

# Gençliğin Ruhunu Kemiren UYUŞTURUCULAR

- Uyuşturucu maddelerin insanlar tarafından kullanılmaya başlanması çok eski tarihlere dayanır. Zaman zaman bir ülke veya bölgede büyük oranda uyuşturucu alışkanlıklarının yaygın olduğu görülmüştür. Ancak son yıllarda uyuşturucu alışkanlığı dünya çapında bir sorun olma eğilimi taşımaktadır.

**Prof.Dr. Kemal AYDINALP\***

**T**ürk toplumunun inanç ve gelenekleri uyuşturucu maddelerin kullanımını engelleyici özellikler taşır. Uzun yıllar geniş alanlarda ahyon ziraatı yapılmasına rağmen Türk köylüsü, ahyonun tazeyken yapığında sebze gibi yararlanmış, onu salata olarak yemiş, tohumundan çıkan yağla çörek yapmış, fakat uyuşturucu olarak kullanmamıştır. Yabancılar bu şaşkınlık veren gerçek karşısında hayran kalmışlardır. Nitekim "esrarkeş", "keş" sözcükleri Türkçe'de ağır bir kinama anlamı taşır.

Ancak son yıllarda uluslararası ilişkilerin artması, haberleşme ve yayın organlarının gelişmesi ve diğer bazı toplumlar nedenlerden dolayı ülkemizde de, özellikle gençler arasında uyuşturucu kullanımı artmıştır. Eskiden sadece ekonomik yönden düşük seviyedeki gruplar arasında görülen bu kötü alışkanlık, daha iyi ekonomik ve eğitim düzeyinde olanlara doğru kayma göstermiştir. Bunun sonucunda, ağır yasal tedbirlerin yanısıra uyuşturucu kullanmaya eğilimli olanları uyarmak ve kullananı vazgeçirmek için yaygın bir çalışma yapmanın gerekliliği anlaşılmıştır.

Sorunun kökenine inen, toplumsal ve bireysel bunalımları çözümlenmeye yönelik, bireyleri ortak bir amaç çevresinde toplayan bir tutum uyuşturucu kullanımını önlemenin en ideal yolu olmakla beraber, uyuşturucudan kişileri korumakta eğitimin değeri de çok büyüktür. Eğitimde ise bilginin nasıl verileceği önemlidir. "Bilgi için bilgi" vermek merak uyandırabilir ve sonunda yarar yerine zarar getirebilir; korku uyandırmak amacıyla konunun abartılması ise ters etki yapabilir.

Eğitimde sonuçların ürktüçülüğünü objektif olarak sergilemek amaçtır. Konuya, abartmadan, gerçekçi bir tutumla yaklaşılmalı, bu açıklayıcı yaklaşımda "etkileyici eğitim" yöntemleri uygulanmalıdır. Eğitimin etkileyici olabilmesi için ilk önce hedef bir grup seçilmelidir. Bu grubun eğitim düzeyi, değer ölçüleri, gelenekleri, din ve ahlaki değerleri çok iyi değer-



lendirilerek, bilgiler bu grubu etkileyici şekilde düzenlenmelidir.

## ALIŞKANLIK SONUCU NELER OLUR?

Uyuşturucu maddelerin özellikleri tanıtılmadan önce, uyuşturucuların alışkanlık yapmasından ne anlaşıldığının bilinmesi gerekir. Bu bilinmediğinde bir yarıltıcı kararlara varılabilir. Aşağıda belirtilenlerden bir veya birkaçının gözlemlendiği hallerde, iptila derecesinde alışkanlığın meydana geldiği kabul edilmelidir:

**1. Tolerans Gelişmesi:** İstenen keyif verici etkinin sağlanabilmesi için alınan maddenin miktarının giderek artırılmasının gerekmesidir. Uyuşturucunun dozunun her gün biraz daha artırılmadıkça etkisiz hale gelmesidir.

**2. Fiziksel Bağımlılık:** Alınmadığında veya her zaman alınan miktardan az alındığında ağır bedensel ve ruhsal bozuklukların meydana gelmesidir.

