



# BİREYSEL BAĞIMLILIK TEDAVİSİ PROGRAMI

## KISA MÜDAHLE UYGULAMASI

### 1 GENEL BİR DEĞERLENDİRME YAPIN

#### a. Alkol/madde kullanıp kullanmadığını sorun.

"Alkol kullanıyor musunuz? Hayatınızda bugüne kadar uyuşturucu bir madde kullandınız mı?"

#### b. Gerekiyorsa sevk edin.

- Entoksikasyon belirtileri ve/veya kullanıma bağlı fiziksel sorunlar varsa → genel bir hastaneye
- Belirgin yoksunluk belirtileri varsa ve/veya ciddi ruhsal sorunlar eşlik ediyorsa → Psikiyatri uzmanına
- Şiddetli bağımlılık düşünüyorsanız → bir bağımlılık merkezine

### 2 TARAMA YAPIN VE GERİ BİLDİRİM VERİN

#### a. Alkol veya madde BAPİRT ölçeğini uygulamak için izin alın ve uygulayın.

Alkol/Madde kullanımınızın durumunu değerlendirmek için bir ölçek uygulamak istiyorum. İzin verir misiniz?

#### b. Dikkatli dinleyin ve söylediklerini onun ardından tekrarlayın.

#### c. Bapirt ölçeğinden elde ettiğiniz sonucu kendisine aktarın.

"Alkol/madde kullanımınız ... riskli. Bu konuda ne düşünüyorsunuz?"

### 3 MOTİVASYON KAZANDIRIN

#### a. Kullanımın olumlu ve olumsuz yönlerinin tartışın.

"Alkol/madde kullanımında neleri seviyorsunuz? Bu konuda hoşlanmadığınız şeyler neler?"

#### b. Değişime hazır olup olmadığını araştırın.

"Alkol/madde kullanımınızı değiştirmek (azaltma veya bırakma) konusunda kendinizi ne kadar hazır hissediyorsunuz? 0-10 arasında bir puan verseniz, kaç puan verirdiniz?"

#### c. Değişim isteğini artırın.

- Eğer kişinin verdiği puan "1" veya üstü ise; "neden ... verdiniz, neden daha düşük bir puan vermediniz?"
- Eğer kişinin verdiği puan "0" ise: "Eğer bu şekilde kullanmaya devam ederseniz, gelecekte neler olacağını düşünüyorsunuz?"

### 4 MÜDAHLE EDİN

#### a. Konuştuklarınızı özetleyin ve bu konuda ne düşündüğünü sorun.

[Risk düzeyi] - [kullanmanın olumlu/olumsuz yanları] - [değişim puanı]

"Alkol/madde kullanımınız ... riskli düzeyde. Alkol/madde kullanımının olumlu yanları olarak..., olumsuz yanları olarak... saydınız. Değişime hazır puanı ... verdiniz. Eğer... olursa, değişime daha çok hazır olacağınızı belirttiniz. Bu konuda ne yapmayı düşünüyorsunuz?"

#### b. Etkin tavsiye verin.

- Önce izin alın: "Bu konuda size bir tavsiye vermeme ister misiniz?"
- Üçüncü şahıs diliyle tavsiye verin: "Araştırmalar, bu düzeyde alkol/madde kullanımının bağımlılık yaratabileceği, fiziksel ve ruhsal sorunlar oluşturabileceğini gösteriyor".
- Sorumluluğu ona verin: "Tabii bu sizin hayatınız, siz karar vereceksiniz".

#### c. Hedef koyun

Alkol/Madde kullanımını azaltmak/bırakmak ve yaşam biçimi ile ilgili hedefler koyun ve tekrar görüşmeye çağırın.

### 5 İZLEYİN VE GEREKİRSE SEVK EDİN

- İzleyin, hedeflere uyup uyamadığını değerlendirin, gerekirse yeni hedefler koyun.
- Bir değişim olmuyor veya durum daha olumsuzsa gidiyorsa bir bağımlılık merkezine sevk edin.
- Sevk ettiğiniz kişileri de izlemeye devam edin.

## BAPİRT -ALKOL ÖLÇEĞİ\*

### A1. Son altı ay içinde ne sıklıkta alkol kullandınız?

- (0) Hiç kullanmadım veya ayda 1-3 kereden fazla değil (1) Haftada 1-5 kez (2) Hemen hemen her gün

### A2. Son altı ay içinde, alkol içtiğinizde bir günde ne kadar içerdimiz? Ortalama olarak söyleyebilir misiniz?

- (0) Hiç veya 1-2 standart içkiye kadar (1) 3-4 standart içki (2) 5 standart içkiden fazla

### 1 STANDART İÇKİ EŞİTTİR



### A3. Son altı ay içinde, bir seferde (6 kadeh şarap veya 3 duble rakı veya dört kutu büyük bira) veya daha fazla içme sıklığınız ne kadardır?

Parantez içindeki standart içki cinsini daha önceki soruda verdiği yanıtı göre belirleyiniz.

- (0) Hiç veya ayda birden az (1) Ayda 1-3 kez (2) Haftada bir veya daha fazla

### A4. Gündüz saatlerinde de alkol kullandığınız zamanlar oldu mu? Ne sıklıkla?

- (0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### A5. Aileniz veya çevreniz sizin çok fazla alkol kullandığınızdan endişeleniyor muydu? Ne sıklıkla?

- (0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### A6. Alkol kullandığınız için aile ziyaretleri, hobiler, sosyal ilişkiler gibi hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu?

- (0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### HESAPLAMA

Yukarıdaki soruların toplam puanı  
3 veya üstü ise kişi ORTA RİSK,  
6 veya üstü ise YÜKSEK RİSK olarak değerlendirilmelidir.

