



BAĞIMLILIK

Bağımlılık bir kişiye, maddeye veya aktiviteye fazlasıyla bağlı olmak, zamanla problematik hale gelen, psikolojik ve fizyolojik sonuçlar veren ve durdurması zor kalıp alışkanlıklar veya olumlu veya olumsuz sonuçları olabilecek bir davranışa fazlasıyla alışmış olmak olarak nitelendirilebilir.

DAVRANIŞ BAĞIMLILIĞI

Davranış bağımlılığında ise alkol ve madde bağımlılığından farklı olarak daha çok kişilerin durdurmakta zorlandıkları yapıp edilenlere odaklanılmaktadır.

İLETİŞİM:



(0212) 611 08 25



Oruçreis, Karadeniz Cd.
No:18/1, 34235 Esenler/İstanbul



<https://esenlerram.meb.k12.tr/>



DAVRANIŞ BAĞIMLILIĞI

Esenler Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü



DAVRANIŞ BAĞIMLILIĞI TÜRLERİ

- .Teknoloji Bağımlılığı
- .Yeme Bağımlılığı
- .Alışveriş Bağımlılığı
- .Egzersiz Bağımlılığı

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

Bağımlılık döngüsü özet bir anlatımla:

- 1- Bir kereden bir şey olmaz
- 2- Bir kereden başka asla!
- 3- Ben bağımlı olmam
- 4- İstersem bırakırım
- 5- Bu meret bırakılmaz ki
- 6- Bırakmak zorundayım
- 7-Artık bırakacağım
- 8- Bıraktım bir daha başlamam

şeklinde 1'den 8'e kadar uzanan ve tedavi başarıya ulaşmadığı sürece bu aşamaların birbirini sürekli olarak izlediği bir döngüden oluşur.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek
- Sebepler olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek
- Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANINIZDAN RANDEVU ALIN

Davranışsal bağımlılık konusunda yardıma ihtiyaç duyuyor ve bazı davranışlarınızı kontrol etme ihtiyacı duyuyorsanız okul psikolojik danışmanınızdan randevu almayı ihmal etmeyin.