**3. Ruhsal Bağımlılık:** Fiziksel bağımlılık geçtikten sonra meydana çıkar. Alınan maddeyi aşırı arzu etmenin doğurduğu şiddetli sıkıntı, huzursuzluk, endişe gibi belirtilerin ortaya çıkmasıdır. Kişinin ilacın bedensel, ruhsal ve toplumsal kötü etkilerini bilmesine rağmen almak ihtiyacını duymasıdır.

**4. Toplumsal Yıkım:** Devamlı alınan maddenin etkisiyle veya onu temin etmek çabası sırasında kişinin öğreniminde, ahlaki değerlerinde, toplum ilişkilerinde, toplumdaki yerinde, ekonomik durumunda yıkım ve kayıpların meydana gelmesidir.

\* GATA Öğretim Üyesi



## Gençliğin Korunması:

Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri kötü alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.

## ANAYASA Madde 58

Uyuşturucu maddeleri, en çok toplumun gele­neklerine veya yasalara karşı olma eğilimini taşıyan ruh sağlığı bozuk kişiler kullanmaktadırlar. Duygu­sal dengesizlik, aşırı bağımlılık, engellenme eşiğinde düşüklük (arzu ettikleri yapılmadığında aşırı tepki verme), çabuk parlamaya, saldırganlık, zevke dönük kişilerde uyuşturucu bağımlılığı kolay gelişir. Arka­daş grubundan kopmama, benimsenen bir grubun desteğinden mahrum olmama gibi eğilimler de uyuş­turucu kullanmaya neden olabilir. Sağlam bir kişilik yapısına sahip olmasına rağmen bedensel bir has­talık nedeni ile verilmiş bir ilaç dolayısıyla uyuşturu­cuya alışanlar da vardır.

Genel olarak, toplumsal karışıklık ve huzursuz­luklar, kültür karmaşası gibi nedenler ruhsal hasta­lıkların ve uyuşturucu kullanımının artmasına neden olur.

En coşkulu ve huzursuz bir dönem olan ergen­lik çağında uyuşturucu kullanma ihtimali çok fazla­dir.

## UYUŞTURUCULARIN ETKİSİ

Uyuşturucuyu alan kişi kısa zamanda yalancı bir mutluluğa erer. Sorunlar gözünde küçülür, yok olur. İstedığı her şeye hayallerinde varır. Bunları gerçek­miş gibi yaşar. Kendini kudretli, kuvvetli hisseder. Bütün huzursuzlukları yok olur ve aşırı bir keyif ha­line girer. Bir süre sonra ilacın tesiri geçince bütün gerçekler yeniden ortaya çıkar. Temel çatışma, yal­nızlık sorunları üzerine bir de suçluluk duygusu bin­er. Tekrar aynı rahatlığı elde edebilmek için daha önce alınan miktarın artırılması gerekir. Bu doz artır­ma ile birlikte uyuşturucu madde artık vücudun tem­el ihtiyaçları olan şeker, tuz ve suda olduğu gibi hücre içi fizyolojik bir madde haline gelir. Alınmadı­ğında aşırı ihtiyaç belirtileri meydana çıkar. Bu hale fiziksel bağımlılık gelişmesi adı verilir. Artık ilacın ilk alındığı devredeki "balayı devresi" bitmiş, uyuştu­rucunun alınmadığında meydana getirdiği dayanıl­maz ıstırapları, sıkıntıyı giderebilmek için sahip ol­duğu bütün değerleri feda edebilecek zavallı bir ki­şi ortaya çıkmıştır.

Uyuşturucuların tanıtılması ve özelliklerinin bil­inmesi, gerek kullananın anlaşılması, gerekse kul­

lanma eğiliminde olanın sakıncalarını bilmesi yönün­den yararlı olur.

## AFYON (OPİUM)

Afyon "*Papaver somniferum*" adı verilen beyaz, pembe ve mora kadar değişen renklerde çiçek açan bir bitkinin ham meyvelerinin kapsüllerinin çizilme­siyle elde edilir. Çiçeklerin yaprakları döküldükten sonra kapsüller çizilir. Süte benzer bir sıvı akar. Er­tesi gün macun kıvamında kahverengi bir hal alan bu sıvı toplanır. Afyon yutulmak, çiğnenmek, içilmek, dumanını çekmek suretiyle kullanılır. Afyondan uyuş­turucu ve ilaç olarak 20 kadar alkaloid madde elde edilir. Morfin, eroin, kodein, dionin bunlardan en çok bilinenlerdir. En yaygın olarak kullanılanlar morfin ve eroin'dir. Mide ilacı olarak verilen "Teinture Dopium" ve sıkıntı gidermek için kullanılan "Lauda­num" da bazı kişilerce uyuşturucu olarak kullanılmak­ta­dır.

