

*mevzu*

*sosyal bilimler dergisi | journal of social sciences*

e-ISSN 2667-8772

*mevzu*, Eylül/September 2024, s. 12: 305-344

**Yaşam Döngüsü ve Günlük Rutinler: Madde Kullanımının Öncesi ve Sonrasında  
Bireysel Yaşam Pratikleri Üzerine Bir İnceleme**  
Life Cycle and Daily Routines: An Examination of Individual Living  
Practices Before and After Substance Use

**Musa GÜREL**

Dr., Bağımsız Araştırmacı, Sosyal Hizmet  
PhD, Independent Researcher, Social Work  
musa.gurel@hotmail.com

**ORCID:** 0000-0003-4132-1700

**Emre BİLGİSEVEN**

Bağımsız Araştırmacı, Psikoloji  
Independent Researcher, psychology  
yunusemrebilgiseven@gmail.com

**ORCID:** 0009-0004-0390-5101

**İlker AKTÜRK**

Doktora Öğrencisi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa,  
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Bölümü  
PhD, İstanbul University-Cerrahpaşa, Graduate School of  
Educational Sciences, Social Work  
illkerakturk@gmail.com

**ORCID:** 0000-0001-9626-3275

**Ömer Miraç YAMAN**

Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri  
Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü  
Prof. Dr. İstanbul University-Cerrahpaşa, Faculty of Health  
Sciences, Department of Social Work  
omermirac@gmail.com

**ORCID:** 0000-0001-9989-8575

DOI: 10.56720/mevzu.1481342

**Makale Bilgisi | Article Information**

**Makale Türü / Article Type:** Araştırma Makalesi / Research Article

**Geliş Tarihi / Date Received:** 10 Mayıs / May 2024

**Kabul Tarihi / Date Accepted:** 2 Temmuz / July 2024

**Yayın Tarihi / Date Published:** 15 Eylül / September 2024

**Yayın Sezonu / Pub Date Season:** Eylül / September

**Atıf / Citation:** Gürel, Musa vd. "Yaşam Döngüsü ve Günlük Rutinler: Madde Kullanımının Öncesi ve Sonrasında Bireysel Yaşam Pratikleri Üzerine Bir İnceleme".

*Mevzu: Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (Eylül 2024): 305-344.

<https://doi.org/10.56720/mevzu.1481342>

**İntihal:** Bu makale, ithenticate yazılımınca taranmıştır. İntihal tespit edilmemiştir.

**Plagiarism:** This article has been scanned by ithenticate. No plagiarism detected. web:  
<http://dergipark.gov.tr/mevzu> | <mailto:mevzusbd@gmail.com>

Copyright © CC BY-NC 4.0



## Öz

Bu çalışma, madde kullanımının bireylerin günlük yaşam döngülerine, sosyal ilişkilerine ve mesleki performanslarına olan etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma, madde kullanımının günlük yaşamdaki yeri, kullanım öncesi ve sonrası bireylerde yaşanan değişimleri ve bireylerin ideal yaşam algılarında meydana gelen değişiklikleri ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Nitel araştırma yöntemiyle 17 katılımcıyla yarı yapılandırılmış mülakatlar kullanılarak veriler elde edilmiştir. Katılımcılarla yapılan görüşmelerde, madde kullanımının günlük yaşam ve rutinelere etkisi, sosyal ve mesleki yaşamdaki rolü, zaman ve mekân boyutları, fiziksel ve duygusal duruma etkisi ve ideal yaşam tasavvuru şeklinde beş ana tema ortaya çıkmıştır. Bu temaların analiziyle ortaya çıkan araştırmanın sonuçlarına göre; madde kullanımının bireylerin kişisel özgünlüklerini ve toplumdaki işlevlerini ciddi şekilde kısıtladığını, madde kullanımı öncesi ve sonrasındaki duygusal geçişlerin bireyin psikolojik ve sosyal hayatında derin olumsuz etkilere neden olduğu, sosyal ve mesleki rollerinde performans düşüklüğü yaşattığı, kullanım sonrası işten ayrılmaların arttığı ve sosyal ilişkilerin zayıfladığı görülmektedir. Ayrıca sağlık durumu ve kişisel bakım ihmal edilmekte, bu durum günlük yaşamlarını, sosyal ve aile ilişkilerini derinden etkilemektedir. Genel olarak, madde kullanımının bireylerin günlük yaşam rutinlerinin merkezinde olduğu ve bunun sonucunda aile, arkadaş ve sosyal faaliyetlere katılımın azaldığı görülmektedir. Bu bağlamda, sosyal destek sistemlerinin etkinliklerinin gözden geçirilmesi ve bireylerin günlük yaşam rutinlerine uyum sağlayacak şekilde müdahalelerin tasarlanması gerekmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bağımlılık, Sosyal İşlevsellik, Madde Kullanımı, Rehabilitasyon, Yaşam Kalitesi.

## Abstract

This study aims to examine the effects of substance use on individuals' daily life cycles, social relationships, and professional performance. It focuses on the role of substance use in daily life, changes experienced by individuals before and after use, and alterations in their perceptions of an ideal life. Using qualitative research methods, data was collected through semi-structured interviews with 17 participants. The interviews revealed five main themes: the

impact of substance use on daily life and routines, its role in social and professional life, its effects on time and space dimensions, physical and emotional states, and perceptions of an ideal life. The analysis of these themes showed that substance use severely restricts personal uniqueness and societal functions. Emotional transitions before and after substance use lead to significant negative effects on psychological and social life, decrease performance in social and professional roles, increase job resignations, and weaken social relationships. Furthermore, neglect of health and personal care was observed, deeply affecting daily life and family and social relations. Overall, substance use is central to individuals' daily routines, reducing participation in family, friend, and social activities. The study suggests revising the effectiveness of social support systems and designing interventions that align with individuals' daily routines.

**Keywords:** Addiction, Social Functionality, Substance Use, Rehabilitation, Quality of Life.

<b>Etik Beyan</b>	İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörlüğü, Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 15.12.2023 tarihinde gerçekleştirilen toplantısında, 2023/459 No'lu Etik Kurulu Onay izni alınmıştır.
<b>Yazar Katkıları</b>	Çalışmanın Tasarlanması / <i>Conceiving the Study</i> : MG (%25), EB (%25), İA (%25), ÖMY (%25) Veri Toplanması / <i>Data Collection</i> : MG (%30), EB (%30), İA (%30), ÖMY (%10) Veri Analizi / <i>Data Analysis</i> : MG (%25), EB (%25), İA (%25), ÖMY (%25) Makalenin Yazımı / <i>Writing up</i> : MG (%25), EB (%35), İA (%20), ÖMY (%20) Makale Gönderimi ve Revizyonu / <i>Submission and Revision</i> : MG (%50), EB (%20), İA (%20), ÖMY (%10)

## Giriş

Madde kullanımı hem dünya genelinde hem de Türkiye'de artan bir problem olarak, bireylerin fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan karşılaştığı zorluklarla yakından ilişkilendirilmektedir. Madde kullanımına başlamadan önceki dönem, birçok kişi için farklı deneyimlere sahne olabilmektedir. Bağımlılık öncesi dönemde, bireylerin hayatlarında genellikle daha yüksek bir yaşam kalitesi, sağlıklı ilişkiler ve kariyer veya eğitimde ilerleme gibi olumlu unsurlar gözlemlenmektedir (Heyman, 2013). Araştırmalar, madde kullanımı öncesinde bireylerin çoğunlukla sosyal destek sistemlerine sahip olduklarını, ancak madde kullanımı başladıkça bu sistemlerin erozyona uğradığını bildirmektedir. Madde kullanımı sonrasında ise kişide, beyin kimyasında değişiklikler, bağımlılık gelişimi, davranışsal ve psikolojik bozukluklar, sosyoekonomik sorunlar, sosyal destekten yoksunluk gibi bir dizi olumsuz sonuç ortaya çıkabilmektedir (NIDA, 2022; Vicente ve Magalhao, 2021; Acar vd., 2022). Bu problem, bağımlı bireylerin yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen bir faktör olup kullanılan maddenin çeşidi ile miktarı, bu etkilerin boyutunu belirlemede kritik bir rol oynamaktadır. Madde miktarı, etkinin şiddetini ve doğuracağı kısa veya uzun vadeli sonuçları doğrudan etkilemektedir. Bu durum bireyin atacağı adımların birbirinden farklı oluşuna işaret etmektedir. Bu doğrultuda, madde kullanımına ilk adım atan bireyler, çoğunlukla bunu bir eğlence metodu olarak değerlendirmekte (Kennett ve vd., 2013) veya bazı maddelerin duygusal olarak mutluluk, daha iyi bir iletişim ve diğer insanlarla olan yakınlık hissini artırabileceğine vurgu yapmaktadır (Saunders, 1995; Parrott, 1997: 501-4). Ayrıca, çoğunlukla bazı maddelerin saldırganlık, şiddet, öfke, mutsuzluk ve yalnızlık gibi farklı duygusal durumları tetikleyebileceği de bilinmektedir (Sabri ve Jencius, 2020). Zaman içinde madde kullanımı, kişinin yaşamının önemli bir bölümünü oluşturur hale gelmektedir. Madde bağımlıları, yaşam tarzlarının çeşitliliğine rağmen, farklı duygu ve davranış kalıpları sergileyebilseler de temel olarak benzer etmenler etrafında toplanmaktadır. Madde kullanımı ilk olarak, bireyin karar verme yeteneklerini olumsuz etkileyerek sağlıklı kararlar almayı zorlaştırmakta (Paulus vd., 2002: 53-63), hafıza ve motor kabiliyetlerini yavaşlatıp bozmakta (Volkow vd., 2001: 377-82) ve kontrol merkezinin bozulmasıyla kognitif yıkıma yol açmaktadır. Psikolojik olarak, düşük benlik algısı (Kaplan, 1975), depresyon ve kaygı

