



REHBERLİK POSTASI | Mart 2026

Ergenlikte Bağımlılıktan Uzak Güvenli Yaşam

Bağımlılık her yaş döneminde önemle ele alınması gereken bir kavram ve olgudur. Bu kavram kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi olarak tanımlanabilir. İnsanlar hayatlarının farklı evrelerinde bağımlılık riskiyle karşılaşabilirler. Bağımlılığa ilişkin bilimsel ve güncel bilgilere sahip olmak, olası risk faktörlerini tanımak ve farkındalık geliştirmek bağımlılığı tanıma ve önleme konusundaki ilk adımdır.

Bağımlılığın önlenmesinde öncelikli olarak koruyucu unsurların güçlendirilmesi ve risk unsurlarının iyi tanımlanması gerekir. Bu unsurlar yaşa göre farklılık gösterir. Çocuklar için aile içi risk faktörleri daha belirleyici iken, ergenin dünyasında riskli tutum içeren akran ilişkileri daha baskındır. Çocuk büyüdükçe ve dış dünya ile etkileşimi arttıkça risk etmenleri de artış gösterir. Ergenlik dönemi de dış dünya ile temasın çoğaldığı, güçlendiği bir dönem olması dolayısıyla bağımlılık geliştirme riskini artırabilir (*Şimşek, 2025*).

Ergenlerde Bağımlılıkla İlgili Riskler

Bağımlılık yapıcı madde, nesne ve davranışlar; teknoloji ve sosyal medya kullanımı, sigara, e-sigara çeşitleri, alkol, madde, kumar ve bahis oynama vb. olarak sıralanabilir. Bağımlılık yapan nesne ve maddelere başlama yaşı bağımlılığın gelişim riski ve yaratacağı olumsuz etkilerin şiddeti açısından önem taşımaktadır. Ergenlik döneminde diğer madde ve nesne bağımlılıklarına nazaran kullanma sıklığı nedeniyle internet ile tütün ve türevlerine bağımlılık geliştirme oranının daha yüksek olduğu söylenebilir (*Şimşek, 2025*).

Bağımlılık birden bire gelişmez, ilk denemenin ardından davranışın tekrarlanma sıklığı ve alınan haz ile doğru orantılı olarak ilerler. Bu nedenle önleyici bilgilendirici yaklaşım ve temel yaşam becerilerinin güçlendirilmesi özellikle ergenlik döneminde koruyuculuğu artırıcı unsurlardır.

Güvenli Yaşam İçin Koruyucu Tutum ve Beceriler

Ergenlik dönemi, gençlerin bağımlılıkla ilgili farkındalık kazanması ve bu doğrultuda önleyici çalışmaların planlanması için önemli bir gelişimsel evredir. Bu dönemde beynin dürtüleri kontrol etme, karar verme ve riskleri değerlendirme gibi becerilerden sorumlu olan ön lobu henüz gelişimini tamamlamamıştır. Ayrıca ergenlerde, beyindeki ödül sistemi bir yetişkine oranla daha aktif çalışmakta, diğer bir deyişle, haz duygusu daha güçlü deneyimlenirken haz veren eylemlere yönelme de daha fazla söz konusu olmaktadır. Bütün bu etkenler, ergenlerin yeniliğe açık ve risk almaya eğilimli yapısıyla da birleşince madde kullanımına ya da yapılan bir eyleme bağımlılık geliştirme olasılığını artırmaktadır.

Erken yaşlardan itibaren bazı temel yaşam becerilerine sahip olmak, gencin bağımlılığa dair doğabilecek riskleri etkili bir şekilde yönetebilmesini ve kendisi için sağlıklı seçimler yapabilmesini mümkün kılar. Bu becerilerin başında, dürtü kontrolünü sağlayarak **hazzı erteleyebilme**, ilişkisel sorunlarda **kendini ifade edebilme**, **kişisel sınırları koruyabilme** ve **çatışma çözme**, riskleri değerlendirerek **sağlıklı kararlar alabilme**, **problem çözme** ve akran baskısı söz konusu olduğunda **hayır diyebilme** gelir.

Ayrıca **duygu farkındalığı** ve **zorlayıcı duyguları düzenleyebilme** becerisinin en etkili koruyucu faktörlerden biri olduğu görülmektedir. Yapılan bir araştırmada, gençler en çok rahatlamak, stres ve kaygıyla başa çıkabilmek için e-sigara kullandıklarını ifade etmişlerdir (*Donaldson et al., 2022*). Bu bulgu, gençlerin kendilerine uygun sağlıklı baş etme yöntemlerinin bilincinde olmalarının ve zorlayıcı duygular deneyimlediklerinde bağımlılık yapıcı maddelere yönelmek yerine bu yöntemlere başvurmalarının önemini ortaya koymaktadır. Hangi duygu düzenleme yönteminin tercih edileceği kişiden kişiye farklılık gösterebilir. Başlıca yöntemler; yaşanan duyguyu isimlendirmek (“*Şu an kaygılıyım.*”), nefes egzersizleri yapmak, yürüyüş, dans ya da spor gibi aktivitelerle bedeni hareket ettirmek, yazı yazmak, resim çizmek, güven duyulan biriyle konuşarak sosyal destek almak ve dikkati farklı bir yere yönlendirmek vb. şeklinde sıralanabilir.

