

Prof. Dr. **TAYFUN UZBAY**

HAZDAN BAĞIMLILIĞA

İnsan Neden Bağımlı Olur?



DESTEK YAYINLARI: 972

ARAŐTIRMA: 229

TAYFUN UZBAY / HAZDAN BAĞIMLILIĞA

Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Yayın Koordinatörü: Özlem Esmergöl
Editör: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştı
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal

Destek Yayınları: Temmuz 2018 (2.000 Adet)

3. Baskı: Kasım 2018

4. Baskı: Nisan 2020

Yayıncı Sertifika No. 13226

ISBN 978-605-311-446-8

© Destek Yayınları

Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul

Tel. (0) 212 252 22 42

Faks: (0) 212 252 22 43

www.destekdukkani.com

info@destekyayinlari.com

facebook.com/DestekYayinevi

twitter.com/destekyayinlari

instagram.com/destekyayinlari

www.destekmedyagrubu.com



Özkaracan Matbaacılık ve
Ciltçilik San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad.
No. 62/B Bağcılar / İstanbul
Tel. (0) 212 515 49 47
Sertifika No. 12228



Prof. Dr. **TAYFUN UZBAY**

HAZDAN BAĞIMLILIĞA

İnsan Neden Bağımlı Olur?



İÇİNDEKİLER

Yazar Hakkında	19
Önsöz	21
Giriş	25

1. BÖLÜM:

BAĞIMLILIK NEDİR?

NEDEN VE NASIL BAĞIMLI OLURUZ?	29
--------------------------------------	----

Madde Bağımlısı Olma Riskini Artıran Etkenler	34
---	----

Gençlik (özellikle ergenlik dönemi)	34
---	----

Analitik Düşünceye Dayalı Akılcı Eğitim Eksikliği	37
---	----

Bilim, Etik ve Hukuk Zemininden Yoksun

Bir Toplum Yaşantısı	38
----------------------------	----

Madde Bağımlılığı Konusunda Bilimsel ve

Gerçekçi Eğitim Eksikliği	39
---------------------------------	----

Sevgi Eksikliği, Sevgiyi Tanımama ve Yaşayamama	40
---	----

Spor, Sanat, Yararlı Hobiler ve Sosyal Faaliyetlerin

Özendirilmemesi ve/veya Kısıtlanması	41
--	----

Gelecek Endişesi	41
------------------------	----

Aile, Okul ve Sosyal Çevrenin Aşırı Baskıcı Tutumu

Nedeniyle Kendini İfade Etmede Güçlük Yaşama	42
--	----

Kendisi ve Yaşadığı Sosyal Çevreyle Sağlıklı Bir İletişim Kuramama	42
Zamanını Üretkenlikten Uzak Bar, Kumarhane ve Kahvehane Gibi Yerlerde Geçirme	43
Genetik Yatkınlık	43
Madde Bağımlılarında İkincil Hastalıkların Ortaya Çıkması Sorunu	46
Bağımlılığın Evreleri: Nasıl Bağımlı Oluyoruz?	48
Madde Bağımlılığında Tolerans Kavramı	67
Yoksunluk Krizi ve Fiziksel Bağımlılık	70
Tablo 1. Yoksunluk Krizi Belirtileri	71
Madde Bağımlılığında Duyarlılaştırma Gelişmesi Kavramı	76
Bir Hastalık Olarak Bağımlılık	79
Tablo 2. DSM-IV'e Göre Bağımlılık ve Kötüye Kullanma Ölçütleri	85
Bağımlılık-Beyin Esnekliği İlişkisi ve Terörist Nöronlar	92

2. BÖLÜM:

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER VE ÖZELLİKLERİ	99
Alkol ve Alkol Bağımlılığı	99
Tarihçe	99
Alkolün Etkileri	104
Davranış Üzerine Etkiler	104

