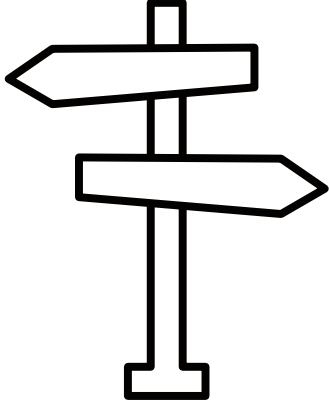


KUMAR BAĞIMLILIĞIYLA MÜCADELEDE AİLE REHBERİ





Editör
Tuncay CEVHEROĞLU

Katkı Verenler/ Hazırlayanlar

Dr. Mehtap BİNGÜL

Nevzat ÖZER

Mehmet Fatih KILIÇ

Nazan ULUOCAK

Kübra TÜRK

İlayda KESİCİ

Tasarım-Dizgi
Mehmet Fatih KILIÇ

İletişim

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Eskişehir Yolu Söğütözü Mah. 2177. Sokak No: 10/A
Çankaya/ANKARA Tel: 0 (312) 705 55 00
www.aile.gov.tr

Tüm hakları saklıdır.

Kaynak göstermek ve ticari gelir elde etmemek koşuluyla kullanılabilir.

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	4
Giriş.....	5
Kumar Nedir?.....	6
Kumar Bağımlılığının Birey Üzerinde Etkileri.....	10
Ailede Kumar Oynayan Bireyi Fark Etmek.....	14
Kumarın Aile Dinamiklerine Etkileri.....	18
Kumar Bağımlılığında Aile Bireyleri Nasıl Davranmalıdır?.....	22
Kumar Bağımlılığında İyileşme Süreci ve Aşamaları	28



ÖNSÖZ

Kumar bağımlılığı, bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen ve aile dinamiklerini zorlayan bir durumdur. Kumar bağımlılığı, aile bireyleri üzerinde de olumsuz bir etki yaratmakta ve aile ilişkilerinin işleyişinde çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Bağımlılığın meydana gelmesinde genetik, bilişsel ve çevresel faktörler bulunması, ailelere yönelik destek sistemlerinin önemini daha da belirgin hale getirmektedir. Bu amaçla hazırlanan ve kumar bağımlılığına yönelik farklı bakış açıları sunan Kumar Bağımlılığıyla Mücadelede Aile Rehberi ailelere genel bir çerçeve çizmektedir.

GİRİŞ



Araştırmalar, kumar bağımlılığına bağlı psikolojik ve sosyal sorunların aile desteğiyle birlikte çözülmesinin önemini ortaya koymaktadır. Özellikle aile içindeki sağlıklı iletişim ve destek ile bağımlılık üzerine etkili bir mücadele sağlanabilmektedir. Ailelerin kumar bağımlılığına karşı duyarlılıklarını artırmak ve etkili müdahale yöntemleri geliştirmek amacıyla çeşitli destek sistemleri önerilmektedir. Bunlar;

Bilgi paylaşımına dayalı destek grupları; ailelerin bir araya gelerek deneyimlerini paylaşımlarına olanak tanıyarak, bağımlı bireylerin iyileşme süreçlerine katkıda bulunabilmektedir. **Eğitim, farkındalık ve destek stratejileri;** bağımlılığın toplum üzerindeki yıkıcı etkilerini en aza indirmek için kritik öneme sahiptir.

Ayrıca, kumar bağımlılığını iyileştirmede yaşam becerileri, ailelere bu durumla başa çıkma becerisi kazandırabilmektedir. Bu bağlamda danışmanlık ve sosyal uyum hizmetleri, ailelerin bağımlılık konusundaki bilgilerini artırarak hem bağımlı bireyin iyileşme sürecine hem de ailenin iyilik haline katkı sağlamaktadır.

Utancı, bağımlılıklarla ne kadar çok ilişkilendirirsek, toplum olarak tutumları değiştirme ve insanlara ihtiyaç duydukları yardımı sağlama olasılığımız o kadar azalır. Bağımlılıklarla ilgili ön yargılara ve yanlışlara karşı farkındalık kazanmalı ve bağımlılığın iyileştirilebilir bir durum olduğunu her fırsatta vurgulamalıyız. Bu doğrultuda kumar bağımlılığıyla başa çıkabilmek için bireylerin, ailelerin ve toplumun etkin bir rol üstlenmesi hayati derecede önem arz etmektedir.