## MORFİN

Morfin en çok ampullerinin deri altı, kas içi ve ya­na damar yolu ile verilmesi şeklinde alınır. Tıpta tı­kıklarda, şiddetli böbrek sancılarında, kalp damarı tı­kanmalarında, ilerlemiş kanser ağrılarında kullanı­lır. Bu amaçlarla 1-2 santigram olarak hastaya veri­len morfin ağrıyı kaldırır veya azaltır.

Morfin, kullananlara esas tesirini kişinin ağrısı­na aldırmaması, bir iyilik hali hissetmesi şeklinde gösterir. Korku ve panik kalkar, zihin fonksiyonları­nda bir bulanıklıkla beraber, sersemlik ve uyuklama meydana gelir. Tekrar aynı rahatlamayı elde etmek için morfin alındığında giderek dozun artırılması ge­reker. Birkaç hafta içinde bu doz 20-30 santigrama çıkar ve alışkanlık gelişir. Doz artırıldığında zehirlen­me belirtileri ortaya çıkar. Bu belirtiler şu şekilde ken­dini gösterir:

**Hafif Zehirlenme Belirtileri:** Kan basıncı düşer, kalp atımı, solunum ve refleksler yavaşlar, göz be­beği küçülür, bulantı, kusma, kabızlık, sıcaklık duy­gusu, görme keskinliğinde azalma ve şuur bulanıklığı görülür.

**Ağır Zehirlenme Belirtileri:** Kan basıncı çok düş­er, nabız hızlanır, solunum çok yavaşlar ve zaman zaman kesilmeler gösterir, refleksler alınmaz, göz bebekleri büyür, deri morarır, giderek derinleşen koma ve ölüm meydana gelebilir.

Devamlı morfin kullananlarda göz bebeklerin­de daralma ve gözbebeği reflekslerinde yavaşlama, görme bulanıklığı, yüz sararması, iştahsızlık, kabız­lık, nabız yavaşlaması, bütün salgılarda azalma, yor­gunluk, tansiyon düşüklüğü, ellerde titreme görülür, burun içinde yaralar meydana gelir.

İğneler temizlik koşulları gözönüne alınmadan yapıldığından, eski apselerin bıraktığı morluklar, iz-



ler, deri ve kas dokusunda nedbe ve erimeler, koltuk altı ve kasık lenf bezlerinde şişmeler olur. Akciğer tüberkülozu, karaciğer, böbrek hastalıkları, tetanoz, sıtma morfinmanlarda sıklıkla görülür. Seksüel isteksizlik ve güçsüzlük, kadınlarda adet bozuklukları gelişir. Dikkat, hafıza, irade zayıflığı, duygusal küntlük ve karakter çökmeleri zamanla gelişen ruhsal bozukluklardır. Sara nöbetleri de ortaya çıkabilir.

**İhtiyaç Belirtileri (Abstinens):** Morfinmanlar her gün veya günde birkaç kez ilaç alma ihtiyacı duyarlar. Başlangıç döneminden sonra morfin artık zevk duymaktan çok, alınmadığında meydana gelen aşırı sıkıntıyı gidermek için kullanılır. İlaç alınmadığında aşırı terleme, ishal, salya, artması, burun akması, göz sulanması, göz bebeklerinde büyüme, titreme, kızarma, karın ağrısı, ayak ve ense kaslarında kramplar, bulantı, kusma, ateş yükselmesi, nabız ve solunum hızlanması, reflekslerde canlılık, tansiyon artması olur. Huzursuzluk, uykusuzluk, görme halüsinasyonları, hareket artması, saldırganlık, tahripkârlık görülür. Kendini öldürme ya da dolaşım ve solunum yetmezliği sonucu ölüm meydana gelebilir. Son ilacı kullandıktan 12-14 saat sonra bu belirtiler başlar, 48 saatte en yüksek düzeye erişir, 5 ilâ 10 gün içinde geçer. Yukarıda sayılan devamlı kullanma belirtileri teşhiste yardımcı olursa da, morfin ihtiyacı halinde meydana gelen belirtiler morfinmanı teşhis ve tedavi yönünden çok önemlidir. Teşhis için en güvenilir yol hastayı bir klinikte tecrid ederek ihtiyaç belirtilerinin ortaya çıkmasını gözlemektir. Son yıllarda ihtiyaç belirtilerini daha çabuk meydana çıkarmak amacıyla Nalline ve Naloxone denilen ilaç enjeksiyonları tıpta kullanılmaktadır. Bu ilaçlar yapıldığında morfinmanlarda 20-30 dakika sonra belirgin ihtiyaç belirtileri ortaya çıkar.

