

COVID-19 pandemisinde madde kullanım bozukluğu olan ergenler

Adolescent with substance abuse disorder during the COVID-19 pandemic

Ömer Kardeş¹

¹Dr. Öğr. Üyesi, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Diyarbakır, Türkiye
https://orcid.org/0000-0003-2241-2367

Bildiğiniz gibi COVID-19 salgını birkaç aydır ülkemiz ve dünya gündemini meşgul etmektedir. Herkes için zorlu olan bu süreç madde kullanım bozukluğu olan bireyler için daha zor olabilir. Yaşadığımız bu durumu kitlesel bir travma olarak kabul edebiliriz. Ergen bağımlılığının risk faktörleri; bireysel, ailesel ve çevresel faktörler olarak ele alındığında “travma” çevresel faktörler arasında önemli yer edinmektedir (1). Ergenler maddeyi travma ile baş etme mekanizması olarak kullanabilecekleri gibi madde kullanımı da ergenleri travmalara açık hale getirmektedir (2). Kitlesel travmalara maruz kalındığında yaşanan stresle baş edebilmek için daha çok sigara-alkol ve madde (SAM) kullanımına başvurulabilmektedir. Bununla birlikte toplumsal travmalarda yoksunluğa bağlı aşerme her zamankinden fazla olacağı için kullanım miktarı ve sıklığı da artabilmektedir (3). Bu gibi durumlarda isteğin artması beklenen bir durumdur ancak önemli olan bu durumun SAM ile sonuçlanmamasıdır. Dikkat edilmesi gereken şey artan istekle baş etmektir. Bilindiği gibi ülkemizde çocuk ergen madde bağımlılığı tedavi merkezleri olarak bilinen ÇEMATEM’lerin sayısı sınırlıdır. Bununla birlikte pandemi sürecinde bazıları tamamen kapanmış, bazılarının ise yataklı birimlerinin kapandığı sadece poliklinik hizmeti verdikleri bilinmektedir. Bu nedenle, bu süreçte madde kullanım bozukluğu olan ergenler başta olmak üzere bazı önerileri paylaşmanın alanda çalışan uzmanlara faydalı olabileceğini düşünmekteyim. Bu bilgiler sadece pandemi değil yaşamdaki kriz durumları ile karşılaşıldığında da SAM kullanıcıları için akılda tutulmalıdır.

1. Sigara-alkol ve uyuşturucu madde kullanma isteği geldiğinde genç bunu ertelemeli, kullanmadığı zamanları düşünmeli ve kendini bir şeyler ile oyalamalıdır.

2. İçme isteğini tetikleyen durumlar listelenmeli (duygusal şarkılar, bazı filmler, evde daha önce içtiği ortamda bulunma vs.) ve bu durumlardan uzak durulmalıdır.

3. İstek geldiğinde ergene iyi gelecek durumlar belirlenmeli ve uygulanmalıdır (duş almak, tatlı yemek, sevdiği biriyle sohbet etmek gibi)

4. İstek bir deniz dalgasına benzetilebilir. Bu dalga bazen çok kuvvetli gelebilir. Ancak akılda tutulmalıdır ki en sonunda dalgaların gücü azalacak ve deniz sakinleşecektir (4).

5. İmmün sistem üzerinde SAM kullanımının olumsuz etkisi gösterilmiştir. COVID-19 akciğerleri hedef almaktadır. Sigara, esrar, metamfetamin gibi bazı maddeler akciğerde inflamasyonu artırır (5). Sağlıklı bir bağışıklık sistemine bu günlerde her zamankinden daha çok ihtiyacı olduğu bilinmelidir.

6. Bağımlılığın erken iyileşme dönemlerinde destek grupları, grup terapileri oldukça önemlidir. Fiziksel mesafenin korunması gerektiği için bu sağaltım yöntemlerinin yerine uzaktan (online) görüşme alternatifleri düşünülmelidir.

7. Aslında SAM temini belirli bir düzeyde sosyal ilişki gerektirir. Bu durum ergene hastalık bulaşmasına zemin hazırlayacaktır. Sosyal izolasyonun gerekliliği üzerinden madde arayışının salgına yakalanma açısından riskleri vurgulanmalıdır.

8. Bu süreçte maddi ve manevi kaynaklar sınırlı olabilir. Bu kaynakların SAM için harcamanın genci temel yaşamsal ihtiyaçlar açısından sıkıntıya

düşürebileceği belirtilmelidir.

9. Maddeye ulaşma sürecine ek olarak madde etkisinde de gençler kendilerini virüsün bulaşmasına karşı koruyamayabilirler (hijyen, sosyal mesafe). Genç bu konuda uyarılmalıdır.