KUMAR NEDİR?

Kumar, insanların para veya değerli eşyalarını riske atarak sonuç elde etmeye çalıştıkları çeşitli oyun şekillerini içeren zararlı bir faaliyettir. Kumar türleri, oyunların kurallarına, oynama biçimlerine ve katılımcıların durumlarına göre farklılık göstermektedir. Aşağıda bu türlerden bazılarına yer verilmiştir:

- Kumarhane Oyunları
- Spor Bahisleri
- Canlı Kumar Oyunları
- Çevrimiçi Kumar Oyunları
- Grup Olarak Oynanan Oyunlar

Kumarın, bağımlılığa dönüşmesinde;

- Kumar oynama üzerinde kontrolün sağlanamaması (başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma ve bağlam açısından),
- Kumar oynamaya, yaşamdaki diğer ilgi alanlarına ya da günlük faaliyetlere göre öncelik verme,
- Ortaya olumsuz sonuçlar çıkmasına rağmen kumar oynamaya devam etme ya da daha fazla oynama,

süreçleri göz önünde bulundurulmalıdır.

Kumar Bağımlılığında Risk Faktörleri

Kimlerin kumar bağımlılığı riski taşıdığını belirlemek zordur ancak birtakım bireysel, çevresel, toplumsal ve kültürel faktörlerden bahsedilebilir.



KUMAR NEDİR?

1. Bireysel Risk Faktörleri

- Özellikle 15–25 yaş arası, risk alma ve ödül arayışı yüksek bireyler,
- Sabırsız ve anlık haz arayışı yüksek kişiler,
- Depresyon, anksiyete, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), bipolar vb. rahatsızlıkları olanlar,
- Sosyal bağları zayıf, içsel boşluk hissini doldurmak için oyun ve kumara yönelenler,
- Hızlı kazanç arayışında olan düşük gelirli veya borçlu bireyler.



2. Çevresel, Toplumsal ve Kültürel Risk Faktörleri

- Kumar oynayan ebeveyn, kardeş, arkadaş veya akran grubuna sahip olanlar,
- Ailede daha önce bağımlılık problemi yaşayan bireylerin varlığı,
- İnternet üzerinden kolayca kumar sitelerine ve oyunlarına ulaşabilenler,
- Kumarhane, bahis bayii, sanal oyun siteleriyle sık temas edenler,
- Şans oyunlarının normalleştirildiği, kısa yoldan zengin olma algısının yaygın olduğu toplumlarda yaşayanlar,
- Medya, ünlüler veya sosyal çevre aracılığıyla kumarın, “prestij” veya “eğlence” gibi gösterilmesi.



KUMAR BAĞIMLILIĞININ BİREY ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



Kumar; bireylerin ve ailelerin sosyal, psikolojik ve finansal alanlarda önemli sorunlar yaşamasına yol açan bir durumdur. Bu bağlamda; belirtileri bireylerin kumar oynama davranışlarını ne şekilde etkilediğine dair çeşitli göstergeler sunar. Aşağıda, kumar bağımlılığının en yaygın belirtilerine dair örnekler yer almaktadır:

