kurumların görevi gizlilik kurallarına uyarak sizlere yardımcı olmaktır. Bir çok hizmet ücretsizdir. Ne türden bir destek istediğiniz konusunda karar verin. Danışmanlık desteği almak ve kendiniz için zaman ayırmak çok önemlidir. İçinizi dökmek kendinizi iyi hissetmenize neden olur. Böylelikle bağımlılık hastalığı olan kişiye umut verilebilir. Belki bu kişi de yardım almanın iyi olabileceği kanısına varabilir.



© nullplus - iStockphoto®



SUCHT | SCHWEIZ

# Diğer bilgiler

**www.migesplus.ch** – Bir çok dilde sağlık hakkında bilgi (internet sayfası Almanca, Fransızca, İtalyanca, İngilizce, İspanyolca, Portekizce, Türkçe, Arnavutça, Sırpça/Boşnakça/Hırvatça / başka dillerde de bilgilendirme araçları).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /  
www.dipendenzesvizzera.ch** – Bağımlılık maddeleri üzerine bilgiler (Almanca, Fransızca ve İtalyanca)

«**Alkol üzerine neleri bilmem gerekiyor?**» Broşürü  
(Almanca, Fransızca ve İtalyanca, Arnavutça, Sırpça/  
Boşnakça/Hırvatça, İngilizce, Portekizce, Rusça, İspanyolca,  
Tamilce, Türkçe)

«Alkol üzerine neleri bilmem gerekiyor?» Broşürünü  
PDF olarak aşağıdaki internet sitelerinden indirebilirsiniz  
www.migesplus.ch veya www.suchtschweiz.ch /  
www.addictionsuisse.ch ya da size geri gönderilmek üzere  
üzerine pul yapıştırılmış zarfla Sucht Schweiz / Addiction  
Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



## Yayın bilgileri

Yayımcı:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Elinizdeki bu broşür Federal Sağlık Bakanlığı'nın «Göç ve Sağlık 2008 – 2013» adlı ulusal programı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.

Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, Zürich ve Fachstelle Appartenances'a destekleri için teşekkür ederiz.

Çeviri: lic. phil. Adalet Efe

Layout: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Baskı: Jost Druck AG