10. Bilindiği gibi ergenlik bağımsızlığın kazanıldığı bir dönemdir. Bu yüzden evde kalmak ergenler için daha zordur. Bu süreçte ergene ev içi sorumluluklar verilmelidir. Bu durum ergenin kendini bağımsız hissetmesi açısından gereklidir.

11. Günü programlamak oldukça önemlidir. Özellikle karantina öncesi rutinlerdeki gibi davranmak gerekebilir. Yattığı kıyafetle günü geçirmesi kötü hissettirebilir. Genç, gün içinde neler yapacağını listelemeli ve buna uygun hareket etmelidir.

12. Evde kalınan dönemde internet ve TV ile geçirilen zaman doğal olarak artacaktır. Bu süreç sona erdiğinde uyum sorunları yaşamamak için İnternette geçirilen zaman farklı aktivitelerle desteklenmelidir. Bununla birlikte ekranla geçirilen zaman (hep aynı oyun-video yerine TV'den film izleme, telefonda konuşma vb.) çeşitlendirilmelidir.

13. Ev içi aktivite mutlaka yapılmalıdır. Özellikle ergenler fiziksel görünümüne dikkat ederler. Evde kaldığı sürede kilo almamak için beslenmeye dikkat edilmeli ve hareket halinde olmaya çalışmalıdır.

14. Kişisel bakıma dikkat etmek önemlidir. Dışarı çıkamamak kişisel hijyeni erteleme sebebi olmamalıdır.

15. Sosyal mesafe ile duygusal mesafe aynı değildir.

Bu nedenle teknolojiden faydalanarak yakınlarla iletişim kurulmalıdır. Ergen evde teknolojiyi en iyi kullanan olduğu için bu sorumluluğu ona vermek ergene iyi gelecektir.

16. Teknolojiyi kullanırken mutlaka doğru kaynaklara ulaşmak, bunu abartmamak oldukça önemlidir. Gün içinde sürekli vaka sayısı, ölü sayısı sorgulanmamalı. Diğer ülkeler ile ilgili araştırma yapmamalıdır. Bu durum hem kaygıyı artıracak hem de ergenin bilmesi gereken düzeyin üzerinde olacaktır.

17. Belirsizlik ergenler için de kötüdür. Bunun düzeltilebilir tek ilacı tutarlı ve doğru bilgidir. Ebeveynler bu konuda ergeni desteklemelidir

18. Evde geçirilen zamanda ailece bir araya gelmeye dikkat edilmelidir. Ancak ergenin özel hayatının olduğu unutulmamalı ve ergenin özel alanına sürekli dahil olunmamalıdır.

19. Bağımlılık merkezlerinin destek hatları aktif hale getirilmelidir. Bu konuda yeşilay danışmanlık merkezlerinin (YEDAM) pandemi sürecindeki kriz yönetimi modeli örnek alınabilir.

20. COVID-19 pandemisi sonrasında alanda çalışan uzmanlar ergenlerin bu dönemdeki madde kullanım durumlarını, riskli davranışlarını ve ihtiyaçlarını inceleyen çalışmalar planlamalıdır.

Yazışma Adresi: Dr. Öğr. Üyesi, Ömer Kardaş, Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk ve Ergen Psikiyatri Ana Bilim Dalı, Diyarbakır, Türkiye kardasomer@gmail.com

KAYNAKLAR

1. Demirci Çiftçi A, Yalçın Ö. Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları. Pekcanlar Akay A, Ercan ES (editörler). Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları. 1. Baskı. Ankara. Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği Yayınları; 2016; 470-527.
2. Kardaş Ö. Ergenlerdeki Alkol Madde Kullanım Bozukluğunda Komorbidite. Evren C (editör) Alkol ve madde kullanım bozukluklarında komorbidite ve özel durumlar , İstanbul: Yerküre Yayıncılık ve Tanıtım AŞ, 2019, pp.189-199
3. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Disaster Technical Assistance Center Supplemental Research Bulletin - Greater impact: how disasters affect people of low

- socioeconomic status. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, US Department of Health & Human Services; 2017. https://www.samhsa.gov/sites/default/files/programs_campaigns/dtac/srb-low-ses.pdf. Accessed May 2020. Google Scholar
4. Ögel K, Şimşek, G. M, Koç C. Bireysel Bağımlılık Tedavi Programı (Bibap). Yeniden Yayınları, İstanbul, 2017
5. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/featured-topic/managing-substance-abuse-disorders-during-the-covid-19-pandemic>. Accessed May 2020.