

# BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI MATRİKSİ

**Prof. Dr. Kültegin Ögel**

## **Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi Nedir?**

Bağımlılık tedavisinde; risk ve ihtiyaçların belirlenmesi ve ona göre bir tedavi planının oluşturulması çok önemlidir. Bağımlılık çok boyutlu bir hastalıktır. Bu nedenle farklı boyutlarda risklerin ve klinik ihtiyaçların saptanması, bütüncül tedavi yaklaşımının oluşmasını sağlayacaktır. Bu amaçla; Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi geliştirilmiştir

Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi; danışanın risk ve ihtiyaçlarını saptayan ve izlenecek yolu belirleyen bir formülasyon yöntemidir (Ögel K, 2017). Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi; iyileşme planının oluşturulmasına katkıda bulunur.

İyileşme planı, çalışanın danışmanlık sürecinde izleyeceği yolu göstermesi açısından önemlidir. Standart bir yöntem izlemek amacıyla Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi geliştirilmiştir.

Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi Şekil 1'de özetlenmiştir. Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi 8 bileşenden oluşmaktadır. Bağımlılık Danışmanlığı Matrisinin 8 bileşeni şunlardır:

1. Tıbbi destek ihtiyacı
2. Sosyal destek ihtiyacı
3. Bağımlılık hakkında bilgilendirme ihtiyacı
4. Ruhsal destek ihtiyacı
5. Hedeflerin belirlenmesi
6. Aileyle çalışma ihtiyacı
7. Yaşamı düzenleme ihtiyacı
8. Tekrar kullanmayı önleme ihtiyacı

Akılda kalması amacıyla bu 8 bileşenin baş harflerinden TıSBiRHAYaT şeklinde bir akrostiş oluşturulmuştur (Şekil 2). Bu akrostiş, uygulayıcının aklında kalmasını sağlamak içindir.

**Tı:** Tıbbi destek ihtiyacı; **S:** Sosyal destek ihtiyacı; **Bi:** Bağımlılık hakkında bilgilendirme ihtiyacı; **R:** Ruhsal destek ihtiyacı; **H:** Hedeflerin belirlenmesi; **A:** Aileyle çalışma; **Ya:** Yaşamı düzenleme; **T:** Tekrar kullanmayı önleme ihtiyacı

Bu 8 bileşen, danışanın risk ve ihtiyaçlarını toplu bir şekilde göstermektedir. Bu değerlendirmenin ardından , belirlenen bu risk ve ihtiyaçlara uygun müdahaleler yapılması daha kolay olmaktadır. Vaka tartışmalarının da Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi üstünden yapılması, tartışmayı standardize etmesi açısından yararlıdır.

## **Bağımlılık Danışmanlığı Matrisinin 8 bileşeni**

### Tıbbi destek

Tıbbi destek için aşağıdaki risk ve ihtiyaçlar araştırılmalıdır:

- Yoksunluk belirtileri için tıbbi destek ihtiyacı
- Madde kullanım isteğinin için tıbbi destek ihtiyacı
- Tekrar kullanmayı önleme için ilaç tedavisi ihtiyacı
- İkame tedavisi ihtiyacı
- Eşlik eden ruhsal sorunlar için tıbbi destek ihtiyacı

Bunlardan bir veya daha fazlası var ise, gerekli tıbbi destek sağlanmalı veya tıbbi destek alması için kişi yönlendirilmelidir.

### Sosyal destek

Aşağıdaki alanlarda kişinin risk ve ihtiyaçları saptanmalı ve buna uygun yönlendirme yapılmalı veya destek sağlanmalıdır.

- Ekonomik durum
- Barınma durumu
- Mesleki beceriler
- İşe yerleştirme, çalışma durumu
- Boş zaman değerlendirme
- Eğitim düzeyi

Sosyal alandaki risk ve ihtiyaçları saptamak için; Sosyal Risk İndeksi (SORİ) ölçeği kullanılabilir.

### Bilgilendirme ihtiyacı

Bağımlılar genelde her şeyi bildiklerini düşünürler. Aslında yeterli bilgiye sahip değildirler. Bu nedenle ihtiyacı olan alanlarda bilgilendirme gerekip gerekmediği araştırılmalıdır.

