

## **Davranışsal Bağımlılıklar: Kumar Oynama Bozukluğu**

Kumar oynamaya yönelik davranış örüntüleri sürekli veya dönemsel olabilese de genellikle tekrarlayıcıdır. Kişide kumar oynama bozukluğu olduğunu söyleyebilmek için yukarıda bahsi geçen üç özelliğin en az 12 aylık süre boyunca belirgin bir şekilde gözlenmesi gerekmektedir. Ancak bu özelliklerin her biri mevcutsa ve belirtiler şiddetliyse, süre kısa da olsa bu tanı konabilmektedir. Son yıllarda internetin artan kullanımıyla birlikte kumar oynama bozukluğu, çevrim içi (internet üzerinden) kumar oynama davranışlarına bağlı olarak da ortaya çıkabilmektedir.

Kumar oynama bozukluğu, psikiyatri alanında uzun yıllar dürtü kontrol bozukluğu olarak ele alınsa da birlikte madde ile ilişkili olmayan bağımlılıklar kategorisinde sınıflandırılmaya başlanmıştır. Bu bağımlılığa çoğu kez artan miktarlarda parayla bahse girme, kumar oynama davranışının sınırlandırılmaması veya durdurulamaması, zihnin sürekli kumarla meşgul olması, kumar oynamanın yaşamdaki diğer ilgi alanlarından ve günlük faaliyetlerden daha öncelikli hale gelmesi, olumsuz sonuçlar ortaya çıkmasına rağmen kumar oynamaya devam edilmesi veya artan kumar oynama motivasyonu eşlik etmektedir.

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 aşağıdaki kriterler ile tanımlanır:

- İsteddiği coşkuyu sağlayabilmek için giderek daha çok parayla kumar oynamaya gereksinimi.
- Kumar oynamayı bırakma ya da durdurma girişimleri sırasında huzursuz, kolay kızan biri olma.
- Kumar oynamayı denetim altına almak, bırakmak ya da durdurmak için yineleyen, sonuç vermeyen çabalarda bulunma.
- 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).
- Sıklıkla, sıkıntı duyarken kumar oynama (çaresiz, suçlu, bunalmış).
- Parayla kumar oynayıp yitirdikten sonra, çoğu kez, eşitlenmek için bir başka gün geri gelme (yitirdiklerinin ardından koşma).
- Kumar oynadığını gizlemek için yalan söyleme.
- Kumar oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, eğitimini ya da iş olanağını tehlikeye atma.

### **Kumar oynama düşüncesi ile başa çıkabilmek için:**

Kumar oynanan yerlerden ve internette kumar oynatılan sitelerden uzak durmalıdır.

Kumar oynama düşüncesini oluşturan şeylerden uzaklaşmalıdır (at yarışı programları, casino reklamları, piyango biletleri vs.).

Kumarla ilgisi olan kişilerden uzak durmalıdır.

Kumar üzerine yapılan tartışmalara girmekten kaçınmalıdır.

Günlük ihtiyacı karşılayabilecek kadar para bulundurmalı, gereği dışında kredi kartları ve ATM kartlarını kullanmamalıdır.

Yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.

Gerek kumar oynayan kimse gerekse ailesinden birisinin kumar oynadığını bilen birisi bağımlılık tedavisine başvurmadan ve bu yolla kumarla mücadele etmekten kaçınmalıdır.

Destek almak için güvenilen bir aile dostundan veya arkadaştan yardım istenmelidir.

Başka şeylerle meşgul olmak önemlidir. Dikkati başka aktivitelere çevirmek (evde iş yapmak, spora gitmek gibi) faydalı olacaktır.

### **Kumar bağımlısı olduğunuzu düşündüğünüz arkadaşlarınıza nasıl yardımcı olabilirsiniz:**

- Para idaresine sınırlar koyarak veya aile içerisinde finansal sorumluluğu üzerinize alarak kişinin kumar oynamasına karşı önlem almış olursunuz.

- Kumar oynayan kişinin yalvarma, tehdit ya da suçlama yoluyla para istemesine karşı hazırlıklı olmalı ve stratejiler geliştirmelisiniz.

- Hem kendiniz hem de kumar oynayan kişinin terapi desteği alması, bu sorunla daha kolay baş etmenize yardımcı olacaktır.

Kumar oynayanlar kaybettiklerini bir seferde geri almayı umarlar. Bu gerçekleşmeyince davranışlarını ve kayıplarını yalanlarla örtmeye çalışırlar. Kumar oynamak için gereken parayı sağlamak üzere, sahtekârlık, dolandırıcılık, hırsızlık, zimmetine para geçirme gibi yasa dışı eylemlerde bulunabilirler. Kumar oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitimini tehlikeye atar ya da kaybederler. Kayıplarını telafi edemeyeceğini fark eden bağımlılarda ağır bunalımlar, depresyon ve hatta intihar vakaları görülür. Bu risk faktörleri dikkate alınarak yaşanabilecek olumsuzluklar daima kumar bağımlılarına hatırlatılmalı ve örnekler ile anlatılmalıdır.

Toplumları derinden sarsan ve toplumun temeli olan aileyi yıkan bu kötü alışkanlığın etkisi kişiyle sınırlı olmadığından bu patolojik bağımlılığı bir halk sağlığı sorunu olarak ele almak gerekir. Bu rahatsızlığın tedavisi mümkündür. Patolojik kumar bağımlılığının tedavisinde sıklıkla madde bağımlılığı tedavisi modeli uygulandığından bu kişiler madde bağımlılığı tedavi bölümlerine yönlendirilmelidir. Kişiye göre düzenlenen tedavi programıyla başarıya ulaşmak mümkündür. Bunun için ilk olarak kumar bağımlılığının (kumar oynayan kimse tarafından) patolojik bir rahatsızlık olduğunun kabul edilmesi zorunludur.