

Günümüzün Bağımlılıkları ve Çözüm Önerileri

UMUDDER Derneği Sunumu – 2026



Bağımlılık Nedir?

DSM-5

Bilimsel Tanım ve Beyin Üzerindeki Etkiler

Bağımlılık; bir madde veya davranışa yönelik kontrolsüz istek, kullanımı sürdürme zorunluluğu ve olumsuz sonuçlara rağmen bırakamama durumu olarak tanımlanmaktadır (DSM-5). Beyin üzerindeki etkiler: Bağımlılık, ödül sistemini (nucleus accumbens) ve prefrontal korteksi doğrudan etkiler. Dopamin salınımındaki aşırı artış, zamanla doğal ödüllere duyarsızlaşmaya ve dürtü kontrolünün zayıflamasına yol açar. Davranışsal düzeyde ise yoksunluk, tolerans, sosyal geri çekilme ve işlevsellik kaybı gözlemlenmektedir.

Bağımlılığın Belirtileri

Yoksunluk

Maddeye erişilmediğinde titreme, terleme, anksiyete gibi fiziksel ve psikolojik semptomlar

Kontrol Kaybı

Kullanım miktarını ve süresini sınırlandıramamak; bırakma girişimlerinin başarısız kalması

Tolerans Gelişimi

Aynı etkiyi yaşamak için giderek daha fazla madde veya davranışa ihtiyaç duyulması

Sosyal Geri Çekilme

Aile, arkadaş ve sosyal ortamdan uzaklaşma; ilgi alanlarının yitirilmesi

Bağımlılık Döngüsü

Bağımlılık, birbirini izleyen aşamalardan oluşan bir döngü içinde gelişir. Her aşama bir sonrakinin tetikleyerek kısır döngüyü pekiştirir.



01

02

03

Başlangıç ve Kullanım
Maddeyle ilk temas; merak, sosyal baskı veya kaçış güdüsüyle başlar.

Tolerans ve Bağımlılık
Giderek artan doz ihtiyacı; kontrol kaybı ve düzenli kullanım zorunluluğu.

Yoksunluk ve Nüks
Kullanım kesildiğinde fiziksel/psikolojik yoksunluk; döngünün yeniden başlaması.

Madde Bağımlılığı Türleri

UMUDDER Derneği

Alkol

Fiziksel bağımlılık, yoksunluk belirtileri, karaciğer ve kalp hasarı riski yüksek

Tütün

Nikotin bağımlılığı, akciğer kanseri ve kardiyovasküler hastalık başlıca riskleri

Esrar

Psikolojik bağımlılık, hafıza ve motivasyon bozukluğu, erken kullanımda beyin gelişimine etki

Eroin

Güçlü fiziksel bağımlılık, yoksunluk sendromu, HIV ve hepatit bulaşma riski

Kokain

Uyarıcı etki, dopamin artışı, kardiyovasküler sistem üzerinde ciddi yan etkiler

Sentetik

Fentanil, MDMA, K2 gibi maddeler; öngörülemeyen etki ve yüksek ölüm riski taşır

Davranışsal Bağımlılıklar

UMUDDER Sunumu

Kumar (Dijital Kumar) Bağımlılığı

Kontrol kaybı, borçlanma,
sosyal ve mesleki çöküş

İnternet Bağımlılığı

Aşırı çevrimiçi kalma,
zaman kontrolü kaybı

Teknoloji Bağımlılığı

Ekran bağımlılığı,
bildirim takıntısı, izolasyon

Sosyal Medya Bağımlılığı

Beğeni arayışı, sürekli
kontrol, sosyal onay ihtiyacı

Bağımlılığı Etkileyen Faktörler

Genetik & Epigenetik

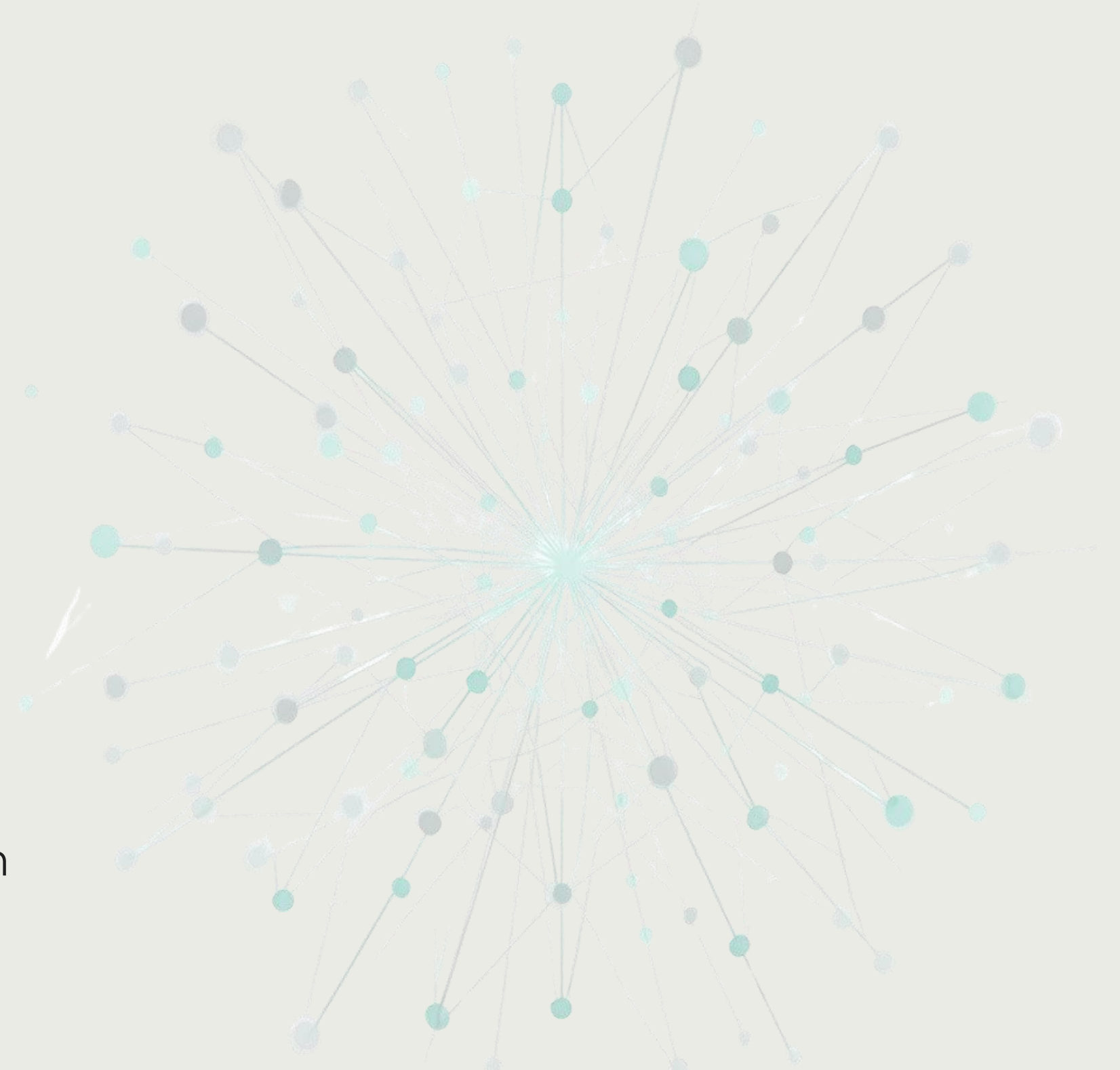
Aile geçmişindeki bağımlılık öyküsü bireyin risk düzeyini önemli ölçüde artırır. Epigenetik değişimler, çevresel stres faktörlerinin gen ifadesini etkileyerek bağımlılık eğilimini kuşaklar arası aktarabilir.