(Crutchfield ve Gove 1984; Parrott ve Lasky, 1998: 261-8) gibi sorunlara sebep olurken; bağışıklık sistemi ve duygusal dengede bozulmalara yol açabilmektedir. Sosyal açıdan ise, uygun veya uygunsuz davranışların sürdürülmesinde bozulmalara, tuhaf, mantıksız, uygunsuz hatta yıkıcı davranışlara neden olabilmektedir (Tyagi, 2014: 65-70). Bu kullanım durumu, düzensiz günlük rutinler, istikrarsız gelir kaynakları ve madde kullanımının gerçekleştiği yerlerdeki değişikliklerle sonuçlanarak, bireylerin düzenli bir günlük yaşam sürdürme kapasitesini olumsuz yönde etkilemektedir (Owczarzak vd., 2022.). Bunu takip eden dürtüsel davranış, disiplin eksikliği, cinsel problemler ve suç faaliyetleri kişinin yaşamını daha da zorlaştırmaktadır (Perry ve Carroll, 2008; Ahad vd., 2017; Nurco vd., 1998). Buna ek olarak, sağlık, aile, sosyal çevre, iş ve toplumsal uyum gibi alanlarda çeşitli davranış kalıpları ve etkiler yaratabilmektedir (Aycan vd., 2000). Ancak tüm bu etkilere rağmen kullanıcılar, madde kullanım isteğini durduramamaktadır (Reiter vd., 2016: 10935).

Madde kullanımı sonrasında ise, bu bireylerin genellikle günlük yaşamlarında ve rutinlerinde sosyal ilişkileri zayıflamakta, sosyal çevrelerinden izole olmakta ve bu durum kişiyi toplumsal yaşamdan uzaklaştırmaktadır (Tam vd., 2018; Miller vd., 2015). Ayrıca, psikolojik ve fiziksel sağlık konusunda bağımlı bireyleri daha savunmasız hale getirdiği, zihinsel yetileri azaltarak kişiyi çok daha zayıf bir duruma düşürdüğü (Johnson ve Kaplan, 1990: 279) ve genel olarak günlük yaşam kalitesini birçok açıdan etkilediği de belirtilmektedir (Ögel, 2014; Bard vd., 2016). Madde kullanımı, bağımlılıkla mücadele eden kişilerin yaşam kalitesini olumsuz etkilerken, günlük yaşamın, ilişkilerin ve duygusal istikrarın yönetiminde bozulmalara sebep olduğu da belirtilmiştir (Diotaiuti vd., 2022). Dolayısıyla madde kullanım öncesi ve sonrasında kişinin yaşam döngüsü genellikle olumsuz etkilenmektedir (Hamza vd., 2021). Bu bakımdan madde kullanan bireyler, maddeyi yaşamlarının tam merkezine yerleştirmektedir. Öyle ki bağımlı olduğu maddeyi kullanmak ve hâliyle ona ulaşmak, madde kullanıcı bireylerde yaşamlarının en önemli amacı olarak görülmektedir (Danışmaz Sevin ve Erbay, 2019: 701). Bu bağlamda, madde kullanıcısı bireyler, sosyal, ekonomik, aile ve yaşamın tüm süreçlerinde madde odaklı bir hayat sürebilmektedir (Das ve diğerleri, 2016). Bu durumda, madde bağımlılığı olan bireyler daha düşük yaşam kalitesi, daha yüksek düzeyde depresyon, anksiyete ve stres yaşamakta ve sosyal yabancılaşma ile

karşılaşma olasılıkları daha yüksek olabilmektedir (Fooladi vd., 2014; Zed, 2022; Razali vd., 2015).

Madde kullanımıyla birlikte, bireyin günlük yaşamı içerisinde fiziksel sağlığını tehlikeye attığı; yetersiz beslenme, uyku sorunu, kilo kaybı ve fiziksel hareketsizlik gibi sağlıksız davranışların ortaya çıktığı görülmektedir (Mahboub vd., 2023; Rasmussen vd., 2020). Madde kullanımı, aile ve arkadaş ilişkilerinden ekonomik ve yasal zorluklara kadar geniş bir yelpazede olumsuzluklara yol açarken, iş hayatı üzerinde de derin etkilere sahiptir; öyle ki, sürekli madde kullanımı, işini kaybeden bireylerin iş bulma şanslarını da azaltmaktadır (Ergin vd., 2023: 777). Madde kullanımı kişinin yaşamının odak noktası haline gelse de bazı kullanıcılar işlerini ve günlük rutinlerini sürdürülebilmektedir. Ancak madde kullanım isteği veya yoksunluk belirtileri, kişinin işe düzenli olarak devam etmesini zorlaştırmakta ve bireylerin iş performanslarını azaltarak ya da iş kaybına yol açarak kariyerlerine zarar verebilmektedir (Single vd., 2003). Bu durum, işe düzenli katılımın sağlanamaması (Martin vd., 1994) ve iş yerinde agresif veya mesafeli davranışlar gibi olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Dolayısıyla madde kullanan bireylerin günlük yaşamları ve rutinleri, madde kullanım durumundan önemli ölçüde etkilenmektedir (Rawat vd., 2021). Madde ve madde dışı gündelik hayatı incelemek için bütünsel bir yaklaşımın kullanılması, bağımlılık süreçlerini ve bunların günlük yaşam üzerindeki etkilerini anlamak için önem arz etmektedir (García-García vd., 2014).

Bu doğrultuda bu çalışma, madde bağımlısı bireylerin günlük hayat pratikleri, rutinleri ve madde kullanım öncesi ve sonrasındaki yaşam akışına odaklanmaktadır. Araştırma, madde bağımlılığının kişisel ve sosyal düzeydeki etkilerini ve bağımlılığın bireyin günlük yaşamındaki rutinleri, alışkanlıkları ve ilişkileri nasıl şekillendirdiğini ele almaktadır. Dolayısıyla bu çalışma, bağımlı bireylerin günlük yaşamında madde kullanım alışkanlıklarını ve bu alışkanlıkların iş, okul ve aile hayatı gibi günlük aktiviteler üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Böylece, madde bağımlılığı sorununun anlaşılmasına ve etkili müdahale yöntemlerinin geliştirilmesine katkıda bulunmayı hedeflemektedir.

## Yöntem

Bu çalışmada, madde bağımlısı bireylerin yaşam koşullarını, günlük rutinlerini ve bağımlılığın yaşam üzerindeki etkilerini derinlemesine araştırmak amacıyla nitel araştırma deseni tercih edilmiştir. Nitel araştırmalarda, bireyin içinde bulunduğu bağlam içerisinde dünyayı nasıl algıladığı, yorumladığı ve deneyimlediği son derece önem arz etmektedir (Sandelowski, 2004). Araştırmada madde kullanıcısı bireylerin, bir gün içerisinde yapılan faaliyetleri, günlük praitklerine etkisi ve yaşam koşullarının nasıl olduğu ile ilgili bilgi sunan ve kapsamlı bir yorumlama sunması sebebiyle fenomenolojik desen kullanılmıştır. Fenomenolojik desen, belirli bir olgu hakkında deneyime sahip bireylerden veri toplamayı ve bu bireylerin deneyimlerini kapsamlı bir şekilde yorumlamayı amaçlamaktadır (Creswell, 2021; Suvereni, 2022: 42). Bu bakımdan her katılımcı araştırma sorularını tamamen farklı bir şekilde anlamlandırıp yorumlayabilmekte ve çalışmanın çıktılarına göre yeniden yorumlayabilmektedir (Miller ve Farmer, 2018: 243). Madde kullanımı ve bireyin hayatındaki etkilerinin karmaşık yapısı düşünüldüğünde fenomenolojik desen uygun bir araştırma alanı olarak gözükmettedir.

