



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 oynamaya yönelik davranış örüntüleri sürekli veya dönemsel olabirse 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 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.

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. İsteddiği 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.

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 yarışı 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.

Nasıl Yardımcı Olabilirim?

1. Para idaresine sınırlar koyarak veya aile içerisinde finansal sorumluluğu üzerine alarak kişinin kumar oynamasına karşı önlem almış olursunuz.
2. Kumar oynayan kişinin yalvarma, tehdit ya da suçlama yoluyla para istemesine karşı hazırlıklı olmalı ve stratejiler geliştirmelisiniz.
3. Hem kendiniz hem de kumar oynayan kişinin terapi desteği alması, bu sorunla daha kolay baş etmenize yardımcı olacaktır.



Risk Faktörleri

1. Kumar oynayanlar kaybettiklerini bir seferde geri almayı umarlar. Bu gerçekleşmeyince davranışlarını ve kayıplarını yalanlarla örtmeye çalışırlar.
2. Kumar oynamak için gereken parayı sağlamak üzere, sahtekârlık, dolandırıcılık, hırsızlık, zimmetine para geçirme gibi yasa dışı eylemlerde bulunabilirler.
3. Kumar oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitimini tehlikeye atar ya da kaybederler.
4. Kayıplarını telafi edemeyeceğini fark eden bağımlılarda ağır bunalımlar, depresyon ve hatta intihar vakaları görülür.

Tedavi İçin

Kumar bağımlılığı, kişinin kendisi üzerinde olduğu kadar toplumun temelini oluşturan aile kurumuna da önemli ölçüde zarar verdiği için bir halk sağlığı sorunu olarak ele alınabilir.

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.

Kumar Oynama Bozukluğunun Olası Sebepleri Nelerdir?

Amerikan Psikiyatri Derneği insanları kumar oynamaya yönelten birçok sebep olabileceğini belirtmektedir. Bu sebepler arasında en yaygın olanlar şöyle sıralanmaktadır.

1. Heyecan arama /Eğlenme
2. Aksiyon arayışında olma
3. İstenmeyen duygu ve düşüncelerden kaçma
4. İstenmeyen duyguları bastırma
5. Sosyalleşme ihtiyacı

Kumarın Zararları Nelerdir?

Kumar oynama bozukluğu; finansal, ilişkisel, duygusal/psikolojik, kültürel ve mesleki olarak kişiye, aileye ve topluma zarar vermekte; halk sağlığı ve suça karışma davranışları açısından risk oluşturmaktadır. Amerikan Psikiyatri Derneği kumar oynayan kişilerin genellikle bu davranışlarını yakınlarından, özellikle aile fertlerinden gizlediğini; finansal açıdan zorlandıklarında ailelerinden ziyade başkalarından yardım istediklerini belirtmektedir. Ayrıca kumar oynama bozukluğu olan kişilerin tıpkı alkol ve madde kullanım bozukluğu olan kişiler gibi davranışlarını gizleyebilmek için aile fertlerine yalan söyleyebildiğine değinmektedir.

Bu bozuklukla birlikte kişinin hayatında farklı psikopatolojiler ortaya çıkabileceği gibi maddi kayıplar, suç sayılabilecek davranışlar sonucu yasal olmayan durumlara girmek gibi durumlar yaşanabilmektedir (Güriz, Ekinci ve Türkçapar, 2012).

Çocuklar ve Ergenler Kumar Oynama Bozukluğu Açısından Risk Altında

İngiltere Kumar Komisyonu tarafından 2021 yılında yayımlanan araştırma sonuçları kumar oynama bozukluğu açısından çocuk ve gençlerin risk altında olduğunu ortaya koymuştur. Çocuk ve ergenler doğrudan kumar oynamasa da çevrelerinde kumar oynandığına şahit olmakta, kumar oynayan yakınlarıyla bir arada bulunabilmektedir. Erken yaşta kumara tanık olmak ilerleyen yaşlarda kumara yakından ilgi duymaya yol açabilmektedir. Özellikle aile ve arkadaş çevresi kumar davranışının şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Komisyon tarafından, finansal bağımsızlığını kazanarak ailesinden uzak kalan gençlerin kumar oynamaya yönelebildiği ve kumarın olumsuz sonuçlarıyla karşılaşabildiği belirtilmektedir. Ergenlik dönemindeki bağımsızlık arayışı ve risk alma eğilimi de kumara başlamaya zemin hazırlayabilmektedir. Ayrıca kumar oynama probleminin ergenlik ve genç yetişkinlik döneminde başlama eğiliminde olduğu ve bu dönemlerde başlamış olan kumar oynama davranışlarının da daha büyük alkol, madde, psikiyatrik bozukluklar ve sosyal problemlere yol açtığı bilinmektedir (Burge, Pietrzak ve Petry, 2006: 270).

Biliyor musunuz?

Dünya Sağlık Örgütüne göre,

- Yetişkinler arasındaki kumar oynama bozukluğunun yaygınlığı %0.1 ile %5.8 arasında değişmektedir. Yılda yaklaşık 350 milyon kişi problemlili kumar oynama davranışı sergilemektedir.

Amerikan Psikiyatri Derneğine göre,

- Erkekler kadınlara oranla kumar oynama davranışıyla daha erken yaşlarda tanışabilmektedir.
- Kumar oynama bozukluğu olan kişilerin intihar düşünceleri geliştirmesi ya da intihar ile ilgili konuşmalar yapması olasıdır. Bu konuşmaları ciddiye almak ve kişiyi psikolojik destek almaya yönlendirmek son derece önemlidir.