

# Kumar Bağımlılığı Nedir?

Dünya Sağlık Örgütü'nün yayımladığı Uluslararası Hastalık Sınıflandırması El Kitabı'nda (ICD-11) kumar oynama bozukluğu, davranışsal bağımlılıklar arasında yer almakta ve şu özelliklerle tanımlanmaktadır:

- 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.

Kumar bağımlılığı, bir kişinin kumar oynamaya olan saplantılı ihtiyacıyla karakterizedir. Kişi, kumar oynama dürtüsü ile etkilenir ve bu dürtü kontrol edilemez hale gelir. Bu durum, kişinin kumar oynamak için zamanını, enerjisini ve kaynaklarını aşırı derecede harcamasına yol açabilir.

Kumar bağımlılığı, maddi sorunlara, finansal sıkıntılara, aile içi çatışmalara, iş kaybına, yasal sorunlara ve duygusal sıkıntılara neden olabilir. Bağımlılık ilerledikçe, kişi kumar oynama alışkanlığından dolayı hayatını kontrol edemez hale gelebilir.

## Kişi Kumar Oynama Düşüncesiyle Başa Çıkabilmek İçin

- 1.Kumar oynanan yerlerden ve internette kumar oynatılan sitelerden uzak durmalıdır.
- 2.Kumar oynama düşüncesini oluşturan şeylerden uzaklaşmalıdır (at yarışları programları, casino reklamları, piyango biletleri vs.).
- 3.Kumarla ilgisi olan kişilerden uzak durmalıdır.
- 4.Kumar üzerine yapılan tartışmalara girmekten kaçınmalıdır.
- 5.Günlük ihtiyacı karşılayabilecek kadar para bulundurmalı, gereği dışında kredi kartları ve ATM kartlarını kullanmamalıdır.
- 6.Yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.
- 7.Gerek kumar oynayan kimse gerekse ailesinden birisinin kumar oynadığını bilen birisi bağımlılık tedavisine başvurmaktan ve bu yolla kumarla mücadele etmekten kaçınmamalıdır.
- 8.Destek almak için güvenilen bir aile dostundan veya arkadaştan yardım istenmelidir.
- 9.Başka şeylerle meşgul olmak önemlidir. Dikkati başka aktivitelere çevirmek (evde iş yapmak, spora gitmek gibi) faydalı olacaktır.

Kaynakça:

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/kumar-bagimliliği>



## KUMAR BAĞIMLILIĞI

BROŞÜR

Esenler  
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü

2023 Aralık

## Tedavi:

Kumar bağımlılığı, diğer bağımlılık türleri gibi tedavi edilebilir bir durumdur. Tedavi genellikle terapi, destek grupları ve danışmanlık yoluyla yapılır. Profesyonel yardım, kişinin kumar bağımlılığıyla başa çıkmasına ve kontrolü tekrar kazanmasına yardımcı olabilir. Bağımlılıkla mücadele etmek ve bu durumu yönetmek için erken müdahale ve destek önemlidir.

## Bağımlılık Döngüsü:



DSM-5 Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda kumar oynama bozukluğu şu şekilde tanımlanmaktadır:

On iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az dördü (ya da daha çoğu) ile kendini gösteren, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sürekli ve yineleyici, sorunlu bir kumar oynama davranışı:

- 1.İstediği coşkuyu sağlayabilmek için giderek daha çok parayla kumar oynamaya gereksinimi.
- 2.Kumar oynamayı bırakma ya da durdurma girişimleri sırasında huzursuz, kolay kızan biri olma.
- 3.Kumar oynamayı denetim altına almak, bırakmak ya da durdurmak için yineleyen, sonuç vermeyen çabalarda bulunma.
- 4.Sık sık kumar oynama üzerinde düşünüp durma (geçmişteki kumar oynama yaşantılarını yeniden yaşamayı sürekli düşünüp durma, bir sonraki girişimini engellemek ya da tasarlamak, kumar oynamak için para bulma yollarını düşünme).
- 5.Sıklıkla, sıkıntı duyarken kumar oynama (çaresiz, suçlu, bunalmış).
- 6.Parayla kumar oynayıp yitirdikten sonra, çoğu kez, eşitlenmek için bir başka gün geri gelme (yitirdiklerinin ardından koşma).
- 7.Kumar oynadığını gizlemek için yalan söyleme.
- 8.Kumar oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, eğitimini ya da iş olanağını tehlikeye atma.
- 9.Kumar oynadığı için düştüğü maddi sıkıntı sebebiyle başkalarından borç alma.



Rehberlik ve Psikolojik  
Danışma Hizmetleri Bölümü

2023 Aralık



esenlerram@hotmail.com



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



Oruç Reis Mahallesi  
Karadeniz Caddesi No18/1  
Oruç Reis İlkokulu Ek Binası



0212 611 08 25