**Tedavi:** Morfinmanların tedavisi mümkündür. İlk adımda ilacın kesilmesi ve ihtiyaç belirtilerinin atılması gerekir. Morfinin kullanılan dozu yavaş yavaş azaltılarak kesilmesi; yine yavaş yavaş azaltılarak methadone denen bir morfin benzerinin verilmesi ve kesilme belirtilerinin mümkün olduğu kadar hafif geçirilebilmesi için diğer rahatlatıcı ilaçların kullanılması uygulanan temel yöntemlerdir. Morfinden kesildikten sonra psikolojik ve sosyal yaklaşım öne geçer. Şayet kişiye vazgeçme dürtüsü verilmez, onu alışkanlığa götüren nedenler çözülmez veya uyuşturucu yerine yararlı telafi yöntemleri öğretilmezse, tedavinin başan ihtimali azalır. Taburcu olduğunda hastanın tekrar aynı çevreye dönmemesinin sağlanması ve uzun zaman izlenmesi gerekir. Aksi halde en geç 30 günde ufak dozlardan başlayarak yine ilaç almaya başlar.

Morfinmanlar morfinle beraber bir diğer uyuşturucu da kullanabilirler. Bunlar çoğu zaman alkol veya uyku ilaçlarıdır. Tedavide bu maddelerden kurtulma da göz önüne alınmalıdır.

## EROİN

Morfin ve kodeinle aynı gruptan olan eroïn, afyondan veya sentetik yolla elde edilebilir. Etkisi hemen hemen morfinle aynı olmakla beraber, ondan çok daha şiddetlidir. Morfinin merkezi sinir sistemini bastırıcı etkisi 1 kabul edilirse, eroïnün 2,5'tur. Çok çabuk ve ağır bir alışkanlık yapar. Bir kez kullanımda dahi alışkanlık meydana gelebilir. Bu tehlikesinden ötürü ticarete kullanılması yasaklanmıştır. Tedavisi ve vazgeçilmesi en zor alışkanlıklar arasında sayılır. Enfiye şeklinde çekilerek veya deri altına enjekte edilerek kullanılır. Tolerans gelişmesi, yani etkileyebilmesi için alınması gereken miktarın artırılmasının gerekmesi çok hızla olduğundan, kullananlar kısa bir süre sonra ancak damar içi enjeksiyonlarla teskin olabilirler.

**Etkisi:** Zehirlenme belirtileri, ihtiyaç belirtileri, kişide yaptığı karakter, yaratıcılık ve ahlâk yıkımı morfininkine benzer. Morfin alanlarda da görülebilen sara nöbetinin eroïn alanlarda daha sık görüldüğü bildirilmektedir. Tedavi prensipleri morfinden olduğu gibidir.

## ESRAR

Esrar, Hind Keneviri bitkisinin gövde, yaprak ve çiçekli kısımlarından elde edilir. Bitkinin sadece çiçekli kısımlarından elde edilen reçineye Haşış adı verilir. Afyon bitkisinin adı olan Haşhaş'la Haşış çoğu zaman karıştırılır. Hindistan'da Charas, Afrika'da Djoma, Güney Afrika'da Dagga, Batı dünyasında Marijuana adıyla anılır. Türkiye'de Kabak da denilmektedir. Ham esrar pişirilip yumuşatılarak yassı parçalar veya çubuk haline getirilir. Yassı parçalar ince levhalar veya cam macununa benzeyen şekilde kirlili yeşil, sarı renktedir. Yaprakları ham olarak çiğnenir. Çoğunlukla ufak parçaları sigaraya sarılarak veya nargileye konarak içilir. Bu nargileye Kabak denir. Bazıları esrar tozunu tütün ve şurupla karıştırarak macun şeklinde veya kaşıkla yerler. Hap şeklinde, lokum içine koyarak yutanlar da vardır.