## Örneklem

Araştırmanın örneklem grubunu; İstanbul'da yaşamakta olup madde kullanmış veya kullanmakta olan bireyler oluşturmaktadır. Örneklemenin oluşturulmasında kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme, katılımcıların referansıya büyüyen, evren örnekleme dahil olan katılımcıyla temas kurulduktan sonra katılımcı aracılığıyla başka diğer katılımcılara zincirleme olarak ulaşıldığı bir örneklem türüdür (Baş ve Akturan, 2017). Araştırma ekibi, ilk olarak, madde kullanıcıları ile sahada aktif çalışan uzmanların tavsiyeleri üzerine bu bireylerle iletişim kurmuştur. İlk bağlantıdan sonra, uzman ve katılımcı tavsiyeleriyle yeni bireyler çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan kişiler, 2 yıldan fazla aktif madde kullanan ve ortalama olarak yaklaşık 1 aydır ayık olan, 17 madde bağımlısı bireyden oluşmaktadır. Katılımcı sayısının 17 ile sınırlı tutulması, nitel araştırmalarda veri doygunluğuna ulaşıldığında çalışmanın sonlandırılmasına dayanmaktadır (Baltacı, 2018). Araştırmaya katılan tüm bireyler erkek olup, yaşları 16 ile 54 arasında değişmektedir. Katılımcıların detaylı sosyo-demografik bilgileri Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo1. Katılımcıların Sosyo-Demografik Bilgileri**

Katılımcı	Yaş	Medeni Durum	Eğitim Durumu	Meslek	Kullanılan Madde	Madde Kullanma Süresi
K1	54	Evli	İlkokul	Kuaför	Metamfetamin, Alkol	25-30 Yıl
K2	20	Bekar	Ortaokul	Su Tesisat	A4	2 Yıl
K3	25	Bekar	Ortaokul	Serbest Meslek	Metamfetamin, Kokain	7-8 Yıl
K4	30	Evli	Önlisans	Pazarlama Sektörü	Esrar, Bonzai, Metamfetamin	13 Yıl
K5	27	Bekar	Lisans Mezunu	Dolmuş Şoförü	Esrar	6 Yıl
K6	27	Bekar	Lise	Kurye	Lyrica	11 Yıl
K7	25	Bekar	Lisans Sınıf 1.	Gümrük İhracat İthalat	Metamfetamin, Esrar, Bonzai	10 Yıl
K8	36	Bekar	Lisans Mezunu	Lojistik	Kokain	22 Yıl
K9	28	Bekar	Lise	Fabrika İşçisi	Metamfetamin	17 Yıl
K10	18	Bekar	Ortaokul	Elektrikçi	Bonzai, Metamfetamin	7-8 Yıl
K11	16	Bekar	Lise	-	Metamfetamin, Bonzai, Tiner,	6 Yıl



Çakmak Gazı						
K12	40	Bekar	Ortaokul	Kuaför	Metamfetamin	20 Yıl
K13	28	Evli	7.Sınıf	Fırın, Hal- de Çalış- yor	Bonzai, Metamfetamin	9 Yıl
K14	41	Evli	Ortaokul	Esnaf	Metamfetamin	3 Yıl
K15	20	Bekar	Lise Me- zunu	Hemşire Yardımcısı	Eroin, Esrar, Lyrica, Metamfe- tamin	6 Yıl
K16	23	Bo- şanmış	Lise	Esnaf (Turizm)	Esrar, A4	3 Yıl
K17	27	Bekar	Ortaokul	Satış Pazarlama	Lyrica	2 Yıl

### Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada, madde kullanıcılarının günlük rutinlerine dair ayrıntılı bilgi elde etmek amacıyla derinlemesine görüşmeler yapılmıştır. Araştırmada yer alan veriler, araştırmacı tarafından geliştirilen 19 sorudan oluşan yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Soruların geliştirilme sürecinde, madde kullanımı üzerine deneyimli uzmanlar ve bu alanda çalışmalar yürüten akademisyenlerle işbirliği yapılmıştır. Bazı sorular çıkarılarak ve revize edilerek güncellenmiştir. Bu yeniden düzenlenen sorular, bireyin madde kullanımının günlük yaşam ve rutinelere etkilerini, sosyal ve mesleki yaşamdaki rolünü, kullanımın zaman ve mekan boyutlarını, psikososyal etkilerini ve ideal yaşam tasavvurlarını kapsamaktadır. Çalışmaya katılma kriteri olarak, katılımcıların rızası ve onayı alınmıştır. Her görüşme öncesinde katılımcılara bir onam formu sunulmuş ve katılımcılara sözlü ya da yazılı olarak bildirileceği iletilmiştir. Onam sürecinin devamında görüşmelere başlanmış olup süreç tamamlanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada, verilerin yeniden yorumlanması ve okuyuculara aktarılması amacıyla betimsel analiz yöntemi kullanılmıştır. Betimsel analiz yöntemi, görüşme sonucunda ortaya çıkan verilerin araştırmacı tarafından düzenlenip yeniden yorumlanmasına imkân tanıyan bir yöntemdir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu yönüyle elde edilen verilerin, önceden belirlenmiş olan ve sonradan araştırma sürecinde ortaya çıkan temalar ile bütünleşmesi mümkün olmaktadır. Yapılan görüşmeler sırasında alınan 547 dakikalık ses kaydı deşifre edilmiş ve yazıya dökülerek incelenmiştir. Deşifre edilen dosyalar sonucunda 313 sayfalık transkript metni elde edilmiş ve bunlar kavramsal çerçeveye uygun bir biçimde önce kodlanmış ardından kodlar üzerine okumalar yapılarak 209 kod üretilmiştir. Tekrar eden kodlar elenip kalan kodlar ile alt temalar ve ana temalar oluşturulmuştur. Ana temalar ışığında başlıklar belirlenmiş ve sonrasında kategorilere ayrılmıştır. Çalışmanın bulgularının bütünsel bir şekilde okunabilmesi adına tablolulu bulgu yazımından yararlanılmıştır.

### Bulgular

Çalışma kapsamında elde edilen veriler, “Madde Kullanımının Günlük Yaşam ve Rutinlere Etkisi, Sosyal ve Mesleki Yaşamda Madde Kullanımının Rolü, Madde kullanımının Zaman ve Mekân Boyutları, Fiziksel ve Duygusal Durum Üzerindeki Etkiler ve Madde Kullanımı ve İdeal Yaşam Tasavvuru” olmak üzere 5 ana tema altında sınıflandırılarak analiz edilmiştir.

### Madde Kullanımının Günlük Yaşam ve Rutinlere Etkisi

Madde kullanımının, bireylerin günlük hayatları ve rutinlerine hem fiziksel hem de psikolojik açıdan önemli etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Madde kullanımının bireylerin yaşamları üzerindeki bu etkisi, onların günlük yaşamlarında ve alışkanlıklarında gözlemlenebilir değişikliklere yol açabilmektedir. Bu etkilerin tam olarak kapsamını anlamak, bireylerin hem kendi sağlıkları hem de çevreleriyle olan ilişkileri açısından hayati önem taşımaktadır. Bu bakımdan Tablo-2’de verilen alıntılar, madde kullanımının kişilerin günlük yaşamında nasıl bir rutin oluşturduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo-2: Madde Kullanımının Günlük Yaşam ve Rutinlere Etkisi

Alt Tema	Kod	Açıklama	Katılımcı Alıntısı
Madde kullanımının psiko-sosyal etkileri	Agresiflik (kullanma)	Kullanılmadığında artan agresiflik duygusu	"Kullanmadığın dönemlerde biraz daha agresif oluyorsun." (K1)
	Pasiflik (kullanma)	Kullanılmadığında pasiflik ve boş boş oturma	"Kullanmadığımda boş boş oturuyorum, hiçbir şey yapmıyorum."(K2) "Yani rutinim gezmek, tozmak, eğlenmek, madde alınca uyumak, aramak işte."(K3)
	Rahatlama (kullanma)	Maddenin kullanımıyla gelen rahatlama hissi	"Aldığın zaman daha rahatlatıyor seni gibi oluyor, kendini şartlandırdığın için galiba."(K1)
	Özgüven (kullanma)	Madde kullanımı sonrası artan özgüven ve rahatlık	"Madde aldığın zaman iş ortamına geliyorsun, daha rahat konuşabiliyorsun veya kendini ifade edebiliyorsun, kendine özgüvenin geliyor."(K1)
	Sosyal iletişim (kullanma)	Madde kullanımı sırasında artan sosyal iletişim yeteneği	"Madde aldığın zaman iş ortamına geliyorsun, daha rahat konuşabiliyorsun veya kendini ifade edebiliyorsun."(K1)
	Boş zaman aktiviteleri (kullanma)	Boş zamanlarını gezerken geçirme	"Çalışmadığım zamanlar gezmekle geçiyordum. Sosyal hayatı çok etkileyen bir madde olmadığı için bu normal monoton işleyişe devam ediyordu."(K4)

	Yorgunluk ve uyusukluk (kullanma)	Madde kullanımı sonrası yorgunluk ve baygınlık	"Hani çektikten sonra biraz yoruyor insanı baygınlık geçirdiği için uyurdum genelde veya dışarıda olursam otururdum."(K2) "Genelde uyuyorum. Bazen de 7-8 gün uyumadığım oluyor ama sonra mesela 3-4 gün uyuyordum."(K3) "Maddeyi kullanmadığım zaman... Uyuyordum."(K7)
<b>Bağımlılık ve Günlük İhtiyaç</b>	Günlük ihtiyaç hissi	Sabah ilk iş madde arama ihtiyacı	"Sabah gözüm açar açmaz tuvalete gitmeden direkt madde ararım, zaten benim içtiğim şey sigara ucunda içiliyor, ondan sonra bir kahvaltı."(K2)
	Madde temini	Gün boyu madde teminine odaklanma	"Hocam işte hani temin edeceğim semte giderdim, akşama kadar orada geçirdim, bazen eve geçirdim, uyurdum."(K2)
	Rutin döngüsü	Uyuşturucu arama ve kullanma rutini	"Sonra uyandığında tekrar madde arıyordum. Yani rutinim gezmek, tozmak, eğlenmek, madde alınca uyumak, aramak işte."(K4)
<b>Günlük rutinde aile, arkadaş ve sosyalite</b>	Aile ile ilişkiler	Aileyle geçirilen zamanların azalması ve odak kaybı	"İşte maddeyi tanıştıktan sonra ailem kendi odasında, ben kendi odama geçerim. Evi otel olarak kullanırım. Hiçbir şey yapasım kalmadı hayatta. İnsanlardan uzaklaştırdı. İnsanları sever olmadım yani. İnsanlarla böyle sohbet, diyalogum gitti."(K5)