Gelişimsel & Sosyal

Erken yaşta madde ile karşılaşma, travma ve ihmal gibi gelişimsel olumsuzluklar ile akran baskısı, sosyal dışlanma ve aile içi çatışmalar bağımlılık riskini belirgin biçimde yükseltir.

Çevresel Etkenler

Maddeye kolay erişim, yoksulluk, şiddet içeren ortamlar ve sosyal normlar bağımlılığın gelişimini hızlandırır. Destekleyici toplumsal yapılar ise koruyucu faktör işlevi görür.



Türkiye'de Madde Bağımlılığı

%45

Tedavi başvurularında en yoğun grup **25–34**

%60

İlk Denenen Madde Esrar

%34

Madde kullanımında Esrar

%21

Metamfetamin

%20

Sentetik kannabinoid/bonzai:

narkotik.pol.tr

[ULUSAL YAYINLAR](#)

UYUŞTURUCU RAPORLARI 2025 TURKISH DRUG REPORT 2025. Ulusal Uyuşturucu ile Mücadele Strateji Belgesi ve ... © 2026

Emniyet Genel Müdürlüğü



Madde Bağımlılığının Beyne Etkileri



Dopamin Sistemi ve Ödül Devresi

Maddeler, beynin ödül merkezinde dopamin salınımını olağandışı biçimde artırır. Tekrarlayan kullanım, beyni bu yapay uyarıya adapte eder; doğal zevklere verilen yanıt azalır ve madde olmadan "normal" hissetmek imkânsız hale gelir.

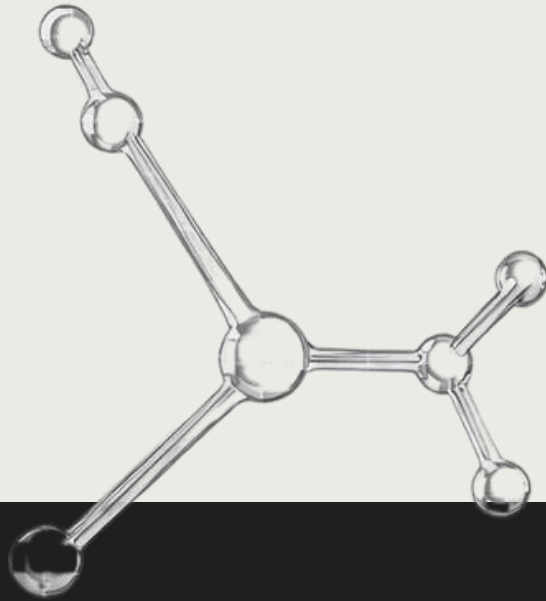
Sinaps ve Nöron Değişiklikleri

Uzun süreli madde kullanımı sinaptik bağlantıları yeniden şekillendirir. Nöron reseptör sayısı azalır (downregulation), tolerans gelişir ve prefrontal kortekste dürtü kontrolü zayıflar. Bu değişiklikler bağımlılığın kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanmasının temelidir.

Kokain ve Metamfetaminin Beyne Etkileri

Uyarıcı Etkiler ve Dopamin Artışı

- ❖ Dopamin seviyesini anında %700-1000 artırır
- ❖ Nörotransmitter dengesini bozarak aşırı uyarım yaratır
- ❖ Kokain: Dopamin geri alımını bloke eder, sinaptik aralıkta birikim sağlar
- ❖ Metamfetamin: Dopamin salınımını zorla artırır ve geri alımı engeller
- ❖ Kalp atış hızı ve kan basıncında ani yükseliş
- ❖ Euforinin ardından derin çöküş (crash) dönemi