**Etkisi:** Esrannın etkisi kişilik özelliklerine, o andaki ruhsal duruma, çevre koşullarına, alınan mik-







tara ve esrann kalitesine göre değişir. İçinde bulunan maddeler arasında esrann bütün belirtilerini veren madde "tetrahydrocannabinol" dır. Alındıktan birkaç dakika sonra etkisi başlar, 2-4 saat sürer. 12 saate kadar da devam edebilir. En büyük değişme kişinin mizacında görülür. Yalancı bir iyilik, güven, rahatlama olur. Mesafeler olduğundan daha uzun algılanır, zaman uzar, sesler uzaktan ve daha hoş gelir. Her hayal edilen gerçekleşmişesine yaşanır. Hastalar bunu bir yükseliş, hafifleme şeklinde anlatırlar. "Dalga" denilen bu durumu aşacak doz alındığında kişi etrafa saldırır, çırpınır, paniğe kapılır. İllüzyonlar (var olan bir şeyi başka bir şey olarak algılamak), ses ve görme hallüsinasyonları (olmayan bir şeyi var gibi algılamak) ortaya çıkar. Esrann etkisi gevşeme yapacak dozda kalmışsa, bir saatten altı saate kadar sürebilen bir uyku hali ile sona erer. Gerek dalga geçme sırasındaki gündüz rüyaları, gerekse hallüsinasyonların zenginliği ve konuları kişinin fikir kapsamı ile orantılıdır ve iç çatışmalarının etkisi ile şekillenir. Genel olarak esrar sarhoşluğu bir vurdumduymazlık halidir. Esrar alan kişi sakindir. Bununla beraber iç dürtülerinin etkisi altında meydana gelen hezeyanların, telkinlerin, çevre koşullarının, müziğin etkisi ile suça yönelebilir. Gün geçtikçe "dalga" durumuna ulaşabilmek için doz artırılır.

Müzmin esrarkeş rengi soluk, gözleri çukura batmış, göz kapaklarının çevresi çürümüş gibi, zayıf, dalgın bir görünüm alır. Şiddetli baş ağrıları, baş dönmeleri, dengeşizlik, konuşma tutukluluğu gelişebilir. Çevreyle ilgileri kesilir, kendilerine saygılanalmaz. Esrar bulabilmek için suç işleyebilir, ahlaki değerlerini kaybedebilirler.

Pek çok araştırmacı esrann suça teşvik ettiği, sekşüel sapıklıklara ittiği, akıl hastalıklarına neden olduğu fikrinde birleşir. Prof. Mazhar Osman Uzman esrann bir çeşit şizofrenik reaksiyon meydana getirdiği, bunama yaptığı kanısındaydı. Esrann ruh hastalıklarının ortaya çıkmasını hızlandırdığı ruh hekimlerinin ortak kanısındır.

Yapılan bilimsel araştırmalara göre esrar, hü-

renin çalışmasını ve temel yapısı olan proteinin yapısını bozmaktadır. Müzmin esrarkeşlerde kanın akıyularlarında ve sperm hücresinde yapı bozukluğu saptanır. Maymunlar üzerinde esrar verilerek yapılan 3 yıllık bir araştırmada anne karnında ölü yavru, düşük, erken doğum, erkek döl hücrelerinde azalma, beyin elektrolitlerinde bozulma ve beynin heyecana ait fonksiyonlarını yöneten merkezinde mikroskoplara görülen bozukluklar saptanmıştır.

Genel olarak esrann ruhsal bağımlılık yaptığı, fakat fiziksel bağımlılık yapmadığı kabul edilir. Bundan dolayı esrarkeşler bir klinikte müşahade altında tutulduklarında morfinmanlarda görüldüğü gibi belirgin ihtiyaç belirtileri göstermezler. Esrarkeşlerin bu özellikleri teşhiste çok önemlidir.

Alışkanlığın ikinci kriteri olan toleransın; yani yarıf verici etkisini hissedebilmek için alınan maddenin giderek artırılması gereğinin de esrarda olmadığı büyük bir yanılgıyla ileri sürülür.