	Arkadaşlık ve aktiviteler	Arkadaşlarla geçirilen zaman ve spor aktiviteleri	"Arkadaşlarımla mesela okul biterdi, kafeye giderdik, çay bahçesine, eğlenceyle geçerdi. Ben handball oynuyordum. Bir yandan da güreş yapıyordum. O zamanlar güreşçiyim. Çok iyi bir alan aslında. Handball ve güreş sporum var. Boş durmuyordum. Maddeyle tanıştık. Hiçbir şey yapasım kalmadı hayatta. İnsanlardan uzaklaştırdı." (K5)
	Eğlence ve gezmek	Madde kullanırken dışarıda vakit geçirme	"Kullandığım sırada genelde uyuyorum gezebiliyorum, eğlenebiliyorum. Genel olarak bir parka oturuyorum. Hem kullanıyorum hem akşama kadar orada vakit geçiriyorum, arkadaşlarla eğleniyoruz" (K2)
	Sosyal hayattan kopma	Sosyal hayattan ve normal aktivitelerden kopma, hayal dünyasına dalma	"İnsan maddeyi aşırı derecede kullandığı zaman genel rutin olmuyor. Yani sosyal hayat deyince veya ne bileyim iş deyince, hayal dünyasına kaptırıyorsun kendini, öyle oluyor." (K8)
<b>Bağımlılık öncesi ve sonrası hayat</b>	Maddeye erişim çabası (bağımlı)	Uyku durumu ve madde temini için hırsızlık yapma	"Kullandığımız, bahsettiğimiz maddeyi günlerce uyumadan içerdim." (K9) "Bir günüm de baya uzun bir zaman eve gitmediğim oluyordu. 5 sene içerisinde eve bir gidiyordum, bir gitmiyordum. Zaten metciler uyumaz. Geceleri bonzai alırdık, sabah olurdu, eşya biterdi. Ne yapacağız, ne edeceğiz? Bir

		şeyler satar yolunu bulurduk. Yani hırsızlık yap, al, iç, bitir, hırsızlık yap, al, iç, bitir. Bütün vaktim bu.”(K10)
Kişisel idealler ve meslek (bağımlılık öncesi)	Bağımlı olmaktan önceki kişisel idealler ve meslek hayatı	“Güzeldi, çok güzeldi yani. Aile yapımız güzeldi. Tabii mesleğim vardı, berberlik mesleği. Ben de ideallerim vardı mesela okumak için, hani çalışmak için. Şöyle yaparım, böyle yaparım, ama olmadı. Kısmet olmadı. Sonra bağımlı oldum ben.”(K12)
Askerlik sonrası değişim	Askerlik sonrası madde kullanımını	“20'den sonra askerden geldikten sonra her gün bunun içmekle geçişmesini istiyordum. Sabahları bile içiyordum. Sabah 9'da kalkıp oradan esrar alır 2-3 saat en fazla kafam güzel olurdu, sonra aynı işte.”(K8)
Aile hayatı	Eşten alınan izinler ve madde kullanımını	“Çalışmadığım zaman. Akşama kadar evdeyim mesela. Eşimden izin alıyorum dışarı çıkarım. 2 saat izin veriyor bana. Ben bu 2 saat süre zahmeti içerisinde hem uyuşturucumu çözüyorum hem diğer arkadaşlarımla görüşüyorum. Ondan sonra tekrar eve geri geliyorum. Ama son zamanlar eşle aramız çok kötüydü.”(K13)

Tablo 2’de katılımcıların söyleminden anlaşılacağı üzere, katılımcıların çoğu günlük rutinlerinin madde etrafında şekillendiğini ortaya koymaktadır. Madde kullanım sürecine dair bulgulara bakıldığında öncesinde ve sonrasında duygusal bazı geçişlerin yaşandığı görülmektedir. Katılımcıların günlük ihtiyaçları ve rutinleri üzerinde yapılan incelemede, katılımcıların sabahları ilk

iş olarak madde arama ihtiyacı duymaları, günlük yaşamlarının büyük bir kısmını madde temini için harcamaları ve bu rutinin tekrarlanması, bağımlılığın bireylerin yaşam döngüsü üzerindeki derin etkisini göstermektedir. Katılımcıların ifadelerinden, madde kullanımı öncesi ve sonrası aile, arkadaş ve sosyal çevre arasındaki farklılıklar belirginleşmektedir. Önceleri aile, arkadaş ve sosyal faaliyetlere katılım fazla iken madde kullanımı ile bu ilişkilerin zayıfladığı ve sosyal olarak izole olduğu görülmektedir. Katılımcıların bağımlılık öncesi ve sonrası hayatlarının önemli kısmının edinilen yeni alışkanlık sebebiyle değiştiği gözlemlenmektedir. Bu döngü içerisinde, madde temini için sürekli hareket halinde oldukları ve bazen hırsızlık yaparak suç teşkil eden davranışlar sergiledikleri görülmektedir. Buna ek olarak, sadece bireyin değil ayrıca aile ile olan ilişkisinde madde temini için fırsatların kollandığı bir süreç işaret edilmiştir. Bu bulgular, madde kullanımının bireylerin günlük yaşam pratiklerinde çok yönlü etkilere sahip olduğunu göstermektedir.

### Sosyal ve Mesleki Yaşamda Madde Kullanımının Rolü

Madde kullanımının, bireylerin sosyal ve mesleki yaşamına dikkate değer şekilde etki ettiği anlaşılmaktadır. Madde kullanımının bireylerin yaşamları üzerindeki bu etkisi, kullanıcıların sosyal hayattan uzaklaşmalarına neden olmakta ve bir işte çalışmalarını zorlaştırabilmektedir. Bu etkenlerin anlaşılabilmesi adına bireylerin hem sosyal hem de iş deneyimlerine dair ilişkileri önem taşımaktadır. Kullanıcıların sosyal ilişkilerine ve iş deneyimlerinin daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayan bulgular Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3: Sosyal ve Mesleki Yaşamda Madde Kullanımını

Alt Tema	Kod	Açıklama	Katılımcı Alıntısı
Madde kullanımının günlük sosyal	Hayatın merkezinde	Her gün düzenli madde kullanımı ve bunu bir ihtiyaç olarak hissetme	"Her gün alıyordum ben yani. Çünkü bir gün almadığım zaman insan eksiklik hissediyor kendini."(K1)

<b>yaşama entegrasyonu</b>	Sosyal aktivitelerle birleşme	Madde kullanımının sosyal etkinlikler ve keyif arayışı ile entegrasyonu	"Çok iyiydi yani. Madde kullanmak. Ama öyle yiyorum, içiyorum, geziyorum. Kafaya her şey güzel geliyor."(K3) Sosyal hayatta, gezmeye gittiğimiz zaman Normal az içiyorduk ama gelince yine tekrar geçiyorduk başına."(K4)
	Sosyal hayattan uzaklaşma	Aile etkinlikleri ve tatillerden kaçınma, sosyal hayattan geri çekilme.	"Yani hiçbir şey yapasım olmuyordu ki. Ailem gezmeye giderdi, tatile giderlerdi. Ben istemiyordum. İstemiyordum yani gitmek."(K5)
	Eğitim ve spor hayatına etki	Uyuşturucunun eğitim ve spor hayatını sonlandırması	"Uyuşturucu benim okul hayatımı bitirdi.Uyuşturucu benim hayatımda çok şeyimi aldı yani. Futbol hayatımı bitirdi. Mesela Göztepe'ye seçilmiştim, ben odada uyuşturucu içerken orada bir sorumluya yakalandım ve futbol hayatım bitti yani bu kadar hayatımın merkezindeydi."(K9)
	Kişisel gelişimde durgunluk	Kişisel gelişimin durması ve gelecek planlarının zarar görmesi	"Geleceğimi mahvettim. Cezaevine girdim. İş gitti. Devletin verdiği memurluk hakkını yaktım. Hem dünyanın mahvediyor hem ahiretini mahvediyor. Her türlü zarar dasın yani."(K11)
	Duygusal çatışma ve özdeğerlendirme	Madde kullanımını sonrası duygusal çatışma ve kendine yönelik olumsuz düşünceler.	"Pislik adımlarım ben. Şerefsiz gibi kelimeler kendime sarf ediyorum. Bunları tek başıma yaşıyorum."(K12)