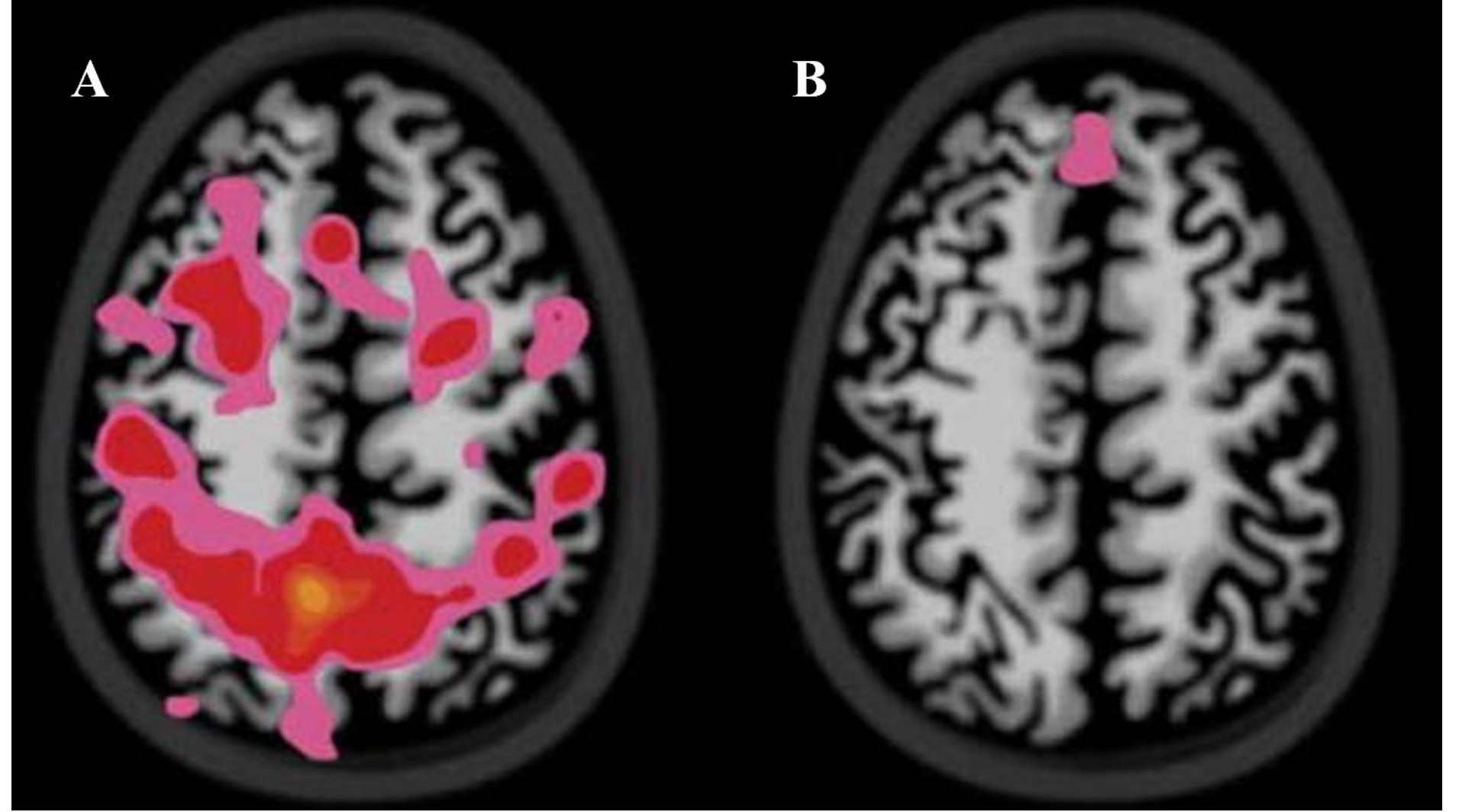


Uzun Vadeli Beyin Zararları

- ❖ Prefrontal kortekste kalıcı hasar ve karar verme bozukluğu
- ❖ Dopamin reseptörlerinde ciddi azalma – kronik zevk alamama
- ❖ Hipokampüste nöron kaybı – bellek ve öğrenme sorunları
- ❖ Psikoz, paranoya ve halüsinasyon riski artar
- ❖ Beyinde beyaz madde bütünlüğü bozulur



Alkol Bağımlılığın Genç Bir Beyne Etkisi



15 Yaşında Alkol Bağımlılığı Testi

Şekilde A olarak gösterilen kısım 15 yaşında hiç alkol kullanmamış bir kişinin MRI görüntüsü verilmiştir. B resminde ise 15 yaşında olup ağır alkol tüketmiş olan bir kişinin MRI görüntüsü kıyaslaması verilmiştir. Renkli bölgeler aktif bölgelerdir. Bu test sırasında hafıza bölgelerinin çalışmasına bakılarak işaretlemiştir.

Tedavi Yöntemleri

Naltrekson Opioid ve alkol bağımlılığında kullanılan opioid reseptör antagonist

Disulfiram Alkol bağımlılığında caydırıcı etki yaratan ilaç; alkol alımında şiddetli reaksiyon

Akamprozat Alkol yoksunluğunda beyin kimyasını dengeleyen, isteği azaltan ilaç

Nalokson Opioid aşırı dozunda acil antidot; hızlı etki ile hayat kurtarıcı

Buprenorfin Opioid bağımlılığında yerine koyma tedavisi; yoksunluk belirtilerini azaltır

Psikoterapi BDT, motivasyonel görüşme ve grup terapisi ile kalıcı iyileşme desteği

Tedavi Başarı ve Yeniden Başlama Oranları

UMUDDER Sunumu

2025 Türkiye Uyuşturucu Raporu'nda, 2024 yılında yatarak tedaviye başvuran kişiler arasında:

İLK KEZ TEDAVİ GÖRENLER

%48.1

DAHA ÖNCE TADAVİ GÖRMÜŞ
OLANLAR

%50.2

TEDAVİ GEÇMİŞİ BİLİNMEYENLER

%1.7

Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde sentetik kannabinoid kullanım bozukluğu bulunan **80 hasta**, üç ay süreyle izlenmiştir (Sentetik kannabinoid – bonzai).

VAKA DANIŞMANLIĞI ALANLARDA
BAŞARI

%76,7

VAKA DANIŞMANLIĞI ALANLARDA
YENİDEN KULLANIM

%23,3

GENEL ALKOL VE MADDE
BAĞIMLILIĞI ÇALIŞMALARI

BİR YILLIK İZLEMDE YENİDEN
KULLANIM ORANI

%61.8

[Ana Sayfa](#) | [Türkiye Bağımlılık Dizini](#)

[Aralık 2025 Bülten No: 3 - Türkiye Bağımlılık Dizini](#)

[9 Ocak 2026 — 1 Dec 2025 — 2025 Türkiye Uyuşturucu Raporu: Eğilimler ve Gelişmeler \(EGM, 2025\), ...](#)

[Tedaviye başvuranların. %48,1'i ilk kez, %50,2'si daha önce tedavi ...Read more](#)

[PMC](#)

[Factors Associated with Relapses in Alcohol and Substance ...](#)

[by AB Yazıcı · 2023 · Cited by 24 — In a study carried out in Turkey, relapse rates were found to be 61.8% after a 1-year follow-up, with another study indicating a 60.8% relapse rate after a 6- ...Read more](#)

Dijital Bağımlılık Nedir?

