**Bağımlılıkla Mücadelede Farkındalık Semineri**

Sakarya Üniversitesi Hizmetiçi Eğitim Şube Müdürlüğü tarafından, “Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele” konulu bir eğitim semineri düzenlendi.

SAÜ Kültür ve Kongre Merkezinde yapılan ve farkındalık oluşturması amaçlanan seminere Psikolog Gülnur Ayşe Er konuşmacı olarak katıldı.

**“Bağımlılık iradesizlik değil, hastalıktır”**

Bağımlılık çeşitleri ve mücadele yollarından bahseden Psikolog Gülnur Ayşe Er, bağımlı olmanın en önemli sebebinin ‘bir seferden bir şey olmaz’ düşüncesi olduğunu ifade etti. Psikolog Er, “Bağımlılık denildiğinde sadece madde olarak algılamak doğru değildir. Sonunda ödül olan her şey bağımlılık yapabilir. Alışveriş bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı gibi çeşitli bağımlılık türleri vardır. Hepsinin ortak yönü nörokimyasal-anatomik özelliğe sahip olmasıdır. Beyindeki ödül merkezinin uyarılmasıyla beraber haz duyma söz konusudur. Bu nedenle bağımlılık, iradesizlikten ziyade beyinle ilgili olan ve tedavi edilmesi gereken bir hastalık türüdür” şeklinde konuştu.

**“İnternet bağımlılığı artıyor”**

Günümüzde yaygın kullanımı olan sosyal medya bağımlılığından bahseden Psikolog Er, “Dünya globalleştikçe, teknoloji geliştikçe ve insanın zararlı olan şeylere ulaşılabilirliği arttıkça bağımlılık riski ve oranı da paralel olarak artış gösterecektir. Bu sebeple bağımlılık riski taşıyan her türlü şeyde kullanım süremize dikkat etmemiz gerekir. Örneğin; sosyal medyada geçirdiğimiz vakti kayıt altına almak, kendimizi ölçmemizi ve zihnimizde farkındalık oluşmasını sağlayacaktır” dedi.

**“Sevgi ve iletişim en etkili ilaçtır”**

Bağımlılıkla mücadele etme konusunda ikna edici ve kontrolcü yaklaşım göstermenin ötesinde motive edici olmanın etkili olduğunu vurgulayan Er, “Bağımlı bireyin özgüveni azalır, kontrol duygusunda zayıflık oluşur, savunma mekanizması ve bağışıklık sistemi çöker, yanlış olduğunu bildiği davranışlara yönelimi artar, iş performansı da düşer. Geleceği tamamen olumsuz etkilenir. Dolayısıyla çocuk ve gençlere sevgi diliyle yaklaşmak ve onlarla doğru iletişim kurmak bağımlılıkla mücadele noktasında önemlidir. Tıbbi ve psikolojik tedavi sonraki adımdır. AMATEM (Alkol Madde Tedavi Eğitim Merkezi) ve YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) gibi kurumlar bu konuda hizmet vermektedir” ifadelerini kullandı.

Seminer, katılımcılardan gelen soruların yanıtlanmasıyla devam etti.