Batı ülkeleri gençliği, esrann bu özelliklerinden dolayı alışkanlık yapan maddeler arasından çıkarılmasını istemektedir. Gençlik, kendilerine esrar yasak eden büyüklerinin daha ağır ruhsal ve fiziksel bağımlılık yapan ve alındığında kişiyi saldırgan hale getiren alkolü kontrolsüz kullanmasına itiraz etmekte, asıl yasaklanması gerekenin alkol olduğunu ileri sürmektedir. Batı gençliğinin alkol için ileri sürdüğü kabul edilse de, esrar için söylediklerine katılmak mümkün değildir. Esrann fiziksel bağımlılık yapmadığı kabul edilse bile, yukarıda belirttiğimiz bedensel, ruhsal ve toplumsal zararlarını gördükten sonra, satışının serbest bırakılması düşünülemez. Kaldı ki bazı araştırmacılar uzun süre yüksek dozlarda esrar kullananlarda fiziksel bağımlılık geliştiğini kabul etmektedirler. Ülkemizde maymunlar üzerinde yapılan bir araştırmada, esrann etkili maddesi olan "tetrahydrocannabinol" yüksek dozda verildiğinde fiziksel bağımlılığın geliştiği ve kesildiğinde ihtiyaç belirtilerinin ortaya çıktığı saptanmıştır. Her kişide tolerans gelişmemesinin nedeni de kullanılmakta olan esrann içinde etkili maddenin azlığıdır. Esrann satışı serbest bırakıldığında bugün kullanılmakta olanlara göre çok daha saf ve güçlü şekillerinin elde edileceği, bu şeklinin de kolayca bağımlılık ve tolerans geliştireceği beklenmelidir. Daha önce üzerinde durduğumuz gibi, bir maddenin uyuşturucular arasında kabul edilmesi için tolerans ve fiziksel bağımlılık meydana getirme özelliği olmasa dahi, toplumsal ilişkilerde yıkım yapması yeterli bir nedendir. O halde esrar bir uyuşturucu, hem de tehlikeli bir uyuşturucudur.

## UYARICI AMİNLER

Amfetamin grubu ilaçlar etkileri nedeniyle bu gruba girerler. Psikostimülanlar, simpatikomimetik aminler adlarıyla da tanınırlar. Aktedron, Benzedrin, Desoxyn, Propilamin, Preludin bu gruptaki en çok



## TERK EDİLMİŞ EV, UNUTULMUŞ ÇOCUK...



bilinen ilaçlardır. Bu ilaçlar belirgin alışkanlık ve bağımlılık yaptığından bütün dünyada sıkı bir kontrolle satılmaktadır.

Amfetaminler fazla alındığında baş dönmesi, huzursuzluk, çok konuşma, iştahsızlık, bulantı, kusma, aşırı sıkıntı, gerginlik, duygularda gariplik ve panik durumu görülür. Doz çok fazla ise adale krampları, kann ağrısı, titreme, ateş yükselmesi, bilinç bulanıklığı, koma ve ölüm meydana gelebilir.

Devamlı alanlarda iştahsızlık, çabuk sinirlenme, uykusuzluk, öfke nöbetleri, saldırgan davranışlar, başağrısı, terleme, titreme, ses ve görme hallüsinasyonları ve çoğunlukla paranoid sanrılar denilen, takip edildiği, düşmanları olduğunu sanma duyguları gelişir.

**İhtiyaç Belirtileri:** Bitkinlik, çöküntü, korkulu rüyalar, yönelim bozukluğu, bilinç bozukluğu, aşırı uykuyu isteği, ilaca alışanların ilacı bulamadıkları veya az aldıkları zamanlarda meydana gelen belirtilerdir.

**Tedavi:** İlaç kesildiğinde meydana gelen ihtiyaç belirtileriyle mücadele etmek, ruhsal sakinleştirici ve depresyon giderici ilaçlar vermek ilk adımda yapılacaktır. Daha sonra yoğun bir ruhsal tedavi uygulanması ve kişinin izlenmesi gerekir.

### UYKU İLAÇLARI VE RAHATLATICI İLAÇLAR

Uyku ilaçları grubundan Luminal, Veronal, Nembutal, Mogadon; rahatlatıcılardan (trankilizanlar) Librium, Diazem, Nobrium, Equanil ve benzerleri sayılabilir.