UMUDDER Derneği

Bilimsel Tanım ve Genel Bakış

Dijital bağımlılık; akıllı telefon, internet, sosyal medya veya dijital oyunların ve dijital kumar gibi kompulsif ve kontrolsüz biçimde kullanımı sonucu ortaya çıkan, bireyin günlük işlevselliğini bozan nörodavranışsal bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır.

Dijital çağın hızla yaygınlaşmasıyla birlikte ekran süresi ve bağlantı ihtiyacı dramatik biçimde artmış; beyin ödül sistemleri üzerindeki etkileri madde bağımlılığıyla benzer nörolojik örüntüler sergilemeye başlamıştır. DSM-5 ve ICD-11 sınıflandırmalarında dijital bağımlılık giderek daha fazla yer bulmaktadır.

Küresel Bağımlılık Oranı

Teknoloji Bağımlılığı Türleri

UMUDDER Derneği

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sürekli kontrol ihtiyacı,
sosyal onay arayışı, FOMO

Oyun Bağımlılığı

Aşırı oyun süresi, ödül
döngüsü, sosyal izolasyon

İnternet Bağımlılığı

Çoklu cihaz kullanımı,
zaman kontrolü kaybı

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Bildirim bağımlılığı,
uyku bozukluğu, nomofobia

Sosyal Medya Bağımlılığı



Sürekli Kontrol İhtiyacı

Sosyal medya bağımlıları, bildirim gelmese bile platformları defalarca kontrol eder. Bu davranış; odaklanma güçlüğü, uyku bozuklukları ve gerçek yaşamdan kopuşa yol açar. Günde ortalama 150'den fazla telefon kontrolü bağımlılığın temel göstergesidir.

Sosyal Onay Arayışı

Beğeni, yorum ve paylaşım sayısı bireyin öz değerini belirler hale gelir. Sosyal onay alamayan kişilerde anksiyete, depresyon ve düşük benlik saygısı gözlemlenir. Bu döngü, platforma olan bağımlılığı giderek derinleştirir.

Oyun Bağımlılığı



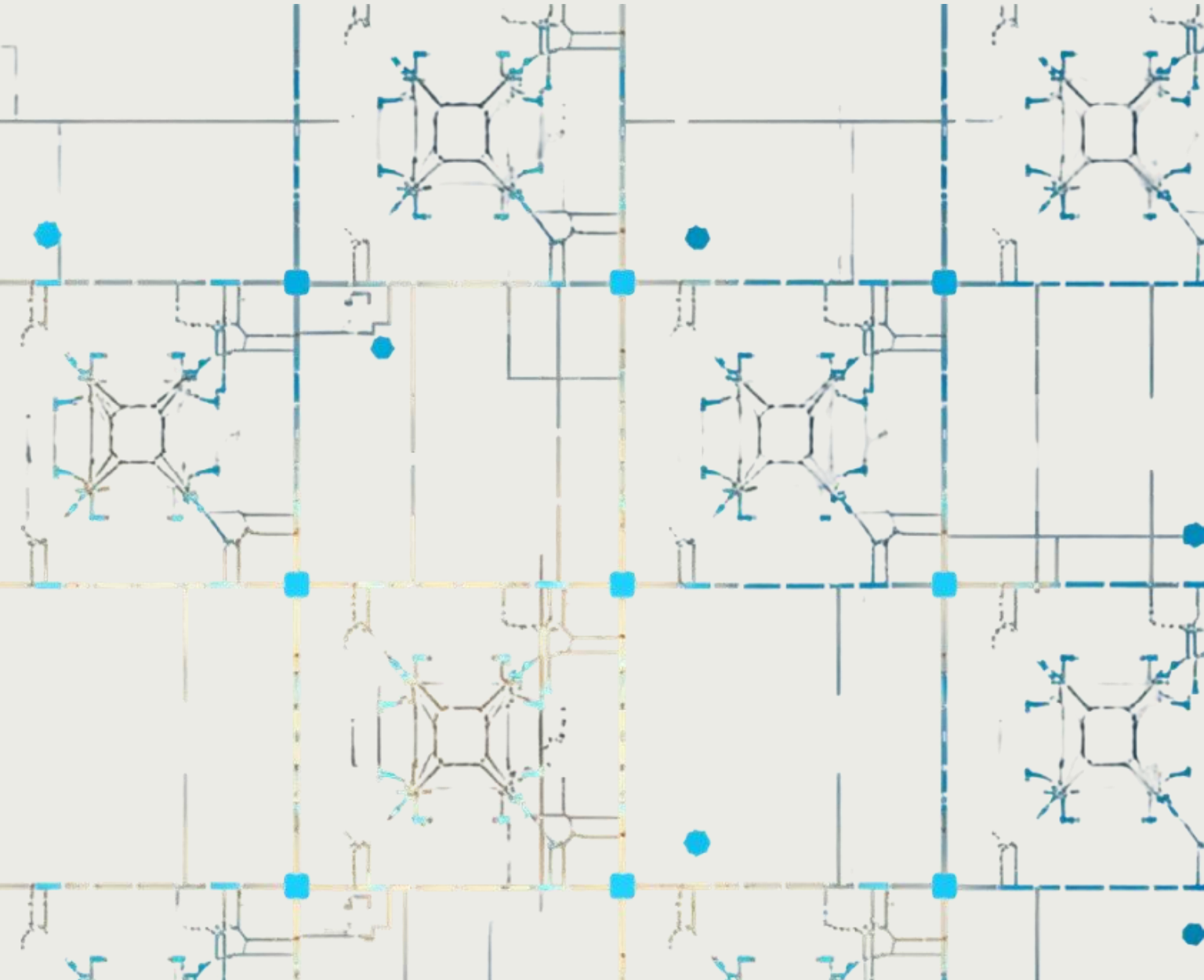
Ödül Sistemleri ve Süre Kontrolü

Dijital oyunlar, beynin ödül merkezini sürekli uyararak dopamin salınımını artırır. Seviye atlama, puan kazanma ve başarı rozetleri gibi mekanizmalar oyuncuyu ekrana bağlar; oynama süresi giderek uzar ve kişi zamanı kontrol edemez hale gelir.