	Duygusal değişimler	Madde kullanımı sonrası duygusal değişimler ve ifade edememe	“Zaten bunu kullandığın zaman biraz daha duygusal oluyor insan, ne bileyim dışarıya kendini ifade edemiyorsun, yalnız kalıyorsun.”(K12)
<b>İş yerinde madde kullanımı ve etkileri</b>	İş yerinde kaçamak kullanım	İş yerinde veya iş yerine yakın yerlerde madde kullanımı	“Mesela diyorum ki yarım saatte bitecek işim 10 dakikada 15 dakikada sonra fırsat bulup iş yerinde de kullanıyordum ya da iş yerine yakın olan bir yerde kullanıyorum. Hani kendini o şekilde imkân sağlıyorsun aslında.”(K1)
	İş dışında kullanım	İşe gitmeden önce ve işten sonra madde kullanımı	“Ben kullandığım zaman iş yerinde kullanmıyordum. Ben işe gitmeden önce kullanıyordum. Veya işten sonra çıktığım zaman kullanıyordum. Ben iş yerinde kesinlikle kullanmıyordum.”(K8)
	Çalışma motivasyonu, performans ve verimlilik durumu	Madde kullanımının iş performansına olumsuz etkileri	“Onu içmediğin zaman çalışamazsın, mutsuzsun. İşte duygusal çöküntü. Yataktan kalkmak istemiyorum. Hayattan hiçbir beklentisi olmuyor. Çalışmak istemiyorsun. İşi gitsen de iş yapmak istemiyorsun.”(K6) “Çalışmıyordum. İlk sıralar çalışıyorum yoğun akşama kadar ama kullandığım için bir süre sonra baygınlık geçiriyorum.”(K2) “İsteksiz oluyorsunuz. Biraz da ne yaptığınız çok belli olmuyor. Karmaşık oluyorsunuz. Tabi insanı iş yerinde asosyal yapıyor zaten, yani %90 konuşuyorken %50'ye %40'a düşüyor, işten de kaçırıyorsunuz bun-

		dan yani.”(K4)
	Olumlu etkileri	“Gündüzleri mesela çalışırken devamlı maddeyi kullanıyordum, beni de etkilemiyordu çünkü kullanmış olduğum madde böyle uyutup ağırlaştırmıyordu yani daha çok ne bileyim aktifleştirip hızlandırıyordu.”(K1) “Artık zorluklar yaşıyordum çünkü içtikten sonra sanki kendimi daha güzel çalışıyor olarak değerlendiriyordum.”(K12)
	Kullanım öncesi ve sonrası iş performansındaki değişim	“Yedi yirmi dört çalışıyordum. Sıkıntım yoktu yani benim. Sonra buna alıştıktan sonra hiç ben çalışmadım yani iş konusunda.”(K12)
İşten ayrılma	Madde kullanımı nedeniyle işten ayrılma veya çıkarılma	“Çalıştığım süreçte kullanıyordum. Sonra işten çıkış sebebi oldu. Aşağılanmak oluyor hani.”(K3) “Ben kullanmaya başladığım zaman her seferinde işimden oluyordum.”(K8) “İşe gidiyorum mesela. Sonra iş yerinde yorgun çalışmıyordum. Uyuyakalıyordum çok yakaladılar. O sebepten işten zaten çıkardılar hep.”(K7)
İşe katılımının azalması	İşe devamsızlık ve işe odaklanamama	“Evde bir iki saat ayılıp tekrar işe gidiyordum. Sonra iş yerinde bir yerde bayılmış halde buluyorlardı. İşe kendimi veremiyordum bir gidip bir gitmiyordum” (K9)

<b>Madde kullanımının mesleki algı ve işe katılım üzerindeki etkisi</b>	Algıda bozulma	İnsanların düşüncelerini okuyabildiğine dair yanılgılar	“Artık insanların bana baktığı zaman düşüncelerimi okuyabildiğimi düşünüp onu kuruyorsun da kuruyorsun. İnsanı çok değişik bir kalıba sokuyor. Olmayan şeyi oldu gibi nedenler buluyorsun işte o yüzden çalışmak zor olur.”(K13)
	İşte paranoya ve endişe	Madde kullanımı sonrası paranoya ve takip ediliyor hissi	“Kullandığım zaman birisi bir yerden sanki takip ediyor gibi. Yani dışarıda ormanın içinde iğneyi bulmak gibi bir şey yani. O da öyle işten çıkartıyordu.”(K8)

Tablo 3'e bakıldığında, madde kullanımının katılımcılar için günlük rutinin ayrılmaz bir parçası haline geldiği ve sosyal ile mesleki yaşamlarında merkezi bir rol oynadığı görülmektedir. Madde kullanımı, sosyal aktivitelerle iç içe geçmiş ve keyif arayışının bir unsuru olmuşken, kullanımın artmasıyla bireyler sosyal hayattan ve ailevi etkinliklerden uzaklaşmış, eğitim ve spor gibi olumlu aktivitelerle katılım azalmış, bu da kişisel gelişim ve gelecek planları üzerinde olumsuz etkiler yaratmıştır. İş hayatında ise, madde kullanımı iş performansını düşürmüş, işten ayrılmaya veya çıkarılmaya neden olmuş ve işe katılımı azaltmıştır. Bu durum, bireylerin yaşam kalitesinde ciddi düşüşlere yol açan sosyal izolasyon, kişisel gelişimde duraksama ve mesleki yaşamda olumsuz etkilere neden olmuştur.

### Madde Kullanımının Zaman ve Mekân Boyutları

Madde kullanımının, bireylerin gün içerisinde tercih ettikleri mekanlar ve zaman dilimleri üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu etkinin, kullanıcıların madde kullanma zamanlarını ve mekan tercihlerini çeşitli şekillerde etkilediği görülmektedir. Bireylerin zaman ve mekan kullanımına dair ilişkilerinin anlaşılması, bu çok boyutlu etkenlerin kavranması açısından önemlidir. Bu bağlamda, Tablo-4'te verilen katılımcı alıntıları, kullanıcıların madde kullanım zamanları ve mekanlarını daha iyi anlamamıza yardımcı olacak önemli bilgiler sunmaktadır.

Tablo-4: Madde Kullanımının Zaman ve Mekân Boyutları

Alt Tema	Kod	Açıklama	Katılımcı Alıntısı
Madde kullanımının tercih edildiği zaman zaman dilimleri	Değişken zaman dilimi	Zamana göre değişen kullanım sıklığının değişiklik göstermesi	<p>“Durumuna göre iş bittiği zaman, dükkân kapandığı zaman, buluşacaksa saatine göre, zamanına göre, evde bir misafir gelecekse ona göre erken çıkıp, o gün alkol kullanmıyorsun ama madde illaki kullanıyorsun.”(K1)</p> <p>“Hep içiyordum ben. Devamlı. Özellikle mesela sabah uyandıgımda.”</p> <p>“Sabah içsen inşaattan dışarıya çıkamazsın. Vampir oluyor düşünsene. Genelde sabah içilmez.”(K11)</p> <p>“Aslında saatin hiç önemi yoktu.”(K8)</p> <p>“Olduğu zaman bitene kadar bunu günün her saatinde kafanıza ayırıp bayıldıktan sonra devam. Yani maddenin durumuna göre, olup olmamasına göre değişiyordu.”(K4)</p> <p>“Çekiyorum arabanın bir yerde duruyordum alıyordum maddeyi arabanın içinde bayılmış kalmışım veya müzik açıp falan öyle bir hayatım olmuştu.”(K5)</p>
	Aralıklı kullanım	Maddenin türüne göre kullanım sürekliliğinin değişkenlik göstermesi	<p>“Bir gün içerdim, bir gün içmedim. Her gün içersen kafası gebertir. Tutuyordum. Tutmam gerekiyordu, öyle düşünüyordum. Metin, benim şimdi saati yoktu. Nerede denk gelsem içiyordum. Lilika için zaten bir</p>

			yer ayarlamama gerek yoktu. Aldığın gibi içiyordun.”(K6)
	Güne başlama aracı	Güne başlamak için madde kullanılmak	“Onu almadan güne başlamak istemiyorsun.”(K1)
<b>Ruh haline göre kullanım zamanı</b>	Strese ve sorunlara bağlı kullanım	Stres ve sıkıntı durumlarında madde kullanımı	“Strese sıkıntıya girdiğim zaman sürekli kullanıyordum. Kendimi stresten çıkardığım zaman bırakıyordum.”(K8)
		Stresten kurtulmak için madde kullanımına dönüş	“Beni yine strese sıkıntıya sokan bir şey olduğu zaman tekrar uyuşturucuya kaçıyordum.”(K8)
<b>Madde kullanım alanları/ mekân</b>	Ev ve arkadaş	Madde kullanımına arkadaş ortamının eşlik etmesi	“Önce tabi arkadaş ortamımda oluyordu. Sonra artık kendim evde olduğum zaman benim için daha rahat oluyordu. Evde kullanımım daha iyi oluyordu.”(K4) “Geçiyorum bir yere genelde arkadaşın ev var o da içiyorum.”(K5) “Ben hiç mekânda takılmasını sevmedim. Ben evde de takılırsam sıkıntı yok.”(K12) “Ev de falan içmeye başlamıştım. Annemin karşısında. İçmediğim zaman tribe girip evdekilere sarıyordum.”(K6)
	Madde türüne göre mekan seçimi	Maddenin türüne göre kullanılan mekanın de-	“İlaç için yer fark etmiyor yani. Maddeyi aldın, içecek yer ararsın. Tabi evinde oturup içebiliyor ama öyle her maddeyi evinde içemezsin.