Kalp-Damar Sistemi Üzerine Etkiler	106
Solunum Üzerine Etkiler	107
Bulantı ve Kusma	107
Mide-Bağırsak Sistemi Üzerine Etkiler	107
<i>Su Kaybettirici Etki</i>	108
<i>Rahim Üzerine Etkiler</i>	108
<i>Metabolik Etkiler</i>	109
<i>Endokrin Sisteme Etkisi</i>	109
<i>Gebelikteki Etkileri</i>	110
Kesinlikle Alkol Alınmaması Gereken Durumlar	110
Alkol Zehirlenmesi	111
Alkole İlişkili İlaç Etkileşmeleri	112
Alkol Bağımlılığı (Kronik Alkol Zehirlenmesi)	114
Alkol Tipi Bağımlılık (Alkolizm)	114
Tablo 3. Alkol Kullanımına Bağlı Sorunlar	118
Alkolizmin Sürekli Kullanıma Bağlı Toksik Belirtileri	119
<i>Psikotik Davranışlar</i>	119
<i>Karaciğer Hastalığı</i>	119
<i>Merkezi Sinir Sisteminde Hasar</i>	120
<i>Alkolik Kalp Kası Hastalığı</i>	120
<i>Alkolik Rabdomyopati</i>	121
<i>Çeşitli Endojen Maddelerin</i>	
<i>Metabolizmasıyla İlgili Bozukluklar</i>	121
<i>Kanser Oluşması</i>	122
<i>Hipertansiyon</i>	122

<i>Kemik Değişiklikleri</i>	122
<i>Bağışıklık Sisteminin Baskılanması</i>	123
<i>Sürekli Alkol Alımında Ölüm Riski</i>	123
<i>Diğer Bozukluklar</i>	124
Alkol Yoksunluk Krizi	124
Alkolizmin Tedavisi	125
Metil Alkol	126
Opiyatlar ve Opiyat Bağımlılığı	128
Tarihçe	128
Doğal ve Yarı-Sentetik Opiyatlar	135
Sentetik Opiyatlar	138
Opiyatların Etkileri	139
<i>Vücut Üzerinde Genel Etkileri</i>	139
<i>Uyku Üzerinde Etkileri</i>	140
<i>Davranış ve Performans Üzerinde Sübjektif Etkileri</i>	141
Opiyatlara Tolerans Gelişimi	142
Opiyat Yoksunluk Krizi	143
Opiyatların Zararlı Etkileri	145
<i>Kısa Sürede Ortaya Çıkan Etkiler</i>	145
<i>Sürekli Kullanıma Bağlı Uzun Sürede</i> <i>Ortaya Çıkan Etkiler</i>	146
<i>Üreme</i>	147
Opiyat Bağımlılığında Tedavi.....	148
<i>Britanya Sistemi</i>	148
<i>Metadon ile İdame</i>	150

<i>L-alfa-asetil Methadol (LAAM)</i>	152
<i>Buprenorfin</i>	153
Tütün ve Tütün Bağımlılığı	154
Tarihçe	155
Tütün Kullanım Şekilleri	160
Tütünün Etkileri	163
<i>Çevresel Sinir Sistemi</i>	163
<i>Merkezi Sinir Sistemi</i>	164
<i>Performans Üzerine Etkiler</i>	165
Kimler Tütün Kullanmaya Daha Yatkındır?	166
Nikotin Bağımlılığı	167
<i>Nikotin Yoksunluk Krizi</i>	170
Tütün Bağımlılığının Başka Psikiyatrik Hastalıklarla Birlikte Görülmesi	172
Tütün Bağımlılığının Diğer Bağımlılıklardan Farklı Noktaları	173
Tütün Kullanımının Zararları	174
<i>Kalp-Damar Sistemi</i>	175
<i>Akciğer Hastalıkları</i>	176
<i>Kanser</i>	176
<i>Üreme</i>	177
<i>Diğer</i>	177
Nikotin Bağımlılığının Tedavisi	178
<i>Nikotin Yerine Koyma Tedavisi</i>	180
<i>Nikotinik Alıcılara</i> <i>Kısmen Bağlanan İlaçlarla Tedavi</i>	181

<i>Bupropion ile Tedavi</i>	182
<i>Nikotin Bağımlılığına Karşı Aşısı</i>	183
<i>Rimonabant Kullanılması</i>	183
Elektronik Sigara	184
E-Sigara Nedir?	184
Toplumda E-Sigara Kullanım Sıklığı	185
E-Sigaranın Kullanım Güvenliği ve İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri	186
Sedatif-Hipnotikler ve Bağımlılığı	193
Tarihçe	193
<i>Barbitüratlar</i>	193
Benzodiazepinler	195
Sedatif-Hipnotiklerin Etkileri	197
<i>Uyku Üzerine Etkiler</i>	197
<i>Davranış ve Performans Üzerine Etkiler</i>	198
<i>Artık Etki</i>	199
Sedatif-Hipnotik Bağımlılığı	200
<i>Tolerans Gelişimi</i>	200
Yoksunluk Krizi	201
<i>Barbitürat Yoksunluk Krizi</i>	201
<i>Benzodiazepin Yoksunluk Krizi</i>	203
<i>Sedatif-Hipnotiklerin Sokak Kültüründe Kötüye Kullanımları</i>	205
Sedatif-Hipnotiklerin Zararlı Etkileri	206
<i>Gebelikte Kullanım ve Teratojenite</i>	206
<i>Agresyon ve Şiddet</i>	208