Sosyal İzolasyon ve Sonuçları

Aşırı oyun oynama; aile ilişkilerinin zayıflamasına, okul ve iş performansının düşmesine yol açar. Birey gerçek sosyal ortamlardan uzaklaşır, yalnızca sanal dünyada var olmayı tercih eder ve sosyal beceriler körelmeye başlar.

İnternet Bağımlılığı



Çoklu Cihaz Kullanımı

İnternet bağımlıları genellikle telefon, tablet ve bilgisayar eş zamanlı kullanır. Sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı, cihazlar arasında kesintisiz geçiş yapma alışkanlığı ve "çevrimdışı kalma korkusu" (FOMO) bu bağımlılığın temel göstergelerindendir.

Zaman Kontrolü Sorunları

Bağımlı bireyler internette geçirdikleri süreyi fark etmez ya da sınırlandıramaz. Günlük rutinler, uyku düzeni ve sosyal ilişkiler ihmal edilir. "Sadece beş dakika daha" düşüncesi saatlere dönüşerek yaşam kalitesini ciddi ölçüde düşürür.

Akıllı Telefon Bağımlılığı



Bildirimlere Aşırı Tepki

Akıllı telefon bağımlıları, her bildirim sesinde yoğun bir dürtü hisseder; telefon yanlarında olmadığında kaygı ve huzursuzluk yaşarlar. "Hayalet titreşim" sendromu, yani telefon titreşmediği hâlde titreşiyor hissi, bağımlılığın yaygın bir belirtisidir.

Uyku Bozuklukları ve Ekran Süresi

Yatmadan önce ekran kullanımı, mavi ışık aracılığıyla melatonin salgısını baskılar ve uyku kalitesini ciddi ölçüde düşürür. Araştırmalar, yoğun telefon kullanan bireylerin daha kısa ve daha yüzeysel uyuduğunu, gün içinde yorgunluk ve dikkat dağınıklığı yaşadığını ortaya koymaktadır.

Dijital Bağımlılığın Belirtileri

Odaklanma Güçlüğü

Ekran başında uzun süreler;
dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon kaybı

Anksiyete ve Gerginlik

Cihaz kullanılamadığında;
kaygı, huzursuzluk ve sinirlilik

Uyku Bozuklukları

Gece geç saate kadar ekran;
uyku düzensizliği ve yorgunluk

Sosyal Geri Çekilme

Yüz yüze ilişkilerde azalma;
izolasyon ve yalnızlaşma

Dijital Bağımlılığın Beyne Etkileri



Ödül Sistemi ve Dopamin

Dijital bağımlılık, beynin ödül merkezini (nucleus accumbens) sürekli uyararak dopamin salgılanmasını artırır. Bildirim, beğeni ve yeni içerik her seferinde küçük bir dopamin patlaması yaratır; bu döngü zamanla beynin doğal ödül eşiğini yükseltir ve gerçek hayattaki tatmin kapasitesini azaltır.

Dikkat Kontrolü ve Stres Tepkileri

Aşırı ekran kullanımı, prefrontal kortekste dikkat ve yürütücü işlev ağlarını zayıflatır. Anlık uyarıcı alışkanlığı odaklanma süresini kısaltır. Aynı zamanda amigdala aşırı aktive olur; bu durum anksiyete, sinirlilik ve stres tepkilerinin yoğunlaşmasına yol açar.

Dijital Bağımlılıktan Korunma Yolları

Zaman Yönetimi

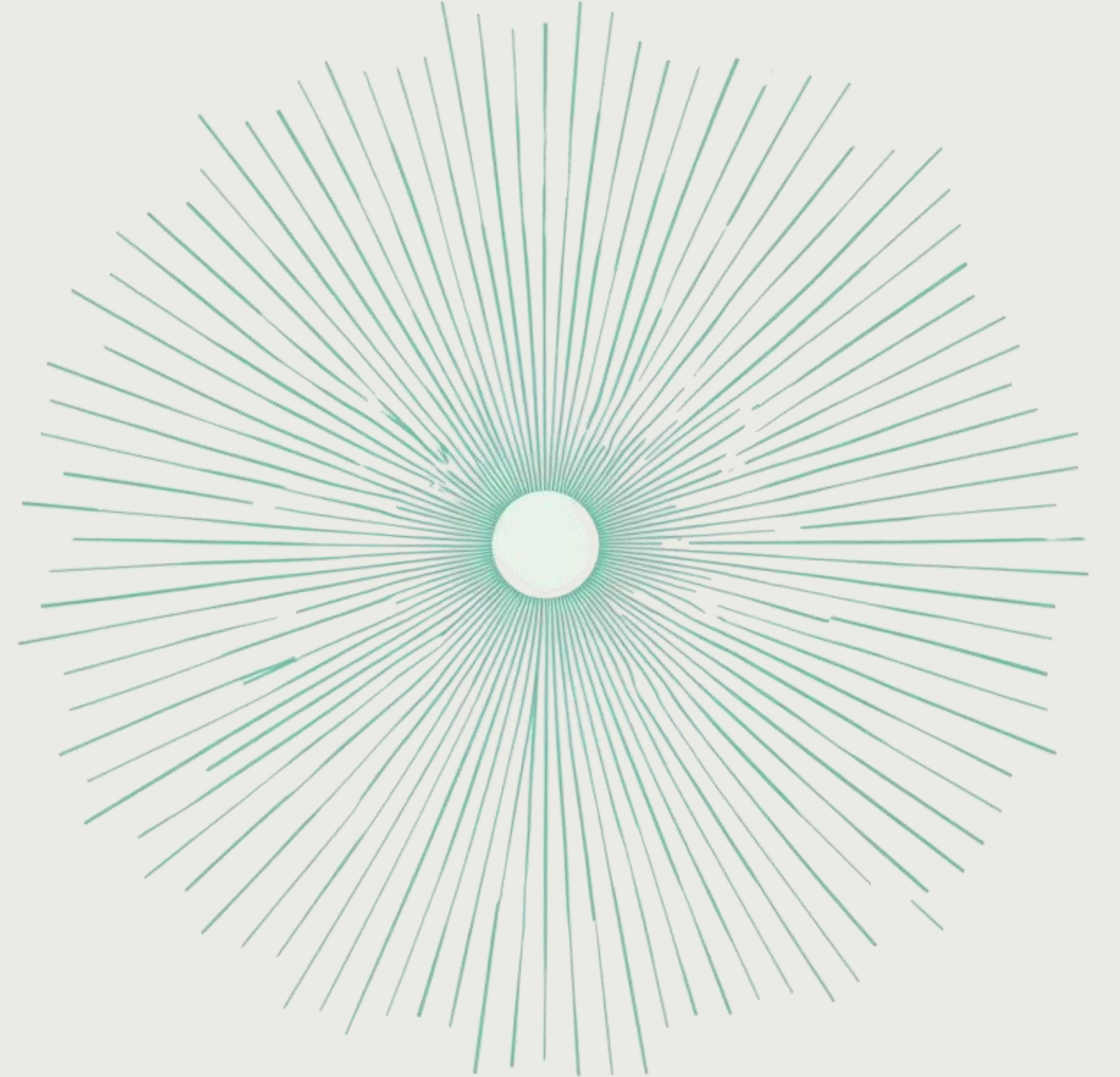
Günlük ekran süresini belirleyin; uygulama kilitleri ve zamanlayıcılar kullanarak sosyal medya ve oyun sürelerini bilinçli olarak sınırlandırın.