Aşağıdaki alanlarda kişinin risk ve ihtiyaçları saptanmalı ve buna uygun bilgilendirme yapılmalıdır:

- Alkol-maddelerin etkileri
- Bağımlılık kavramı ve iyileşme süreci
- Bulaşıcı hastalıklar
- Yasal bilgiler

Bağımlılık bilgisi konundaki risk ve ihtiyaçları saptamak için; Bağımlılık Bilgisi Değerlendirme Ölçeği (BİLGE) kullanılabilir.

### Ruhsal destek

Ruhsal Destek bileşeninde; bağımlılığa eşlik eden ve bağımlılığı sürdüren ruhsal sorunların olup olmadığı ve müdahale gerekip gerekmediği araştırılır.

Bağımlılığa sıklıkla eşlik eden ruhsal sorunlar şunlardır:

- Depresyon
- Anksiyete
- Dikkat eksikliği hiperaktivite
- Ruhsal travma
- Psikoz

Bağımlılığın sürmesine neden olan ruhsal sorunlar ise şunlardır:

- Dürtüsellik
- Heyecan arama davranışı
- Güvenli davranış eksikliği
- Öfke kontrol yetersizliği

Bu ruhsal sorunların olup olmadığı araştırılmalı, varsa buna uygun destek sağlanmalı ve müdahaleler uygulanmalıdır. Eşlik eden ruhsal durumların saptanmasında bunların değerlendirmesinde Bağımlılık Profil İndeksi Klinik formu (BAPİ-K) kullanılabilir.

### Hedeflerin belirlenmesi

Hedeflerin belirlenmesi; vaka formülasyonunun en sonunda yapılır. İyileşme planının son aşaması hedef koymaktır. Somut, gerçekçi ve küçük hedefler ile müdahaleye başlanmalıdır. Hedef koyma, doğrudan tedavi sürecinin kendisini oluşturabilir. Öte yandan bağımlının tedaviye uyumunu da artıran bir etkidir. Hedefler bağımlı ile birlikte konmalıdır.

Hedef koyma, risk ve ihtiyaçlar belirlendikten sonra yapılmalıdır, ancak TıSBiRHAYaT akrostişine uyması için araya alınmıştır.

### Aileyle çalışma

Aile ilişkileri ayrıntılı bir şekilde değerlendirilmelidir.

Aile ilişkileri 3 başlık üstünden ele alınmalıdır.

- Ailenin bağımlılığa karşı tutumu
- Aile içi bağlar
- Ebeveynlik becerileri

Ebeveynlik becerileri de kendi içinde üçe ayrılır:

- Çatışma çözme becerisi
- Sorumluluk verme becerisi
- Kural koyma becerisi

Bu alanlar üstünde risk ve ihtiyaçlar saptanmalı, ona uygun iyileşme planı ve müdahale yapılmalıdır. Bunların saptanmasında Bağımlılık Profil İndeksi Aile Değerlendirme formu kullanılabilir.

### Yaşamı düzenleme

Yaşamı düzenleme bileşeni aşağıdaki alanlardan oluşur:

- Boş zamanlar
- Arkadaş ilişkileri
- Aile ilişkileri
- Sağlıklı yaşam (sağlıklı beslenme, temizlik, spor vb)
- Düzenli yaşam
- Yaşadığı ortam ve çevre

Tüm bu alanlarda risklerin olup olmadığı saptanmalı ve riskli bulunan alanlarda gerekli olan müdahaleler yapılmalıdır. Yaşamı düzenleme konusundaki risk ve ihtiyaçları saptamak için; Bağımlılıkta Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılabilir.

### Tekrar kullanmayı önleme

Tekrar kullanmayı önlemeye yönelik olarak eksik olan ve geliştirilmesi gereken beceriler saptanmalıdır. Bunlar arasında şunları sayabiliriz:

- Riskli durumlar ve riskli durumlarla başa çıkmak becerileri
- Tekrar kullanmaya neden olabilecek duygu, düşünce ve istekle başa çıkma becerileri
- Acil durumlarda yapılması gerekenler
- Israrlarla başa çıkmak becerileri

Yukarıda sayılan alanlar üstünde değerlendirme yapılmalı ve gerekli müdahale düzenlenmelidir. Tekrar kullanmayı önleme konusundaki risk ve ihtiyaçları saptamak için; Moodist Relaps İndeksi (MORİ) kullanılabilir.

Tüm bu bileşenlerin ve alanların standart bir değerlendirmesini yapmak amacıyla; Bağımlılık Danışmanlığı Matriksi Değerlendirme Formu geliştirilmiştir. Formu ekte bulabilirsiniz.