Aşırı Doz	209
Sedatif-Hipnotik Bağımlılığın Tedavisi	211
Esrar ve Bağımlılığı	212
Tarihçe	213
Haşhaşiler Devleti, Hasan Sabbah ve Esrar	218
Esrar ile İlişkili Genel Bilgiler	218
Beyin Üzerine Etkileri	222
Bellek Üzerine Etkiler	222
Yaratıcılık, Performans ve	
Taşıt Kullanımı Üzerine Etkiler	223
Esrar ve Benzerlerinin Bağımlılık Yapıcı Etkileri	225
Tolerans Gelişimi	225
Yoksunluk Krizi	226
Esrar Kullanımının Zararlı Etkileri	227
Şiddet ve Saldırganlığa Eğilim	227
Zihinsel Bozukluklar	227
Kalıcı Entelektüel Bozukluk ve Beyin Hasarı	228
Amotivasyonel Sendrom	228
Başka Maddelere Yönelme	229
Üreme Üzerinde ve	
Gebelikte Kullanımın Zararlı Etkileri	229
Bağışıklık Üzerine Etkileri	230
Solunum Üzerine Etkileri	230
Kanser ve Kannabis Kullanımı	231
Kannabis Zehirlenmesi	231

Sentetik Kannabinoid: Bonzai	233
Stimülanlar/Uyarıcılar ve Bağımlılığı	239
Tarihçe	240
<i>Amfetaminler</i>	240
<i>Kokain</i>	242
<i>Katinon (Khat)</i>	249
Stimülanların Etkileri	250
<i>Vücut Üzerinde Genel Etkiler</i>	250
<i>Uyku Üzerine Etkiler</i>	251
<i>İnsanlarda Davranış ve Performans Üzerine Etkileri</i> ...	251
<i>Stimülanlar ve Takımlı Tekrarlayıcı Davranışlar</i>	253
<i>Stimülan Psikozu</i>	254
<i>Şiddete Eğilim ve Psikomotor Stimülanlar</i>	254
<i>Duyusal Etkiler</i>	255
<i>Performans Üzerine Etkiler</i>	255
<i>Spor Performansı</i>	256
Stimülan Bağımlılığı	257
Stimülanlara Tolerans Gelişimi	259
<i>Akut Tolerans</i>	259
<i>Kronik Tolerans</i>	260
Yoksunluk Krizi	260
Stimülanların Zararlı Etkileri	262
<i>Üreme</i>	264
<i>Doz Aşımı Etkileri</i>	265
Stimülan Bağımlılığının Tedavisi	266

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)

Tedavisinde Metilfenidat Kullanımı:

Gerekli mi? Riskli mi?	268
DEHB Tedavisinde Sorun Ne?	271
Tablo 4. Yetişkinlerde DEHB Belirtileri	281
Tanı Koymada Sorun Var mı? Türkiye’de Durum Ne? ...	282
Halüsinojenler ve Bağımlılığı	287
Serotonine Benzer Halüsinojenler	288
LSD (<i>Liserjik Asit Dietilamit</i>)	288
Psilosibin	293
Liserjik Asit Amit (LSA)	294
Dimetiltriptamin (DMT)	296
Bufotenin	296
Harmin ve Harmalin	298
Ibogain	299
Noradrenaline Benzer Halüsinojenler	302
Meskalin	302
STP ve Sentetik Meskalin Benzeri Maddeler	304
Miristisin ve Elemisin	306
Asetilkoline Benzer Halüsinojenler	306
Antikolinerjikler	306
Sentetik Antikolinerjikler	310
Diğer Halüsinojenler	310
İbotenik Asit	310
Fensiklidin (PCP)	311
Ketamin	313

Halüsinojenlere Tolerans Gelişimi	315
Yoksunluk Krizi	315
Halüsinojenlerin Zararlı Etkileri	316
<i>Zehirlenme</i>	316
<i>İnme ve Hepatit Riski</i>	317
<i>Psikotik Davranış</i>	317
<i>Genetik Zararlar</i>	319
Kafein, Metilksantinler ve Bağımlılığı	321
Kahve	323
Çay	324
Kakao	325
Diğer Doğal Metilksantin Kaynakları.....	327
Metilksantinlerin Bazı Özellikleri	328
Metilksantinlerin Etkileri	330
<i>Merkezi Sinir Sistemi Dışındaki Etkiler</i>	330
<i>Metilksantinlerin Sporcularda Kullanımı ve</i> <i>Doping ile İlişkisi</i>	331
<i>Merkezi Sinir Sistemine Etkiler</i>	332
<i>Uyku Üzerine Etkiler</i>	333
Kafein Bağımlılığı	334
<i>Tolerans Gelişimi</i>	334
<i>Yoksunluk Krizi</i>	335
Metilksantinlerin Zararlı Etkileri	336
<i>Metilksantin Zehirlenmesi</i>	336
<i>Üreme</i>	337