çimi	ğişmesi	Yani onun için bir ön hazırlık yapman lazım. Bazı maddeler için. Yer ayarlaman lazım.”(K6) “Yani bulduğun yerde kullanırsın. Gidip caminin köşesinde bir yerde kullanılır.(K8)
Sessiz ortam	Kullanım için tercih edilen yerler	“Kimsenin gelmediği sakın yer. İşte tuvaletler. Bunun gibi sakın ofisler mesela, boş ofisler. Kimsenin sirkülasyon olmadığı yerlerde”(K9)
Her yerde her an	Kullanım sırasında kişinin kendini serbest hissetmesi	“Ben her yerde kendimi serbest hissettim. Ondan sonra kendimi serbest hissetmeye başladım. Kendimi bıraktım, her yerde her türlü şeye başladım. Yani sigara içmediğim yerlerde sigara içmeye başladım.”(K8)

Tablo 4'deki katılımcı alıntıları, madde kullanımının kişisel tercihlere ve sosyal durumlara göre büyük bir çeşitlilik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Kullanım zamanı ve sıklığı, bireylerin günlük programlarına, madde türüne ve etkinin şiddetine göre değişkenlik göstermekte, bazı katılımcılar günün herhangi bir saatinde, bazıları ise belirli zamanlarda kullanımı tercih etmektedir. Kullanım yerleri konusunda da esneklik göze çarpmakta; madde kullanımı özel alanlarda ve kamusal mekanlarda, genellikle gizlilik gerektiren sessiz ve sakın yerlerde gerçekleşirken, bazı bireyler herhangi bir yerde madde kullanmayı tercih etmektedir. Bu bulgular, madde kullanımının hayatın her alanına yayıldığını ve kullanım alışkanlıklarının ne kadar çeşitli ve esnek olduğunu ortaya koymaktadır.

### Fiziksel ve Duygusal Durum Üzerindeki Etkiler

Madde kullanımının, bireylerin fiziksel ve duygusal olmak üzere hem fiziksel hem de duygusal açıdan önemli etkileri olduğu anlaşılmaktadır. Madde kullanımının bireylerin yaşamları üzerindeki bu etkisi, bilişsel algı kapasitesinde ve duygu-düşüncelerinde gözlemlenebilir derecede değişikliklere neden olabilmektedir. Bu etkilerin nedenini tam olarak anlamak, bireylerin hayatın-

daki çeşitli sorunların hangi noktalara etki ettiğinin anlaşılması açısından önem taşımaktadır. Bu durumdan dolayı Tablo-4'te verilen alıntılar, madde kullanımının kullanıcılar üzerindeki fiziksel ve duygusal etkilerinin daha iyi anlaşılması için önemli bilgiler sunmaktadır.

**Tablo-5: Fiziksel ve Duygusal Durum Üzerindeki Etkiler**

Alt Tema	Kod	Açıklama	Katılımcı Alıntısı
<b>Madde Kullanımının Bireyin Algısına Olan Etkisi</b>	Agresyon	Madde kullanımının bireyin duygularına olan etkisi	"Kullanırken tabii, daha agresif olduğun için, onu almadan güne başlamak istemiyorsun. İllaki bir yerden temin edip alıyorsun rahatlayıp öyle çıkıyorsun." (K1)
	Düşüncelerin değişimi ve alıko-yulma	Kullanılan maddenin düşünceleri değiştirmesi ve insanlardan uzaklaştırması	"Zamanla tabii düşüncelerini değiştiriyor, insanı yıpratıyor, alıkoyuyor bazı şeylerden. Aileden uzaklaştırıyor. Çocuğumu ne zaman parka götürdüğümü bilmiyorum." (K12)
	Umudun yitimi	Madde kullanımının bireyin umutlarına olan etkisi	"Bir daha içiyorsun. Bakıyorsun ki artık dünya yoruluyor. Elim kolum kalmıyor. Kalayım da rahatlayayım diyorsun. Her sabah bir umutla tekrar yakalamaya çalışıyor ama yakalayamıyor." (K1)
<b>Bireyin Düşünce ve Duygularına Olan Etki</b>	Rahatlama aracı	Madde kullanımının kişinin rahatlama-sına olan etkisi	"İnsan nasıl sigara içmeyi istemeyince duyuyor. O anda da alayım, rahatlayayım, kendimi rahatlatayım diye. Oluyor yani." (K11)
	Duygusal savrulma	Kullanılan maddenin duygusal savrulmaya neden olması	"Mesela duygular çok hızlı değişiyor. Mesela şimdi mutluysan yarım saat sonra mutsuz oluyorsun veya heyecanlıysan işte duygular çok hızlı iniş çıkışlar yaşıyor." (K2)

<b>Fiziksel ve Psikolojik Sağlık</b>	Yalnızlık	Kullanılan maddenin bireyi yalnızlaştırması	"Bizim için her şey bir neden yani. Bahaneler çok madde bağılı bir insana. Günah geçisine gerek yok yani. Mesela benim tek bahanem ben yalnızdım. Kimseden ilgilenmiyorum. Ama hepsi bir beynimin bana kurmuş olduğu bir oyundu yani."(K6)
	Paranoya ve hayal	Kullanılan maddenin bireyin paranoya ve hayal kurmasına neden olması	"Hep böyle bir aslında paranoyalara kadar giden bir durumlar var yani. Mantıklı çıkarımlar yapmaya çalışıyorsun belki de onun içinde."(K9)
	Fiziksel sağlık	Madde kullanmadığında fiziksel sağlık problemleri ve hastane ziyaretleri	"Fakat hani rahat 4 gün, 5 gün, aralıklı saatlerde kalkıp yemek yiyip tekrardan yatıyordum ben. 2-3 gün su içmedim ben. Yavaş yavaş erimeye başladım yani. Hastane, ambulans falan."(K7)
	Psikolojik durum	Madde arayışı ve yoğun uyku ihtiyacı	"Kalktıktan sonra, yani, eğer ki yoksa madde zaten bir arayışa geçiyordum yani. Fakat hani rahat 4 gün, 5 gün, aralıklı saatlerde kalkıp yemek yiyip tekrardan yatıyordum ben."(K14)
	Duygusal durum	Madde kullanılmadığında duygusal çöküntü ve hayattan beklentilerin azalması, depresif duygular	"Daha sonrasında bunu içmeden yapamadık, onu içmediğin zaman çalışamazsın, mutsuzsun. İşte duygusal çöküntü. Yataktan kalkmak istemiyorum. Hayattan hiçbir beklentisi olmuyor. Çalışmak istemiyorsun. İşi gitsen de iş yapmak istemiyorsun."(K6) "Günüm çok tatsız geçiyordu



		benim için. Yani hiç zevk alamıyordum. Zevk alma durumunda bir sıkıntı yaşıyordum. Etraf sanki karanlık. Tüm renkler rengini yitirmiş gibi. Her şey seni bir ne derler onu depresyona sürükleyecek bir havadaymış gibi yani.”(K9)
Fiziksel işlevlerde bozulma	Yemek yiyememe ve kişisel bakım eksikliği	“Ben yemek yiyemiyordum. Ondan sonra böyle duşa giresim gelmiyordu.” (K9)

Tablo 5'e bakıldığında, madde kullanımının günlük hayatta bireylerin zihinsel, duygusal ve fiziksel durumlarında önemli değişikliklere yol açtığı görülmektedir. Kullanımdan kaynaklanan psikolojik sorunlar ve yoksunluk dönemlerindeki duygusal zorluklar, kullanıcıların yaşam kalitesinde düşüşe neden olmaktadır. Fiziksel sağlıkta görülen bozulma, aktivite azalması ve kişisel bakımdaki ihmallere dikkat çekilmiştir. Özetle, madde kullanımının, bireyin günlük yaşamında genel sağlığı üzerinde geniş çaplı ve zararlı etkilerinin olduğu görülmektedir.

### Madde Kullanımı ve İdeal Yaşam Tasavvuru

Madde kullanıcılarının, geleceğe dair tasavvur ettikleri yaşam planları, kullandıkları madde nedeniyle zorlaşabilmektedir. Bu tema altında elde edilen bulgular, bireylerin geliştirdiği veya geliştireceği yöntemlerin anlaşılması açısından önemlidir. Tablo-6'da verilen alıntılar, kullanıcıların ideal bir günü nasıl tasavvur ettiklerine dair ipuçları vermektedir.

**Tablo-6: Madde Kullanımı ve İdeal Yaşam Tasavvuru**

Alt Tema	Kod	Açıklama	Katılımcı Alıntısı
İdeal Bir Günün Tanımı	Eğlenmek ve sosyalleşmek	İdeal bir gün içerisinde yapılabilecek sosyal	“Gezmek isterdim, AVM'lerde, alışverişlerde veya arkadaşlarımla bir oturup çay, kahve, sinema. Yani sosyalleşmek isterdim.”(K2)

	ve eğlence içerikli faaliyetler	<p>“Evde vakit geçirmektir ya da eşimin o gün gezme isteği varsa onunla bir gezip dışarıda yürümektir. Eşimle karşılıklı oturup sohbet etmek olur, dışarıda yürümek olur ya da oturup 3-5 saat yapıp beraber kitap okumak olur.”(K4)</p> <p>“Evdekilerle sohbet etmek veya arkadaşımınla dışarı çıkıp bir şeyler içmek, hafta sonları bir aktivite yapmak.”(K6)</p> <p>“Babamla komik şeyler izlemek istedim. Kahvaltı masasında babamla annemle olmak, gülmek.”(K9)</p> <p>“Çıkardım, sahilde gezerdim. Bisiklete biner turlardım. Sonra komşu ziyareti, akraba ziyareti. Ondan sonra yardım ederdim diğer insanlara. Kitap okurdum.”(K11)</p> <p>“İnsanlarla böyle güzel sohbetler edip makaralar yapmak, onun haricinde işte işten çıktıktan sonra babamla sohbet ederek, işte babamla ben konuşmayı çok severim hani tabi o anlattığım genel öncelerde oldu.”(K14)</p>
Kişisel bakım	İdeal bir hayat içerisinde kişisel bakımın yeri	<p>“Mesela sabah kalktığımda duşumu alırım, temizliğime, kıyafetlerime çeki düzen veririm. Kahvemini yaparım, içerim. Sonrasında temiz bir güne başlarım.”(K5)</p>
İşte çalışmak	İdeal bir hayatın içerisinde bir işte çalışmanın	<p>“Normal günlük bir işe başlayıp sabah kalkıp kahvaltımı yapıp işe gitmek.”(K4)</p> <p>“Önce güzel bir işin olması lazım.</p>