Farkındalık Eğitimi

Teknoloji kullanımınızı fark etmek için mindfulness egzersizleri yapın; bildirim alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve "neden" kullandığınızı sorgulayın.

Dijital Detoks

Belirli aralıklarla dijital cihazlardan uzak durun; teknolojisiz saatler, hafta sonu detoks programları ve doğa aktiviteleri ile zihinsel denge kurun.



Türkiye'de Dijital Veriler

2.43dk

16 Yaş Üzeri Sosyal medya günlük
kullanım

%35

Oyun bağımlılığı riski (gençler)

7.13 dk

İnternet kullanım Süresi

%32,6

Telefonu 30 Dakikada 1 Kere
Kontrol Etme

T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı
SOSYAL MEDYA KULLANIMI ARTIYOR
8 May 2025 — Günde Ortalama 2 Saat 43 Dakika Sosyal
Medyada Geçiyor. Bakan Uraloğlu, toplam sosyal medya
kullanıcıları içerisinde kadınların oranının ...Read more
Güvenli Web Türkiye'deki Ortaokul ve Lise
Öğrencilerinin Dijital Oyun öğrenci ve lise düzeyinde ise
8.493 olmak üzere 20.384 öğrenci katıldı. Araştırma
kapsamında öğrencilerin Dijital Oyun Bağımlılığı,
İnternet Bağımlılığı ...Read more

Dijital Bağımlılık Tedavi Yöntemleri

UMUDDER Derneği

Bilişsel Davranışçı Terapi

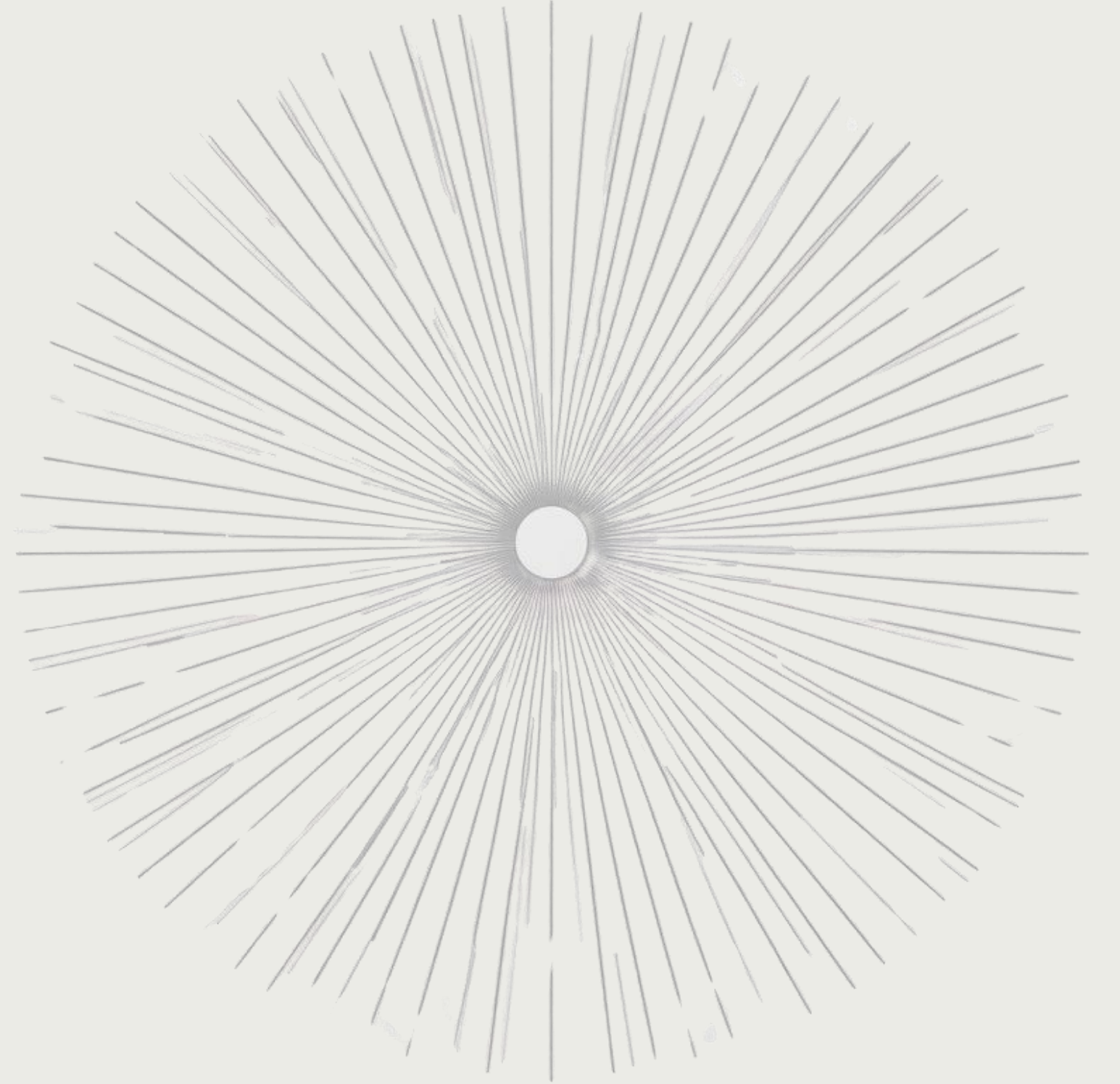
BDT, dijital bağımlılıkta en etkili psikoterapi yöntemidir. Olumsuz düşünce kalıplarını tanımlayarak davranış değişikliği sağlar; bireyin teknolojiyle sağlıklı ilişki kurmasına yardımcı olur.