Bu ilaçlar uzun zaman kullanılırsa, fiziksel ve ruhsal bağımlılık, yani iptila derecesinde alışkanlık

meydana getirirler. Kullanıcılar giderek aldıkları miktarı artırmak mecburiyetinde kalırlar. İlaç bulamazlarsa ağır ihtiyaç belirtileri ortaya çıkar. Tıpta birçok sahalarda kullanılan bu ilaçların doktor kontrolü altında verilmesi gerekir. Üzüntü giderici ve ağır ruhsal dengesizlikleri düzeltici diğer bir grup ilaç, alışkanlık yapmadan doktor kontrolü altında yıllarca kullanılmaktadır.

Uyku ilaçlarının üstüste kullanıldıklarında uyku bozduğu son yıllarda yapılan araştırmalarla saptanmıştır.

Bu ilaçlar uzun süre alındıklarında, dikkat dağınıklığı, zihinsel yetersizlik, duygusal tepkilerde dengesizlik ve temel kişilik özelliklerine göre, iç dürtülerin kontrol bozukluğuna bağlı davranış kusurları gelişir.

Zehirlenme halinde çift görme, şaşılık, istemsiz kol ve bacak hareketleri, adale krampları, konuşma bozukluğu, bulantı (az miktarlarıyla bulantıyı teskin için kullanılmalarına rağmen), kusma, çirpinma, ağır hallerde koma, teneffüs ve dolaşım yetersizliği ile ölüm meydana gelir.

**İhtiyaç Belirtileri:** Alışkanlık meydana gelenlerde ilaç kesilirse, aşırı sıkıntı, huzursuzluk, el titremesi, kalp çarpıntısı, ateş, terleme, uyku bozuklukları, ağır durumlarda sara nöbetleri, hayaller görme, yeri, zamanı karıştırma, abuk sabuk konuşma gibi belirtiler ortaya çıkar.

**Tedavi:** Alışkanlığın tedavisinde, alışılmış dozdan günden güne azaltılarak verilmesi yöntemi kullanılır. Buna rağmen ortaya çıkan ihtiyaç belirtileri ciddi sorunlar yaratabilir. Bütün alışkanlıklarda olduğu gibi tedaviye psikolojik yaklaşımla devam edilmezse başarı sağlanamaz.

## SİGARA BIRAKILINCA, KALP YENİDEN SAĞLIĞINA KAVUŞUYOR

Sigara içmeyi bugün keserek, iki yılda yeni bir kalbe kavuşabilirsiniz... Bu, şimdiye dek sanılandan çok daha kısa bir zaman aralığıdır. Gerçekten, Boston Üniversitesi'nden doktorlar, Amerika'daki 78 hastanenin hastaları arasında

55 yaşından küçük yaklaşık 5.000 hasta üzerinde, sigara içme alışkanlığı ve kalp krizi arasındaki bağlantıyı incelediler. Sonuç: Sigara içme alışkanlığı olanlar, hiç içmeyenlere göre üç kat tehlikede idiler; sigara içmeyi bir yıl önce bırakanlarda, tehlike oranı yarıya düşmüştü ve sigara içmeden 23 ay geçtiği zaman, kalp krizlerinin olagelişi, hiç içmeyenlerle aynı sıklığa iniyordu.

Science et Avenir'den çev.: Dr. Hanaslı GÜR

### LSD (Halüsinojenler, Psychedelic İlaçlar)

LSD, Mescaline, Psilocybin en çok bilinenleridir. Mescaline Merkezi Amerika'da bir nevi kaktüsten, Psilocybin ise Meksika'da bir çeşit mantardan elde edilir. Dünyada en yaygın olarak kullanılan LSD'dir. LSD buğdaylara musallat olan bir mantardan elde edilirse de, sentetik olarak da imal edilmektedir. LSD'nin ağızdan alınan ampulleri ve tabletları vardır. Mikrogram gibi ufak miktarları etki sağlamada yeterlidir. Ampulleri su içine döküldüğünde, tadı olmadığından alan kişi tarafından farkına varılmaz. LSD son zamanlarda özellikle ekonomik durumu iyi olan gençler arasında büyük bir yayılma göstermiştir.