	önemi	Cebinde paran olması lazım. Çünkü dışarıya çıkacaksın. Sabah erkenden kalkıp işime gidip Ondan sonra 4'te 5'te dönüp, evime rahatça huzurla takılırdım" (K6)
Aile	Ailenin önemi	"Yani annemle birlikte olmak istedim, yani onunla birlikte işte mübarek etmek istedim." (K7)

Tablo 6'dan elde edilen verilere göre, katılımcılar için ideal bir gün; aile ve arkadaşlarla kaliteli zaman geçirmek, sosyal etkinliklere katılmak, kişisel hobiler gibi unsurları kapsamaktadır. Özellikle günlük rutinlerde aile ilişkileri ve maneviyat ön plana çıkmakta, ekonomik güvence ve iş hayatının stabilitesi de mutluluğun temel taşları arasında yer almaktadır. Madde kullanımından uzak, sosyal bağları kuvvetli, manevi değerlere bağlı ve ekonomik olarak güvende bir yaşam, idealize edilen yaşam tarzını yansıtmakta ve bireylerin genel refahını artırmakta önemli görülmektedir.

### Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, madde kullanımı öncesi ve sonrası, bireylerin günlük rutinlerinde meydana gelen değişiklikleri, sosyal ve mesleki yaşamlarında madde kullanımının etkilerini, kullanımın zaman ve mekân bağlamındaki boyutlarını, psikososyal sonuçlarını ve ideal yaşam algılarında meydana gelen değişiklikleri detaylı bir şekilde incelemiştir. Diğer çalışmalardan farklı olarak, bu çalışma, madde kullanımının altında yatan dinamikleri ve bu değişikliklerin bireylerin ideal yaşam algıları üzerindeki etkilerini ortaya koymuştur. Ayrıca, madde kullanımının bireylerin yaşam dinamiklerine ne düzeyde yerleştiği ve hayata entegrasyon süreçlerini nasıl etkilediği ayrıntılı olarak analiz edilmiştir. Araştırma sonuçları, madde kullanımının günlük yaşam üzerindeki etkilerini belirginleştirirken, bu konuda daha ileri çalışmalar yapılması için literatüre önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Araştırmaya göre, katılımcıların çoğunun hayatlarının merkezine madde kullanımını ve maddeye erişimi koyduğu, madde kullanım öncesi ve sonrasında bazı duygusal geçişler yaşadıkları ve günlerinin büyük bir kısmını madde teminine harcadıkları görülmektedir. Bu rutin, sürekli olarak tekrar

eden bir döngü halindedir. Ayrıca madde kullanım öncesi ve sonrası aile ve sosyal çevre arasındaki ilişki farklılıklarının olduğu saptanmıştır. Bağımlı bireyler, günlük yaşam döngüsü içerisinde maddeye erişimleri olmadığında veya kullanmadıklarında agresif ve pasif davranışlar sergiledikleri, madde kullanım esnasında ise rahatlama ve sosyal becerilerde artış gibi etkilerden söz ettikleri ortaya çıkmıştır. Ancak kullanım sonrasında bireylerde çoğunlukla yorgunluk, aşırı uyku hali, uyuşukluk ve yaşamdan zevk almama hali gibi olumsuz etkiler ortaya çıkmıştır. Bu durum, madde kullanımının bireylerin özelde duygusal ve genel olarak da yaşamsal faaliyetleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Karpat ve Arabacı (2018), Dağlı ve Taş (2018) çalışmalarında, bağımlıların maddeye erişemediklerinde duygu kontrol gücünü yitirdiklerini ve bu durumun saldırganlık gibi davranışları tetikleyebileceğini belirtmişlerdir. Diğer taraftan, maddeyi elde etmek ve kullanma faaliyetlerine büyük oranda zaman harcanması ve yinelenen kullanım, bireyin istediği yönde adım atmasında ve yaşamdan zevk alması noktasında zorlanmasına neden olabilmektedir. Ertüzün ve diğerlerinin (2016) yapmış olduğu çalışmada, madde bağımlısı bireylerin, bağımlılık kaynaklı çeşitli problemlerden dolayı kendilerini tatmin eden aktivitelerden zamanla yoksun kaldıkları ve bunun da uzun soluklu bir can sıkıntısı meydana getirdiği belirtilmiştir. Bu durum, madde kullanımının diğer günlük aktivitelerden alınan zevki azalttığını (Delaney vd., 2009) ve bireyleri hızlı bir şekilde tatmin eden bir zevk kaynağına yönlendirdiğini göstermektedir. Bu nedenle, bireylerin genellikle daha az faydalı olan, ancak anında zevk veren seçeneği tercih ettikleri görülmektedir (Kennet vd., 2013). Öte yandan madde kullanımının başlangıcında sıkça rastlanan can sıkıntısı ve boş zaman, bireylere geçici bir unutkanlık ve rahatlama hissi sunabilmektedir. Özellikle sosyal ortamlarda, madde kullanımı bazı insanlara geçici özgüven ve daha iyi sosyal beceriler gibi olumlu etkiler sağladığı katılımcılar tarafından çoğu kez ifade edilmiştir. Connolly ve diğerlerinin (2017) çalışmalarına göre, madde kullanımı sonrasında kişinin kendini değerlendirme ve iletişim yeteneğinin önemli ölçüde etkilendiği görülmektedir. İlk başta madde kullanımı, kişisel gelişime olumlu katkı sağlayacakmış gibi görünse de kullanımın artmasıyla bilişsel yeteneklerin zarar gördüğü, bu durumun günlük yaşam rutinlerinin sürdürülmesini güçleştirdiği vurgulanmıştır. Ancak, bu durum aynı zamanda, bazı insanların sosyal durumlarda daha rahat hissetmek veya anlık bir rahatlama aramak için

madde kullanımına yönelmelerine neden olmaktadır (Khantzian, 1997). Stein ve diğerleri (2008), düşük özgüvenin artan duygusal rahatsızlığa, düşük mücadele etme kapasitesi ve daha çok madde kullanımına neden olduğunu saptamıştır. Diğer taraftan Shedler ve Block (1990), madde kullanımının kişisel ve sosyal sorunların bir sonucu değil, belirtisi olduğunu göstermektedir. Bu, madde kullanımının bireyin kişilik yapısı ve yaşam deneyimleriyle bağlantılı olduğunu ve bazen zorluklardan kaçış veya onlarla başa çıkmak için kullanıldığını ortaya koymaktadır.

Bağımlı bireylerin genellikle güne madde bulma endişesiyle başladıkları, sonrasında günlerini madde arama ihtiyacı ile geçirdikleri ve bu durumun tekrarlandığı bir yaşam döngüsünde oldukları saptanmıştır. Bu döngüye eşlik eden bağımlıların zamanla çeşitli rutinleri geliştirdikleri görülmektedir. Owczarzak ve diğerleri (2022) tarafından yapılan bir çalışma, madde kullanıcılarının yaşamlarını etkileyen öngörülebilir, kısmen öngörülebilir ve öngörülemez olmak üzere üç tür rutin tespit etmiştir. Bu rutinler, kullanıcıların sosyal çevreleri ve yaşam tarzları üzerinde önemli etkilere sahiptir. Rutinlerdeki değişiklikler, kişisel hedefler ve profesyonel yaşam üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmekte (Mota vd., 2011) ve bazen riskli davranışlara (Ryb vd., 2006) ve suç işlemeye (Lowenstein, 2001; Diehl vd., 2016) neden olabilmektedir. Nurco (1998), bağımlıların madde temini için finansal kaynakları zorladıklarını ve bu durumun yasa dışı eylemlere yol açabileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla madde kullanımı, bireylerin hayatlarında istemedikleri yönde değişikliklere neden olan bir döngü oluşturmaktadır. Bu değişimlerle birlikte bağımlı bireyler, madde kullanımı öncesinde aile ve arkadaşlarla aktif bir sosyal ilişkiye sahipken, madde kullanım sonrasında aile içi etkinliklerden (tatil, misafirlik) uzak durdukları, bu ilişkilerin zayıfladığı ya da çoğu kez tamamen kaybolduğu ortaya çıkmıştır. Bu bakımdan günlük rutinde madde kullanımı, sosyal çevre ve aile ilişkilerinden uzaklaşmaya ve maddeye erişimin kısıtlandığı dönemlerde sosyal izolasyona neden olmaktadır (Roe vd., 2021). Ancak bazen madde kullanımının sosyal aktivitelerle bağdaştığı ve keyif arayışının bir parçası olduğu da gözlemlenmiştir. Tam ve diğerleri (2018) tarafından yapılan bir çalışma, madde kullanımının başlangıcında sosyal bir faaliyet olmasına rağmen, kullanımın devam etmesiyle kullanıcıların sosyal olarak izole olduğunu belirtmiştir. Shrier (2003) bu durumun, fiziksel sağlıkta düşüşün yaşanması ile

birlikte artan anksiyeteye neden olduğu ve çeşitli psikiyatrik semptomların ortaya çıkmasına neden olduğunu dile getirmektedir.