1. Kumarla İlgili Aşırı Düşünme ve Zaman Harcama

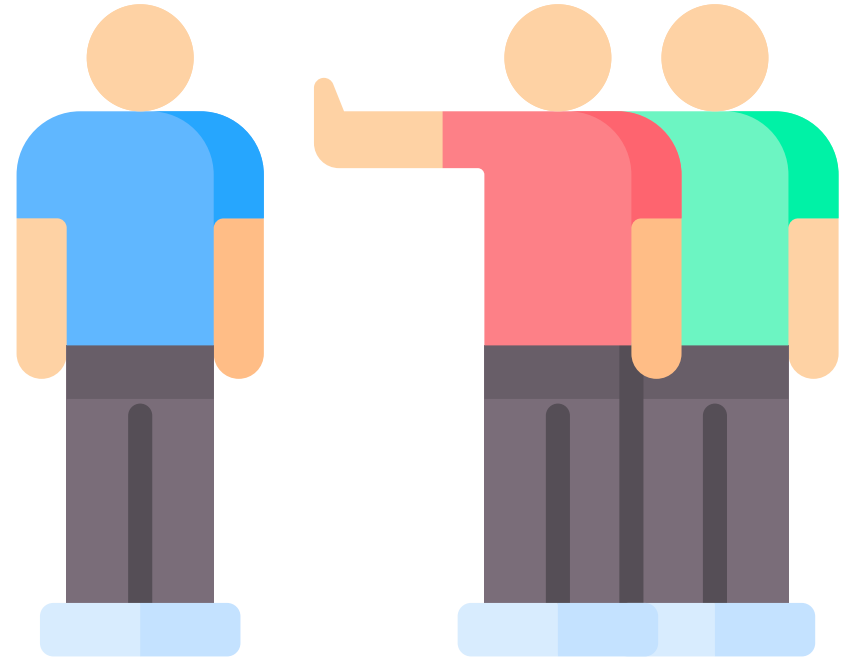
Kumar oynayanlar, sık sık kumar oynamayı düşünürler ve bu durum, günlük yaşamlarını olumsuz etkileyebilir. Kumarla ilgili düşünceler, bireyin ruh haline hükmederek, sosyal yaşamını etkileme noktasına gelebilir.

2. Kaybetme Durumunda Daha Fazla Kumar Oynama İsteği

Kumarda kaybeden bireyler, kayıplarını telafi etmek amacıyla daha fazla kumar oynama isteği duyarlar. Bu durum, kumar bağımlılığının karakteristik bir belirtisidir ve bireyin tahmin edilemeyen kayıplar yaşamasına neden olabilir.

3. Sosyal İlişkilerde Bozulma

Kumar nedeniyle bireyler, aileleri ve arkadaşlarıyla olan ilişkilerine zarar verebilir. Birçok kumar bağımlısı, sevdiklerine yalan söylemeye ya da ilişkilerden uzaklaşmaya başlar. Bu tür sosyal desteklerin eksikliği, bireyin ruhsal durumunu daha da kötüleştirebilir.





KUMAR BAĞIMLILIĞININ BİREY ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ



4. Duygu Düzenleme Sorunları

Duygularını düzenlemede güçlük yaşayan bireyler, stres, kaygı ve utançla başa çıkmak için kumar oynamayı bir kaçış yolu olarak görürler. Ancak bu durum bireyi daha büyük bir çıkmaza sokarak fazlasıyla duygusal yıkımlar yaşamasına neden olur.



5. Risk Alma Davranışı

Kumar, bireylerin sosyal, finansal ve kişisel riskler almasına sebep olabilir. Kumar bağımlılığı seviyesi arttıkça risk alma davranışları daha belirgin hale gelerek iflas ve aşırı borçlanma gibi sorunlara neden olabilmektedir.

6. Başarıya Ulaşmada Zorluklar

Kumar bağımlılığı, bireyin akademik, sosyal ve mesleki yaşamına olumsuz etkiler yaparak performansının düşmesine sebep olabilir. Çalışmalar, kumar oynayan bireylerin eğitim, iş ve kariyer yaşamında ciddi sorunlar yaşadığını göstermektedir.

Sonuç olarak kumar bağımlılığı, bireylerin yaşam kalitesini tehdit eden bir dizi belirti ve durumla ilişkilidir. Bu belirtiler, bireylerin sosyal ilişkilerinden başlayarak maddi durumlarına kadar geniş bir yelpazede etkisini gösterir. Kumar, müdahale gerektiren ciddi bir sorun olarak ele alınmalı ve bireylere uygun destek ve danışmanlık süreçleri sağlanmalıdır.



AİLEDE KUMAR OYNAYAN BİREYİ FARK ETMEK



Kumar, bireylerin yaşam kalitesini etkileyen önemli bir sorundur ve aile üyelerinin durumdan haberdar olması, gerekli müdahale ve destek sürecini başlatmalarında kritik bir rol oynamaktadır. Ailelerin, kumar oynayan birini tespit edebilmek için bilmesi gereken bazı temel bilgiler bulunmaktadır:

1. Davranış Değişiklikleri

Aile üyeleri, kumar bağımlılığına işaret eden davranışsal değişikliklere dikkat etmelidir. Bu belirtiler arasında:

Sıklık ve Miktar: Kumar oynama sıklığında artış veya daha fazla para yatırma isteği gibi davranışlar sergilenir.