Dijital Detoks Programları

Belirli süreli dijital cihaz kullanımından uzak kalma programlarıdır. Ekran süresinin kademeli azaltılması, alternatif aktiviteler ve günlük rutinlerin yeniden düzenlenmesini kapsar.

Destek Grupları

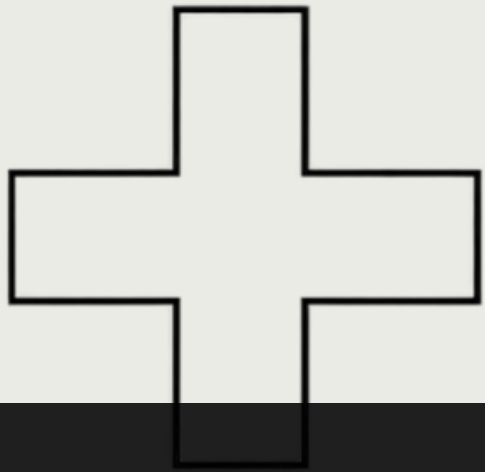
Benzer deneyim yaşayan bireyler, uzman rehberliğinde bir araya gelir. Akran desteği, motivasyon artışı ve sosyal bağ kurma süreçleriyle iyileşmeyi pekiştirir; aile katılımı da teşvik edilir.



Dijital Bağımlılık ve Madde Bağımlılığı Karşılaştırması

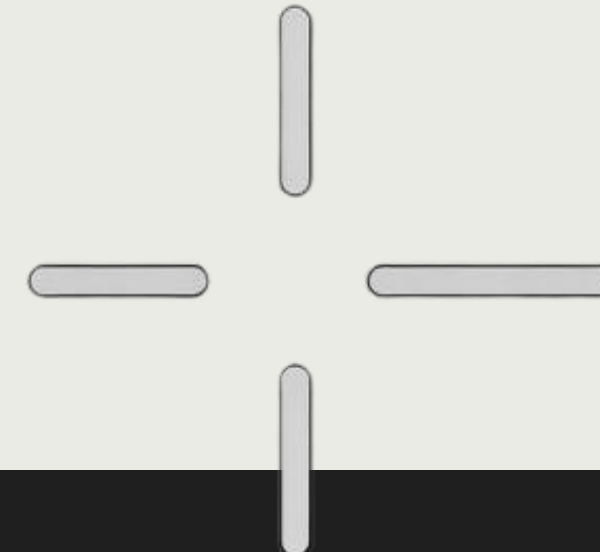
Benzerlikler

- ❖ Her ikisi de dopamin ödül sistemini aktive eder
- ❖ Kontrol kaybı ve aşırı kullanım örüntüleri görülür
- ❖ Yoksunluk belirtileri (anksiyete, irritabilite) ortaktır
- ❖ Sosyal ilişkilerde bozulma her iki türde de izlenir
- ❖ Bilişsel davranışçı terapi her iki türde de etkilidir



Temel Farklar

- ❖ Madde bağımlılığında fiziksel yoksunluk daha şiddetlidir
- ❖ Dijital bağımlılıkta madde alımı söz konusu değildir
- ❖ Madde bağımlılığı ilaç tedavisi gerektirebilir
- ❖ Dijital bağımlılıkta çevresel tetikleyiciler daha yaygındır
- ❖ Sosyal damgalanma madde bağımlılığında daha belirgindir



Önleme Stratejileri

Değişim Üniversitesi

Okul Temelli

Müfredata entegre bağımlılık eğitimi, akran destek programları ve rehberlik hizmetleriyle risk faktörleri erken yaşta azaltılmalıdır.

Aile Temelli

Ebeveyn farkındalık eğitimleri, açık iletişim ortamı ve dijital kullanım kurallarıyla sağlıklı alışkanlıklar kazandırılmalıdır.

Toplum Temelli

Yerel destek ağları, farkındalık kampanyaları ve rehabilitasyon merkezleriyle toplumsal koruyucu faktörler güçlendirilmelidir.



Gelecek Vizyonu ve Araştırmalar

Yeni Tedavi Yaklaşımları

Nörobilim tabanlı tedavi protokolleri, yapay zeka destekli erken tanı sistemleri ve kişiselleştirilmiş müdahale programları geliştirilmektedir. Dijital terapötik uygulamalar ve uzaktan destek platformları, tedaviye erişimi kolaylaştırmayı hedeflemektedir.

UMUDDER'in Kurumsal Hedefleri

UMUDDER, 2027–2030 döneminde ulusal bağımlılık araştırma merkezleriyle iş birliğı yaparak kapsamlı veri tabanları oluştırmayı, farkındalık kampanyalarını genişletmeyi ve toplum tabanlı rehabilitasyon programlarını Türkiye genelinde yaygınlaştırmayı planlamaktadır.