Bağımlılığı Önlemede Ebeveynlere Öneriler

Bağımlılık ve bağımlılığa yaklaşım hem gelişimsel hem de ruhsal boyutlarıyla birlikte ele alınması gereken bir olgudur. Gelişim uzun soluklu bir yolculuktur; bu süreçte ebeveyn olarak bağımlılık ve zararlı alışkanlıklar konusunda bilgilenecek; risk taşıyan durumlarla ilgili farkındalığa sahip olmak genci destekleyici ve koruyucu olacaktır:

- Anne, baba ve çocuk üçgeninde sağlıklı ve güçlü bir ilişki geliştirmek
- Ebeveyn olarak stres içeren durumlara dair duygu ve tepkilerin farkına varmak ve başa çıkma yollarını keşfetmek
- Bağımlılığın ne tür bir duygusal/psikolojik zeminden beslendiğine dair bilgi sahibi olmak
- Riskler ve bağımlılık belirtileri hakkında güncel ve bilimsel bilgilere sahibi olmak
- Gencin, bağımlılık oluşturma riski taşıyan nesnelerle ilişkilerini izlemek, alışkanlık haline gelmeden önleyici olabilmek
- Gencin bireysel ve gelişimsel özelliklerini iyi tanımak
- Sınır koymak, bu sınırlara duyulan ihtiyacı gence nedenleriyle anlatmak
- Yargısız bir kulakla dinlemek, paylaşmaya, konuşmaya alan açan şefkatli yaklaşıma sahip olmak
- Yaşama dair gerçekçi hedefler koyabilmesi için yüreklendirebilmek
- Sorumluluk alabilmesi için alan açmak ve destekleyici olmak
- Güçlü yönleri ve zaaflarıyla kabul edebilmek, olduğu gibi kapsayabilmek
- Zorlayıcı yaşantıların onarılabileceği konusunda yol gösterici olmak ve onarıma açık olmak
- Gencin arkadaş çevresini tanımak; arkadaşlarını, zaman geçirdiği ortamları ve sosyal ilişkilerini doğal ve yargısız bir ilgiyle takip etmek
- Akran etkisinin bu yaş döneminde güçlü olduğunu bilmek; sağlıklı ve olumlu akran ilişkilerini desteklemek
- Riskli akran gruplarına dair işaretleri fark edebilmek; ani davranış değişiklikleri, sır saklama artışı, iletişim kopukluğu gibi belirtilere karşı dikkatli olmak
- Spor, sanat ve kültürel etkinliklerle olan ilgisini teşvik etmek
- İhtiyaç duyulduğunda uzman desteği alabilmek

Okulumuzda Nasıl Destekleniyor

Okulumuz Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak ergenlikte bağımlılıktan uzak güvenli bir yaşamı destekleyen çalışmalar gerçekleştirilmektedir. Bu çalışmalar K12 bütünlüğünde yaşam becerilerinin geliştirilmesi temelinde, bireysel görüşmeler, çeşitli sınıf etkinlikleri, öğrenci ve velilere yönelik konferanslar ve bilgilendirici yazıların paylaşımıyla sürdürülmektedir.

Önleyici çalışmalar kapsamında aralık ayında Levent ve Tepeören yerleşkelerinde Uzman Psikolog Melike Şimşek tarafından “**Tetikte Değil, Temasta: Yeni Neslin Bağımlılığına Karşı Anne-Baba Olmak**” başlıklı bir konferans gerçekleştirilmiştir. Bu konferansta bağımlılık kavramı tüm bileşenleriyle ele alınmış ve risk unsurlarını yönetebilmek için önemli ve destekleyici bilgiler velilerimizle paylaşılmıştır.

Psikolojik danışmanlar tarafından öğrencilerin bağımlılık konusunda bilinç geliştirmelerini amaçlayan etkinlikler yaş grubunun ihtiyaçlarına göre belirlenmekte, beceri gelişimi hedefi ile başlayan sınıf rehberlik etkinlikleri bağımlılık ve zararları konularının ele alınması ile sürdürülmektedir.

Gelişim Dergisinden Yazılar

Alkol Bağımlılığının Aile ve Çocuk Yaşamına Etkileri

Dijital Dünyada Ebeveynlik

Bağlanmanın İzinde Yaşam Öykümüz

Kitap Önerisi

Bağımlılıкта Önleme I Kavramlar, Stratejiler, Uygulamalar - Melike Şimşek

Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap - Prof. Dr. Kültegin Ögel

İnternet Bağımlılığı I İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak - Prof. Dr. Kültegin Ögel

Rehber & Programlar

Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehberi - Yeşilay

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı - Yeşilay

Uzaktan Eğitim Platformu - Yeşilay

Kaynakça

Donaldson, C. D., Stuppelbeen, D. A., Fecho, C. L., Ta, T., Zhang, X., & Williams, R. J. (2022). Nicotine vaping for relaxation and coping: Race/ethnicity differences and social connectedness mechanisms. *Addictive Behaviors*, 132, 107365.

Şimşek, M. (2025) Bağımlılıкта Önleme, Kavramlar, Stratejiler, Uygulamalar. Akademisyen Kitabevi.