Gizleme Eğilimi: Kumar oynayan birey, oyun faaliyetlerini gizleme veya sık sık yalan söyleme eğilimindedir.

Mali Sorunlar: Kumar yüzünden oluşan borçlar veya mali zorluklar, aile içinde derin kaygılara ve çatışmalara yol açar.

2. Ruh Halindeki Değişmeler

Kumar bağımlılığı, bireylerin ruh hali üzerinde olumsuz etkiler bırakabilir. Aile üyeleri, aşağıdaki duygusal ve psikolojik belirtileri gözlemlemelidir:

Kaygı ve Stres: Kumar bağımlısı bireyler sıklıkla kaygı ve stres belirtileri gösterirler. Bu belirtiler aile içindeki iletişimi olumsuz etkileyebilir

Öfke ve Huzursuzluk: Kumar oynanmadığında yaşanan huzursuzluk hissi veya öfke nöbetleri, kumar bağımlılığının belirtileri arasındadır.



3. Aile İlişkileri ve Sosyal İlişkiler

Bağımlı bireyin durumuna dair aile içinde gözlemler yapmak önemli bir adımdır. Kumar bağımlılığı sosyal ilişkilerde de bozulmaya neden olabilir:

Aile Değerlendirmeleri: Kumar bağımlılığı, çeşitli aile çatışmalarına yol açabilir ve aile içindeki ilişkilerde bozulmalar meydana getirebilir.

Sosyal İzolasyon: Kumar oynayan bireyler, sosyal etkileşimlerden kaçınarak genellikle kendilerini geri çekebilirler.

Belirtiler doğrultusunda ailelerin profesyonel destek almaktan çekinmemeleri, bağımlılıkla baş etme sürecinde önemli bir adım olacaktır.



KUMARIN AİLE DİNAMİKLERİNE ETKİLERİ

1. Ekonomik Etkiler

- Kumar, ailelerin mali durumlarına ciddi kayıplar verdirir. Kumar oynayan bireyler, oyun süresince kaybettikleri paralar nedeniyle aile bütçesine zarar verir.
- Kumar alışkanlıkları, borçlanma gibi mali krizleri tetikler. Bu tür durumlar aile bireyleri arasında finansal sorunlar, tartışmalar ve endişelere neden olur.
- Kumar borçları nedeniyle aile, mal varlıklarını kaybetme riski altında kalır.
- Kumar bağımlıları, genellikle harcamalarını kontrol edemez ve kaybedilenleri telafi etme çabasına girer. Bu tür durumlar ailelerin mali kaynaklarını daha da zorlar.



2. Sosyal Etkiler

- Kumar, sosyal ilişkileri olumsuz etkiler.
- Kumar oynayan bireyler, ailelerinden uzaklaşır.
- Kumar nedeniyle bireyler arkadaş çevrelerinden de kopmalar yaşar.
- Kumar nedeniyle aile içindeki sosyal dinamikler zayıflar ve aile üyeleri arasında iletişim sorunları ortaya çıkar.

Dolayısıyla kumarın ailelerden arkadaş çevresine kadar yayılan bir etki alanı vardır; bireylerin sosyal çevrelerinde kumar oynayan kişilerin varlığı, diğer aile üyelerini de benzer davranışlara yönlendirebilir. Yapılan araştırmalar, kumar oynamanın aile içindeki sosyal etkileşimleri olumsuz yönde etkileyerek, diğer aile üyelerini de bağımlılık riskine sokabileceğini göstermektedir.

3. Duygusal Etkiler

- Kumar, duygusal anlamda büyük sıkıntılara yol açar.
- Kumar bağımlılığında, bireyler kayıplar nedeniyle sık sık stres, utanç, kaygı ve depresyon yaşar. Bu duygusal rahatsızlıklar, aile içindeki diğer bireylere de sirayet eder. Aileler, kumar sorunu olan bireyin yaşadığı duygusal çalkantılardan etkilenir.
- Araştırmalar, kumarın bir yandan aile üyelerine maddi ve duygusal zararlar verdiğini gösterirken diğer yandan aile içinde şiddet ve çatışmalara da yol açabileceğine işaret eder.
- Kumar bağımlılığında; aile üyeleri, psikolojik rahatsızlıklar ve duygusal bozukluklar gibi risklerle karşılaşabilir.