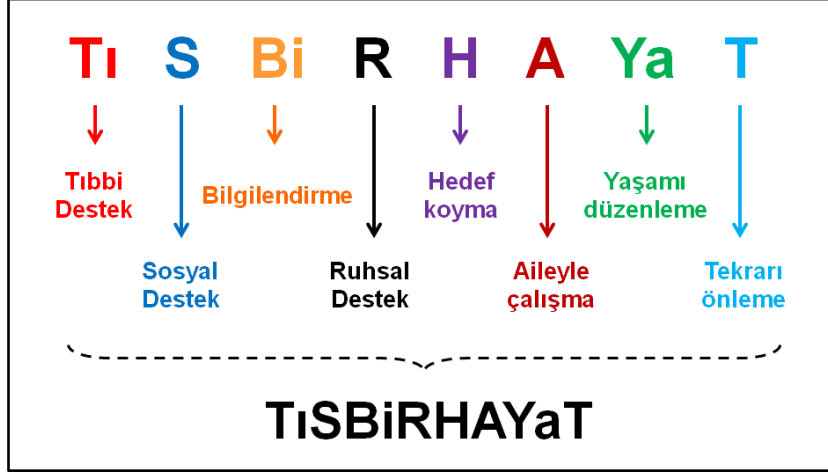
### **Kaynak gösterme**

Ögel K. Bağımlılık Danışmanlığı Matriksi. Bireysel Bağımlılık Tedavi Programı (BİBAP). Yeniden Yayınları, 2017, İstanbul,

Şekil-1 Bağımlılık Danışmanlığı Matrisi



Şekil 2: TıSBiRHAYaT akrostişi



**BAĞIMLILIK DANIŞMANLIĞI MATRİKSİ DEĞERLENDİRME FORMU****Hasta adı soyadı****Dolduran uzman adı soyadı****Tarih**

<b>T</b>	Tıbbi destek	Yoksunluk belirtileri için tıbbi destek ihtiyacı	<input type="radio"/>
		İstek azaltma için tıbbi destek ihtiyacı	<input type="radio"/>
		Ruhsal sorunlar için tıbbi destek ihtiyacı	<input type="radio"/>
		İkame tedavisi ihtiyacı	<input type="radio"/>
		Tekrarı önleme tıbbi destek ihtiyacı	<input type="radio"/>
<b>S</b>	Sosyal destek	Ekonomik	<input type="radio"/>
		Boş zaman	<input type="radio"/>
		Barınma	<input type="radio"/>
		Meslek	<input type="radio"/>
		Eğitim	<input type="radio"/>
<b>B</b>	Bilgilendirme	Alkol-madde etkileri	<input type="radio"/>
		Bağımlılık kavramı	<input type="radio"/>
		Bulaşıcı hastalıklar	<input type="radio"/>
		Yasal sorunlar	<input type="radio"/>
<b>R</b>	Ruhsal sorunlar	Depresyon	<input type="radio"/>
		Anksiyete bozukluğu	<input type="radio"/>
		Dürtüsellik	<input type="radio"/>
		DEHB	<input type="radio"/>
		Ruhsal travma	<input type="radio"/>
		Güvenli davranış eksikliği	<input type="radio"/>
		Psikoz	<input type="radio"/>
<b>H</b>	Hedefler		
<b>A</b>	Aile ilişkileri	Ailenin bağımlılığa karşı tutumu	<input type="radio"/>
		Sorumluluk verme becerisi eksikliği	<input type="radio"/>
		Kural koyma becerisi eksikliği	<input type="radio"/>
		Çatışma çözme becerisi eksikliği	<input type="radio"/>
		Aile içi bağlarda sorun	<input type="radio"/>
<b>Y</b>	Yaşamı düzenleme	Arkadaş ilişkileri	<input type="radio"/>
		Yaşadığı ortam, çevre	<input type="radio"/>
		Yaşam düzeni	<input type="radio"/>
		Sağlıksız yaşam	<input type="radio"/>
		Zamanı yapılandırma eksikliği	<input type="radio"/>
		Aile ilişkileri	<input type="radio"/>
<b>T</b>	Tekrarı önleme	İstekle başa çıkma	<input type="radio"/>
		Duygu/düşüncelerle başa çıkma	<input type="radio"/>
		Israrlarla başa çıkma	<input type="radio"/>
		Acil durumlarla başa çıkma	<input type="radio"/>
		Riskli durumlarla başa çıkma	<input type="radio"/>