\*Kültegin Ögel, Ceren Koç & Serap Görücü (2017) Study on development, validity and reliability of a risk-screening questionnaire for alcohol and drug use, Psychiatry and Clinical Psychopharmacology, 27:2, 164-172, DOI: [10.1080/24750573.2017.1326744](https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1326744)

## BAPİRT -MADDE ÖLÇEĞİ\*

### M1. Son bir yıl içinde ne sıklıkta [madde] kullandınız?

(0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### M2. [Maddeyi] kestiğinizde veya azalttığınızda bazı sorunlar ortaya çıktı mı? (Örneğin uykusuzluk, terleme, sinirlilik, huzursuzluk, titreme vb)

(0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### M3. [Madde] kullandığınız için hayatınızdaki başka etkinliklerden vazgeçtiğiniz oldu mu? (Örneğin aile ziyaretleri, hobiler, sosyal ilişkiler vb)

(0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### M4. [Madde] kullanmak beden veya ruh sağlığınızı olumsuz yönde etkiledi mi?

(0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### M5. [Madde] kullanmanız, az sonra sayacağım yaşam alanlarından birisi üstünde olumsuz etkileri oldu mu? Aile ilişkilerinizde? Arkadaşlarınızla olan ilişkilerinizde? Eğitim hayatınızda? İş hayatınızda?

(0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### M6. Gündüz saatlerinde de [madde] kullandığınız oldu mu?

(0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### M7. Hayatınız boyunca hiç damar yoluyla bir madde kullandığınız oldu mu?

(0) Hiçbir zaman (1) Bazen (2) Çok sık

### HESAPLAMA

M1 ve M6 arasındaki sorulara verilen yanıtları toplayın. M7 sorusunu toplama katmayın. Yukarıdaki sorulara verilen yanıtların toplam puanı 4 veya üstü ise kişinin madde kullanım düzeyi YÜKSEK RİSK olarak değerlendirilmelidir. Eğer kişi daha önce damar yoluyla madde kullandıysa, doğrudan yüksek risk olarak kabul edilmelidir.

\*Kültegin Ögel, Ceren Koç & Serap Görücü (2017) Study on development, validity and reliability of a risk-screening questionnaire for alcohol and drug use, Psychiatry and Clinical Psychopharmacology, 27:2, 164-172, DOI: [10.1080/24750573.2017.1326744](https://doi.org/10.1080/24750573.2017.1326744)

## UYUŞTURUCU/UYARICI MADDELERİN İSTENMEYEN ETKİLERİ

### ALKOL

#### Bedensel Etkiler

Yüksek Tansiyon, Karaciğer hastalıkları – siroz,  
Yorgunluk – enerji azlığı, Mide ülseri– gastrit (mide  
iltihabı),  
Kilo alımı, Beyin hasarı

#### Ruhsal Etkiler

Depresyon, Kaygı ve stres, Cinsel işlev bozuklukları,  
Öfke  
Aile, iş, sosyal çevrede sorunlar, Bağımlılık, Uyku  
Problemleri

### ESRAR

Akıl hastalığı (Esrar kullananlarda, esrar  
kullanmayanlara göre şizofreni gelişme riski 7 kat daha  
fazladır)

Sık ve düzenli kullanıldığı takdirde bağımlılık yapar  
Kişinin düşünme, öğrenme ve sorun çözme yetisini  
azaltır

Panik atak ve depresyon

Uzun süre kullananlarda tembellik (demotivasyon  
sendromu)

Alınganlık veya paranoya

Rahatlayamama, gevşeyememe, uyku bozukluğu

Akciğer kanseri riski

### SENTETİK KANNABİNOİD

(bonzai, jamaikan vb):

Şiddetli bağımlılık

Öğrenme ve hafıza üstüne kalıcı olumsuz etkiler

Esrardan 14-90 kat daha yüksek etkiye sahiptir

Ölüme yol açabilir

### UÇUCU MADDELER

(tiner, yapıştırıcılar, çakmak gazı vb):

Beyin üstüne doğrudan toksik (zehirleyici) etki

Öğrenme ve hafıza bozuklukları

Baş dönmesi, sersemlik, görme bozukluğu

Beyin ve kalp üstüne olan etkilerinden dolayı ani  
ölümler sıklıkla meydana gelir

### ECSTASY (MDMA, şeker, pıt vb):

Uykusuzluk ve geçici paranoyaya (aşırı kuşkuculuk)  
Kalp rahatsızlığı, yüksek tansiyon, sara hastalığı  
olanlarda ciddi sorunlar

Diş sıkması, geçmeyen kulak çınlaması

Çarpıntı, titreme ve iştahsızlık

Aşırı hareketten dolayı su kaybı, beden ısısında aşırı  
yükselme ve ölüm

Böbrek ve karaciğer üstüne yan etkiler

### METAMFETAMİN

Psikoz, şizofreni

Dişlerde çürüme

Ciltte yaralar

Uykusuzluk, agresyon

Karaciğer ve böbrek hasarı

Ereksiyon sorunları kalp krizi

### EROİN

Solunum zorluğu

Ani ölüm

Unutkanlık ve dikkat bozukluğu

Felç

İsteksizlik

### KOKAİN VE TAŞ

Paranoya

Kalp krizi

Felç

Kas zayıflığı

Hiçbir şeyden keyif alamama

### KETAMİN

Unutkanlık

Şizofreni

Şaşkınlık, gerçeklerden kopma

İsteksizlik

### LYRİCA VE BENZERLERİ

Unutkanlık ve dikkat bozukluğu

Felç

Kas zayıflığı

Panik atak

Bağımlılık