LSD ve Psilocybin alanlarda kısa zamanda doz artırılması, yani tolerans durumu gelişir. Mescaline'de bu hal daha yavaştır. Bir uyuşturucuyu kullanan diğer birini denerse, bu yeni kullandığı uyuşturucuyu ilk defa almasına rağmen yüksek doz almadığında etkilenmez. Krostolerans denen bu hal, saydığımız bu üç halüsinojeni kullananlarda çok belirgindir. Ruhsal bağımlılık olabilir. Fiziksel bağımlılık ve ihtiyaç belirtilerinin olmadığı kabul edilir. Ancak ruhsal ve toplumsal yıkım meydana getirir.

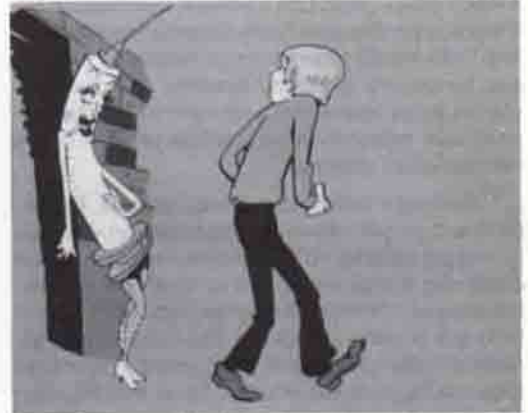
Alanlarda olağanüstü algılar gelişir. Sesler, renkler zenginleşir "sesler görülebilir, renkler işitilebilir, müziğin resmi, resmin müziği yapılabilir" şeklinde abartılmış bir yaşantıya girildiği tarif edilir. Gerçekle gerçek dışı karışır. Kendine yabancılaşma, kendi vücudunu algılayama bozukluğu meydana gelir. Hayaller görür. Gördüğü hayaller ileri derecede canlıdır. Onları tutmak ister. Hayalleri ile konuşur. Bazıları bu garip hale rağmen çevresini de değerlendirebilir ve çevre ilişkilerini devam ettirir. Bazılarında ise bu tablo pencereden düşme, taşıt kazası yapma gibi hallere neden olur. Bu rüyadaki kişi telkin altında kalarak suç işleyebilir. Genel görünüşü ağır bir akıl hastalığı halidir. Bundan dolayı LSD ile deneysel psikozlar meydana getirilerek araştırmalar yapılması düşünülmüştür. Genellikle 8-10 saat sonra ilacın tesiri geçer. Özellikle yalnız olanlarda etkinin bir iki gün sürdüğü ve panik yarattığı gözlenmiştir. Bazen de kalıcı psikozlara neden olur. Kişiliği müsait olanlarda bir kez deneme bile yıllarca tedaviyi gerektirecek ruhsal bozukluklar bırakabilir.

Uzun zaman kullananların genlerinde bozukluk yaptığı, hamile iken kullananların doğan çocuklarında sakatlıklar meydana geldiği bazı araştırmalarda saptanmıştır.

### KOKAİN

Eskinden beri kullanılan bir uyuşturucudur. İnkaların koka yapraklarını çiğnedikleri bilinir. Bu beyaz toz, burna çekilmek suretiyle kullanılır. Fazla alınırsa algı yanılgıları ve sanrılar görülür. Dokunma sanrıları çok siktir. Suça eğilimi artırır. Uzun süre kullandığında bütün zihin yeteneklerinde çökme ve duygusal küntük gelişir. Kişilik değişerek, toplum dışı ve ahlâk kurallarına aykırı davranışlar görülür.

Etkisi kısa sürdüğünden, sık sık kullanılması gerekir. Fiziksel bağımlılık yapmadığı, kesildiğinde yoksunluk belirtileri olmadığı kabul edilirse de şiddetli psikik bağımlılık yapar. Ağır vakalar 10 dakikada bir almak ihtiyacını hisseder. Tedavi prensipleri diğer uyuşturucularla aynıdır. □



*Alışkanlıklara doğru attığın ilk adıma çok dikkat et. İyiye düşün ve iradene sahip ol. Kötü alışkanlıkların çamuruna basmamaya çalış ki, sonra ayağın yıkanmak zorunda kalmayasın. Kumar masasında, meyhane ve kahve köşelerinde ömür geçirenler hep ilk adımın kurbanıdır.*