<i>Kalp-Damar Hastalıkları</i>	338
<i>Kanser</i>	339
<i>Kemik Yoğunluğu</i>	340
Enerji İçecekleri Sorunu	341
Tablo 4. Bazı Enerji İçeceklerindeki Kafein Miktarlarının Kolalı İçeceklerle Karşılaştırılması	342
Uçucu Solventler ve Uçucu Solvent Bağımlılığı	351
Tarihçe	351
Erken Etkiler	356
Uçucu Solventleri Sürekli Kullananlarda Görülen Sağlık Sorunları	359
<i>Sistemik Organ Hasarı</i>	359
<i>Nöropsikiyatrik Hasar</i>	360
<i>Toluen</i>	361
<i>Karbon Tetraklorür</i>	361
<i>Benzin ve Benzeri Petrol Ürünleri</i>	362
<i>n-Hekzan</i>	362
<i>Trikloetilen</i>	363
<i>Nitritler</i>	364
<i>Nitröz Oksit</i>	365
<i>Halotan ve Kloroform</i>	365
<i>Naftalin Topları</i>	366
<i>Salbutamol</i>	366
<i>Gebelikteki Etkileri</i>	366
Uçucu Solvent Bağımlılığının Tedavisi.....	369

3. BÖLÜM:

ÜLKEMİZDEKİ TEMEL SORUNLAR VE MADDE BAĞIMLILIĞIYLA MÜCADELE	373
Bir Toplumsal Halk Sağlığı Sorunu Olarak Madde Bağımlılığı.....	373
Ülkemizdeki Temel Sorunlar	376
<i>Konunun Bilimsel Yaklaşımlarla Sürekli ve Doğru Bir Biçimde Ele Alınmaması</i>	<i>378</i>
<i>Medyada Bilimsel Bilgiye Dayalı Haber Verme Tekniği Olmaması</i>	<i>379</i>
<i>Medyada İzlenmeyi Arttırmaya Yönelik, Bilimsel Gerçeklerden Uzak, Yanlış ve Yeni Bağımlılar Oluşmasını Teşvik Edici Yayınlar Yapılması</i>	<i>382</i>
<i>Firmaların Yaptığı Bazı İlaç Tanıtımlarının Bağımlılığı Teşvik Etmesi</i>	<i>386</i>
<i>Kritik Kurumlar Arasında Koordinasyon Zayıflığı</i>	<i>393</i>
<i>Eğitimin Hangi Düzeyde ve Nasıl Verileceği Konusunda Karışıklıkların Olması</i>	<i>393</i>
<i>Bağımlılık Yapan Maddelerin Yaratıcılığı Artırdığı ve Önemli Buluş ve Eserleri Oluşturmada Maddenin Katkı Sağlayabileceği Algısı</i>	<i>394</i>
<i>Ezberci Eğitim ve Analitik Düşünme Eksikliği</i>	<i>407</i>
<i>Madde Bağımlılığının Sosyal, Psikolojik ve Biyolojik Boyutlarını Ortaya Koymaya Yönelik Bilimsel Araştırmaların Kısıtlılığı</i>	<i>408</i>
Türkiye İçin Sorunun Boyutu	410
Madde Bağımlılığı ile Mücadele Nasıl Olmalıdır?	412

4. BÖLÜM:

DİĞER BAĞIMLILIK TIPLERİ	419
İnternet Bağımlılığı	419
Yeme Bağımlılığı	421
Alışveriş (Takıntılı Satın Alma) Bağımlılığı.....	426
Kumar/Oyun Bağımlılığı.....	430
Seks Bağımlılığı ve Cinsel Sapmalar	433
Sağlıklı Cinsel İşlevin Mekanizması	434
Kadın Viagra'sı	435
Cinsel İşlev Bozuklukları ve Sapmalar	437
Diğer Bağımlılıklara Yönelik Tedavi Yaklaşımları.....	441
Son Söz	443
Daha Fazla Bilgi İçin Kaynaklar	447
Dizin	451