

## DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK

Bağımlılık denildiğinde sigara, alkol ve çeşitli maddelere olan bağımlılık akla gelir. Oysa hayatımızda edindiğimiz pek çok davranışın da bağımlılığı vardır. Bunlar davranışsal bağımlılık olarak tanımlanmaktadır.

Davranışsal bağımlılıkları tek tek ele aldığımızda aynı madde bağımlılıkları gibi nörolojik ve biyokimyasal olaylar tarafından kontrol edildiği ve benzer hastalık tabloları oluşturduğu görülmektedir. Ayrıca, bağımlılık davranışının sonuçları açısından da ortaklıklar çoktur. Her iki tür bağımlılık da kronik ve tekrarlayıcı şekilde seyretmektedir. Oysa bu bağımlılıkların bir kısmı kişinin yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline geldiği ve kişinin hayat akışını olumsuz şekilde etkilediği için klinik bozukluk olarak adlandırılmaktadır. Madde bağımlılığı tarihsel olarak daha eskilere dayanırken, davranışsal bağımlılık, psikolojik ve psikiyatrik açıdan, nispeten yeni bir araştırma alanıdır.

Davranışsal bağımlılıkta, herhangi bir madde bağımlılığı olmadan, kişi belli bir davranışı yaparak rahatlama yoluna gitmektedir. Başka bir deyişle, kişi kendini ödüllendirmektedir. Davranışın ödüllendirici özelliği zaman içerisinde bu davranışa bağımlılık geliştirilmesine zemin hazırlar. Madde bağımlılığında olduğu gibi bağımlı olunan davranışı sürekli gerçekleştirme arzusu bulunmaktadır. Her türlü bağımlılıkla mücadelede olduğu gibi davranışsal bağımlılık ile mücadelede de en önemli unsur kişinin farkındalığıdır.

Davranışsal bağımlılığı diğer bağımlılıklardan ayıran en büyük özellik günlük hayatımızda yapmamız/kullanmamız gereken bazı davranışların ölçüsünün üzerinde veya faydalı kullanımının dışında kullanılmasıdır.

Bireyin benlik saygısında azalma, endişe, depresyon, aşırı stres yükü, obsesif kompulsif ilişkili bozukluklar, trikotilomani gibi nedenlerle davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkabilmektedir. Davranışsal bağımlılığa örnek olarak; kontrolsüz yemek yeme durumu, teknoloji bağımlılığı (internet ve sosyal medya bağımlılığı) ve kontrolsüz alışveriş yapma verilebilmektedir. Çoğu davranışsal bağımlı, bağımlılıkla ilgili girişimini gerçekleştirdikten sonra kısa bir rahatlama ardından pişmanlık hissetse de kişi kendini daha iyi hissetmek ve özgüvenini yerine getirmek adına davranışı sürdürmeye devam eder. Yüksek endişe, mükemmeliyetçilik anlayışı, özgüven eksikliği, dürtüsellik ve depresyon gibi baskın faktörlerin görüldüğü bu bağımlılık türlerinin tedavilerinde en önemli etken psikoeğitimidir. Kişinin aşırı bağımlılık geliştirdiği davranışı ölçülü bir halde yapması ve bunu yaparken de ortaya çıkan öfke, suçluluk gibi olumsuz duygu durumlarından uzaklaşabilmesinde psikoeğitimin rolü büyüktür. Bu yüzden davranışsal bağımlılığı olan bireylerin tedavisinde altta yatan duygusal, fiziksel ve psikolojik nedenlerin çok boyutlu olarak ele alınması gerekmektedir. Özellikle altta yatan ruhsal sorunlar saptanmalı ve uygun tedavi yöntemleriyle tedavi edilmelidir.

Sonuç olarak, davranışsal bağımlılıklar dünyada gittikçe yaygınlaşan bir sağlık sorunu haline gelmektedir. Bunlar madde bağımlılıkları kadar ciddi algılanmasa da fiziksel ve psikolojik açıdan önemli derecede duygusal yük oluşturmaktadır. Kapsamlı tedavi yaklaşımlarıyla bireyler bu bağımlılıklarını aşarak sağlıklı ve mutlu yaşama ulaşabilmektedirler.

### Kaynak

Food Addiction Treatment, Signs and Causes American Addiction Centers The GBD 2015

Obesity Collaborators. Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years. N Engl J Med 2017.