



KİTLESEL TRAVMALAR SONRASI ALKOL, İLAÇ VE MADDE KULLANIMI

Bazı insanlar bir felaketten sonra alkol, reçeteli ilaçlar veya diğer maddelerin kullanımlarını arttırır. Alkol ve uyuşturucu kullanmanın stres tepkileriyle (örneğin baş ağrıları, kas gerginliği) ilgili kötü duygulardan veya fiziksel belirtilerden kaçınmanıza yardımcı olabileceğini düşünebilirsiniz. Ancak, uzun vadede bunları daha da kötüleştirebilirler çünkü alkol ve maddeler doğal uyku döngülerini böler, sağlık problemleri yaratır, insanlarla ilişkilerinizi etkiler ve potansiyel bağımlılık yaratırlar. Yaşanan kitlesel travmadan bu yana alkol veya madde kullanımınız arttıysa veya sizin için sorun yaratıyorsa, kullanım seviyenizi azaltmanız veya kullanımınızı kontrol altına almak için yardım istemeniz önemlidir.

Alkol İlaç ve Madde Kullanımını Yönetme

- Alkol veya madde kullanımınızdaki değişikliklere dikkat edin.
- Reçeteli veya reçetesiz ilaçları size önerildiği şekilde kullanın.
- Yemeğinizi iyi yiyin, egzersiz yapın, yeterince uyuyun ve ailenizden/ çevrenizdekilerden destek alın.
- Kaygı, stres, depresyon, uykusuzluk, baş ağrısı ve kas gerginliğini azaltmanın güvenli yolları hakkında bir sağlık çalışanına danışın.
- Kitlesel travmadan beri alkol /madde kullanımını kontrol etmekte daha fazla zorluk yaşıyorsanız, bu konuda destek alın
- Alkol ve madde bağımlılığı ile ilgili bir sorun olduğunu düşünüyorsanız, doktorunuzla veya danışmanınızla görüşün.



Geçmişte Alkol, İlaç ve Madde Kullanımı Probleminiz Varsa

Alkol ve madde kullanımı problemi nedeniyle tedavi görmüş ve başarılı bir şekilde bırakmış insanlar için, kitlesel bir travma yaşanması, bazen tekrar alkol ve madde kullanımı için güçlü bir isteğe yol açabilir. Bazen de iyileşme konusundaki kararlılıklarını güçlendirmelerini sağlayabilir. Deneyiminiz hangi yönde olursa olsun, bilinçli olarak iyileşmeyi sürdürmeyi seçmeniz önemlidir.

Tedavi destek gruplarına katılımınızı artırın.

- Kitlesel travmadan etkilenmeniz nedeni ile destek alıyorsanız, danışmanınıza/ doktorunuza geçmişte alkol ve madde kötüye kullanımınız olduğunu belirtin
- Dahil olduğunuz tedavi destek gruplarınızdan ayrılmak zorunda kaldıysanız, görevlilerden ya da gönüllülerden yakınlarda olabilecek tedavi destek gruplarının yerini bulmak konusunda konuşun veya onlardan bir tedavi destek grubu düzenlenmesi konusunda yardım isteyin.
- Alkol ve madde kullanımından kaçınmanız konusunda sizi destekleyen aile üyeleri ve arkadaşlarınızla konuşun ve destek alın.
- Adsız Alkolikler / Adsız Narkotikler’de destekçiniz varsa ya da bağımlılık danışmanınız varsa durumunuz hakkında onunla konuşun.
- Geçmişte kayma yaşamamanız için size yardımcı olmuş olan diğer desteklerinizi artırın.
- İhtiyaç hissetmeniz durumunda alkol ve madde tedavisi için psikiyatri polikliniğine (varsa AMATEM’lere) başvurun.

* Office of Mental Health ajansının web sitesinde yer alan broşürün uyarlanarak düzenlenmiş halidir.

https://www.omh.ny.gov/omhweb/disaster_resources/pandemic_influenza/children/alcohol_medication_drug_use_after_disaster.html

Hazırlayan: İbrahim Fuat Akgül

**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır**



**Türkiye Psikiyatri Derneği Ruhsal Travma Ve Afet Çalışma Birimi
Tarafından Hazırlanmıştır**