Kumar bağımlılığı aileyi ekonomik, sosyal ve duygusal olarak ciddi şekilde etkileyen bir sorundur. Ailelerin mali durumu bozulur, sosyal ilişkiler zayıflar ve duygusal sıkıntılar artar. Bu bağlamda, aile yapısının korunması adına, bağımlılık alanındaki sorunların tanınması ve erken müdahale önem arz etmektedir.

"Gerçek kazanç, kumardan uzak durmaktır."



KUMAR BAĞIMLILIĞINDA AİLE BİREYLERİ NASIL DAVRANMALIDIR?

Kumar, sadece bireyi değil, bireyin ailesini de derinden etkileyen karmaşık bir durumdur. Kumar oynama sorunu olan bireye aile üyeleri tarafından nasıl davranılacağı, durumun ciddiyetini anlamak ve etkili bir destek sağlamak açısından kritik öneme sahiptir. Aile üyelerinin bu süreçte benimsedikleri yaklaşımlar ve önerilen davranış biçimleri aşağıda yer almaktadır.



1. Empati ve Anlayış Gösterme

Aile üyelerinin, kumar oynama sorunu olan bireyle empati kurmaları önemlidir. Yaşadığı duygusal sıkıntılara ve bağımlılığın getirdiği zorluklara duyarlılık göstermeleri, duygusal destek sağlamalarına yardımcı olur. Kumar bağımlılığı, genellikle bireyin kontrolünü kaybetmesine ve utanç hissetmesine yol açar. Bu nedenle, aile üyeleri suçlayıcı bir dil kullanmaktan kaçınmalı ve destekleyici bir tutum sergilemelidir.

2. Açık ve Duyarlı İletişim

Ailelerin, kumar oynama sorunu olan bireyle açık ve duyarlı bir iletişim kurması çok önemlidir. Sorunları konuşabilmek, başkalarına yük olmadan kendi duygularını ifade edebilme becerisi büyük önem taşır. İletişim sırasında suçlamalardan kaçınmak ve anlayışlı olmak, bireyin kendini ifade etmesini kolaylaştırır. Araştırmalar, aile üyelerinin destek sunarken cömert ve yapıcı bir iletişim diline sahip olmasının yararlı olduğunu göstermektedir.



KUMAR BAĞIMLILIĞINDA AİLE BİREYLERİ NASIL DAVRANMALIDIR?



3. Sınırlar Koyma

Aile üyeleri, kumar oynama sorunu olan bireyle sağlıklı sınırlar koymalıdır. Bu, hem bağımlı bireyi hem de diğer aile üyelerini korumak adına önemlidir. Sınırlar koyarken, ailenin finansal ve duygusal durumunun korunması amaçlanmalıdır.

4. Yardım Alma

Aile üyeleri profesyonel kaynaklardan yardım almayı düşünmelidir. Kumar oynama sorunu iyileştirilebilir bir sorun olsa da bu süreç genellikle uzman yardımı gerektirir. Aile üyelerinin danışmanlık hizmetlerine erişebilmeleri mümkündür. Bununla birlikte destek gruplarına katılarak benzer deneyimleri paylaşan kişilerle de bir araya gelebilirler. Bu gruplarda kazanılan deneyimler, aile üyelerinin kumar bağımlılığı ile başa çıkma yollarını geliştirmelerine yardımcı olur.

5. Davranışsal Değişiklik

Kumar oynama sorunu olan bireyin davranışlarını değiştirmek için aile üyelerinin pozitif bir rol model olmaları gerekir. Kumar oynama davranışından kaçınmak, sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek ve riskli ortamlardan uzak durmak gibi davranışlar, aile dinamikleri açısından olumlu bir değişime öncülük eder.



KUMAR BAĞIMLILIĞINDA AİLE BİREYLERİ NASIL DAVRANMALIDIR?

6. Sabırlı Olma

Kumar bağımlılığı iyileşme süreci uzun ve zorlu bir yolculuk olabilir. Aile üyeleri, kumar oynama sorunu olan bireyin iyileşme sürecinde sabırlı ve destekleyici olmalıdır. Bireyin kumar alışkanlığının nüksettiği durumlarda veya zor anlar yaşaması durumunda, aile üyeleri bu süreçte cesaret verici bir yaklaşım benimsemelidir.