Özet ve Ana Mesajlar

UMUDDER Derneği

Bağımlılık ve Beyin

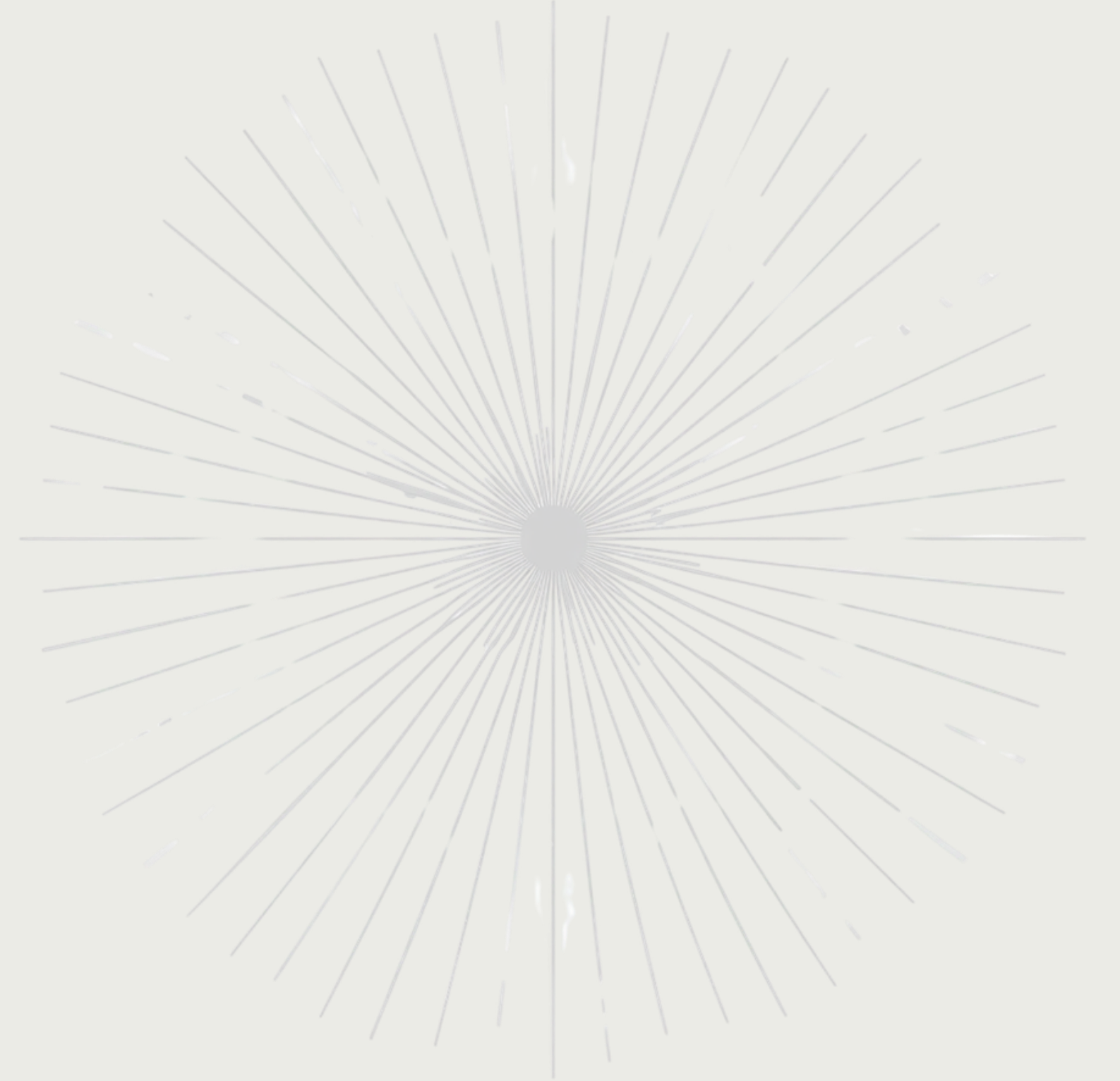
Madde bağımlılığı beyindeki dopamin sistemini bozar; erken müdahale, ilaç tedavisi ve psikoterapi ile iyileşme mümkündür. Türkiye'de tedavi erişiminin artırılması kritik öneme sahiptir.

Dijital Bağımlılık

Sosyal medya, oyun ve akıllı telefon bağımlılığı giderek yaygınlaşmaktadır. Dijital detoks, bilişsel davranışçı terapi ve farkındalık programları etkili önleme yöntemleridir.

UMUDDER Misyonu

UMUDDER; eğitim, farkındalık kampanyaları ve destek programlarıyla madde ve dijital bağımlılıkla mücadelede toplumsal dönüşümü hedeflemektedir. Birlikte daha güçlüyüz.



Dijital Detoks Uygulamaları

Değişim Üniversitesi

Forest Uygulama

Odaklanma süresince sanal ağaç büyütme; telefon kullanımını oyunlaştırarak azaltır

Screen Time (Apple)

Günlük ekran süresi limitleri, uygulama kısıtlamaları ve haftalık kullanım raporları

Digital Wellbeing (Android)

Uygulama kullanım takibi, odak modu ve uyku saatlerinde bildirim engelleme

Freedom & ColdTurkey

Sosyal medya ve dikkat dağıtıcı siteleri belirli süreliğine tamamen engeller

Dijital Bağımlılıkta Aile ve Eğitim Rolü

Aile Eğitimi ve Bilinçlendirme

Aileler, dijital bağımlılıkla mücadelede en kritik koruyucu faktördür. Ebeveynlere yönelik dijital okuryazarlık eğitimleri, ekran süresi yönetimi ve açık aile iletişimi; çocuklarda bağımlılık riskini önemli ölçüde azaltmaktadır. UMUDDER, aile danışmanlık programlarıyla bu süreci desteklemektedir.

Okul Temelli Önleme Programları

Okullarda uygulanan dijital farkındalık müfredatı, öğrencilerin teknolojiyi sağlıklı kullanmasını teşvik eder. Rehber öğretmen destekli vaka takibi, erken müdahale imkânı sağlar. Vaka örnekleri: Sosyal medya bağımlılığı yaşayan öğrencilerin okul tabanlı destek programlarıyla başarılı şekilde iyileştiği görülmüştür.

UMUDDER Derneği

Madde ve Dijital Bağımlılık

Farkındalık & Destek Programları Tarafından
Hazırlanmıştır

2026

İletişim:

www.umudder.org.tr

info@umudder.org.tr



Kapanış ve Teşekkür