Sonuç

Kumar bağımlılığı, aile üyeleri arasında derin duygusal, sosyal ve ekonomik etkiler yaratabilir. Ailelerin, kumar sorunu yaşayan bir bireye nasıl davranacakları, hem bireyin iyileşme sürecinde kritik bir rol oynar hem de ailenin sağlığını ve işleyişini koruma açısından büyük önem taşır. Destekleyici, empati dolu ve açık bir iletişim, bu süreçte aile üyelerinin davranışlarını şekillendirmede temel ilkeler arasında yer almaktadır.



KUMAR BAĞIMLILIĞINDA İYİLEŞME SÜRECİ VE AŞAMALARI

Aile üyeleri, doğru destekle iyileşmeyi teşvik ederek bireyin iyileşme sürecinde önemli bir rol oynayabilir.



1. NİYET AŞAMASI

Bu aşama, bireyin kumar sorununu tanımadığı veya çözme gereği duymadığı bir dönemdir. Kumar oynama sorunu olan birey, davranışının zararlı sonuçlarını fark etmez veya bu sonuçları yeterince önemsemez. Aile üyeleri veya arkadaşlar, bu aşamada bireyle destekleyici bir iletişim geliştirerek onların sorunu tanımlarına yardımcı olabilirler.



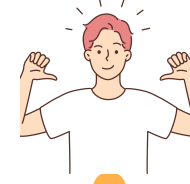
2. DÜŞÜNME AŞAMASI

Kumar sorunu olan bireyin kumar oynamanın kendisine ve çevresine zarar verdiğini fark etmeye başladığı aşamadır. Bu aşamada kişi, değişim için istek duymaya başlar ancak değişiklik yapma konusunda kararsızlık yaşayabilir. Bireyin kumar oynamanın sonuçları hakkında daha fazla bilgi edinmesi ve bu konuda içsel bir motivasyon geliştirmesi önemlidir. Aile, bu aşamada destekleyici bir yaklaşım sergileyerek motivasyonu artırabilir.



3. HAZIRLIK AŞAMASI

Bu aşamada, kumar sorunu yaşayan birey, değişiklik yapma isteğini açıkça ifade etmeye başlar ve bu değişim için bir plan geliştirmeye girer. Birey, kumar davranışını sona erdirmek için belirli hedefler belirler. Aile üyeleri, destek sağlayarak ve uygun kaynaklar (örneğin, danışmanlık, veya destek grupları) hakkında bilgi vererek bu aşamada bireye yardımcı olabilirler.



4. EYLEM AŞAMASI

Kumara karşı aktif olarak harekete geçilen aşamadır. Birey kumar oynamaktan kaçınır ve sağlıklı alışkanlıklar geliştirme yolunda adımlar atar. Ailenin desteği bu süreçte kritik öneme sahiptir. Olumsuz durumları tetikleyen risk faktörlerine maruz kalmamaları konusunda bireye yardımcı olmak için aile üyeleri aktif olmalıdır.



5. SÜRDÜRME AŞAMASI

Bu aşamada birey kumar oynamadan kaçınma davranışını sürdürmeye çalışır ve aynı zamanda tetikleyicilerden korunma stratejilerini güçlendirir. Birçok bağımlılık türünde tekrarlama riski bulunur; bu nedenle, bireylerin kazandıkları başarıları sürdürmeleri ve bu başarıları kutlamaları önemlidir. Aile üyeleri, sürekli destek sağlayarak bireyin bu başarıyı korumasına yardımcı olabilir.

KUMAR SORUNLARIYLA BAŞ ETMEDE

Yalnız Değilsiniz

Alo 115 Yeşilay Danışmanlık
Merkezlerinden (YEDAM)



Adres bilgisi için karekodu okutunuz

Aile ve Sosyal Hizmetler
Bakanlığına bağlı
Sosyal Hizmet
Merkezlerinden



Adres bilgisi için karekodu okutunuz

Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM) &
Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servislerinden,
Sağlık Bakanlığına bağlı Sağlıklı Hayat Merkezleri &
Psikiyatri Servislerinden Yardım Alabilirsiniz.