İkincil olarak madde kullanım öncesi ve sonrası kişinin günlük hayatında yaşanan bireysel ve sosyal değişimlerle beraber iş ve meslek hayatında da önemli derece de etkilerin olduğu ortaya çıkmıştır. Bağımlı bireylerin iş yerinde veya yakın mekanlarda madde kullandıkları, madde kullanımının iş performansını ve işe katılımını azalttığı, bazen işten ayrılmaya veya çıkarılmaya yol açtığı, işe gitmeden önce veya işten çıktıktan sonra madde kullanıldığı, kullanım sonrası baygınlık ve çalışmada isteksizlik gibi sorunlar yaşattığı ve tüm bu durumların iş akışını kesintiye uğratarak çalışmayı zorlaştırdığı saptanmıştır. Bu noktada, Kandel ve Yamaguchi'nin (1987) araştırması, madde kullanımı ile işi bırakma arasında güçlü bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, iş imkanlarının kısıtlı olması, madde bağımlısı bireylerin yaşamlarını sürdürmeleri açısından önemli zorluklar çıkarmaktadır. Walton ve Hall (2016) ise, istihdamın nüksü önlemede etkili bir araç olabileceğini vurgulamaktadırlar. Ek olarak, Platt (1995) tarafından belirtilen istihdamın tedavi sürecindeki kalıcılığı artırma potansiyeli ve Petry ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışma, iş edinme faaliyetlerinin pekiştirilmesi sonucunda madde kullanıcılarının tedaviye devam etme oranlarının arttığını göstermektedir. Bu bulgular, istihdamın madde bağımlılığı tedavisinde önemli bir rol oynayabileceğini ve tedavi sürecini destekleyebileceğini göstermektedir.

Tanrıverdi (2012) çalışmasında, sosyal işlev yetersizliğinin bireyin yaşam kalitesine etki ederek sosyal, aile ve mesleki yaşamların da probleme neden olduğunu belirtmektedir. Blank ve Fenton (1989) tarafından yapılan bir çalışma, madde kullanımı testinde pozitif çıkan askerlerin, negatif çıkanlara göre 2,5 yıl içinde hizmetten ayrılma olasılığının daha yüksek olduğunu ve bunun genellikle performans sorunlarından kaynaklandığını göstermiştir. Lehman ve Simpson (1992) ise, madde kullanan bireylerin, kullanmayanlara göre iş yerinde daha düşmanca davranışlar sergilediklerini ve daha sık geri çekilme eğiliminde olduklarını bulmuştur. Garcia'nın (1996) çalışmasında, işsizliğin yüksek seyrettiği iş yerlerinde madde kullanımının daha az olduğu vurgulanmıştır. Bu durumun, işsiz kalmanın ekonomik kayıpla birleştiğinde, insanların madde kullanımından caydırabileceğini ortaya koymaktadır.

Madde kullanımı, bireylerin gün içindeki zaman ve mekân tercihlerini etkileyerek kullanım zamanları ve mekanları üzerinde çeşitlilik yarattığı da saptanmıştır. Katılımcıların madde kullanımı, madde türüne ve etkisinin yoğunluğuna bağlı olarak değişmekte; bazıları günün her saati kullanabilirken, diğerlerinin belirli zamanlarda (sabah erken ya da gece) ve ruh hallerine göre kullanım sıklıklarını ayarladıkları görülmektedir. Fatseas ve diğerlerinin (2018) yaptığı çalışmada, anksiyete ve ruh sağlığı bozukluğu tanısı alan bireylerde, madde isteği yoğunluğunun daha yüksek olduğu; bu durumun üzüntü ve kaygı duyguları ile de ilişkili olduğunu göstermektedir. Gürel vd. (2024) ise kullanım sıklığının ve madde türünün zamanla artabilmekte olduğunu ve bunun bireyin yaşamında önemli değişikliklere yol açabildiğini belirtmiştir. Öte yandan araştırma, madde kullanımının hem özel hem de halka açık mekanlarda mümkün olduğunu göstermektedir. Evler, sıklıkla tercih edilen kullanım mekanları arasında yer alırken, arkadaş çevresinin de mekan seçiminde önemli bir rol oynadığı dikkat çekmektedir. Örneğin, ilaç kullanımında mekan ayrımı olmazken, kokain veya metamfetamin gibi maddeler için özel mekanlar tercih edildiği ortaya çıkmıştır. Badiani'nin (2013) yapmış olduğu çalışmada, eroin kullanıcılarının maddeyi genellikle evde kullandıklarını; kokaini ise evin dışında kullandıklarını işaret etmektedir. Goncy ve Mrug (2013) özellikle gençler arasında, esrar kullanımının genellikle arkadaşların evinde veya arabada (%61), kendi evlerinde (%35) ve okulda (%12) gerçekleştiğini vurgulamaktadır. Genellikle, kullanıcılar gizlilik gerektiren, kimsenin bulunmadığı, sessiz ve sakin alanları (örneğin tuvaletler, ofisler, terk edilmiş yerler) kullanım için seçmektedir. Ancak, bazı bireylerin madde kullanımında mekan kısıtlaması yapmadan, araç içi gibi çeşitli yerlerde de kullandıkları görülmektedir. Dolayısıyla madde kullanımının günlük hayatta "her yerde ve her an" mümkün olması, kullanım sıklığı ve mekân çeşitliliğinin artmasıyla birlikte, madde kullanımının yaygınlığını artırmaktadır.

Çalışmada ele alınan diğer bir tema ise madde kullanımının öncesi ve sonrasında kişide meydana gelen fiziksel ve duygusal değişimlerdir. Özellikle madde kullanım öncesi yoksunluk krizleriyle ilişkilendirilen duygu durumu bozuklukları, agresyon, mutsuzluk ve depresyon gibi duygusal sorunlar belirginleşirken, madde kullanımının ardından düşünce değişiklikleri, umutsuzluk, yalnızlık, paranoya ve hayal kurma gibi psikolojik etkilerin ortaya çıktığı

belirlenmiştir. Hall ve diğerlerinin (1996) yapmış olduğu çalışmada, amfetamin kullanan bireylerin kullanım sonrasında depresyon semptomlarında %79, anksiyetenin %76, paranoyanın %52, halüsinasyonun %46 ve şiddetli davranışlarda %46 artış olduğu gözlenmiştir. Ayrıca araştırma bulguları; madde kullanıcılarının kullanım öncesi genellikle fiziksel sağlık durumlarının iyi olduğunu, düzenli bir şekilde spor ve fiziksel aktiviteler yapıldığını; ancak, kullanım sonrası özellikle uykusuzluk, yeme alışkanlıklarında aşırı iştahsızlık, kilo kaybı gibi fiziksel değişikliklerin yaşandığı ve bu durumların yaşam kalitesini ciddi şekilde etkilediğini ortaya koymuştur. Yeltepe'nin (2010) araştırmasına göre, madde bağımlısı olan kişilerin fiziksel sağlık durumları ele alındığında, bu bireylerin genellikle hareketsiz bir yaşam tarzı benimsedikleri, sağlık durumlarının düşük seviyede olduğu ve madde kullanımının kas ve iskelet sistemlerinde hasara yol açtığı, bu durumun da yaşam kalitelerini ciddi şekilde olumsuz etkilediği belirtilmektedir. Benzer şekilde farklı çalışmalar da madde kullanım sonrası kişinin yeme alışkanlıklarında iştahsızlık (Jeynes ve Gibson, 2017), tatsızlık, beslenme yoksunluğu ve buna bağlı yaşam döngüsünde ciddi fiziksel sorunların ortaya çıktığı (Islam vd., 2002) belirtilmiştir. Küçükerdönmez ve diğerlerinin (2018) yaptığı çalışmada, günlük öğün tüketim durumları incelenmiş ve madde kullanan bireylerin %4.8'inin hiç ana öğün tüketmediği, %52.7'sinin ise günde sadece bir öğün tükettiği bulunmuştur. Aynı çalışmada artan iştahsızlığın bağımlılarda ciddi oranda ağırlık kaybına neden olduğu saptanmıştır. Billing ve Ersche de (2015) kronik kokain kullanımının vücuttaki yağ alım ve depolanmasına etki ederek yağlı gıdalara olan iştahı artırabilmekle beraber yağ kütlelerinin de düşük kalmasına neden olabileceğini belirtmiştir. Dolayısıyla katılımcıların madde türüne göre farklı diyet ve iştah durumları, madde türüne göre değişebileceğini göstermektedir.

Çalışmada madde kullanıcılarına kendileri için 'ideal bir günün nasıl olabileceği' de sorulmuş ve öne çıkan ideal gün tanımlamaları; madde kullanımından arınmış, sosyal bağların, kişisel ilgi alanlarının, maneviyatın ve ekonomik istikrarın öne çıktığı dengeli ve tatmin edici bir yaşam biçiminin altı çizilmiştir. Özellikle, aile ve arkadaşlarla kaliteli zaman geçirmek, sosyal etkinliklere katılmak ve sosyalleşmek, katılımcıların ideal bir günün temel unsurları olarak gördükleri etkinlikler arasında yer almaktadır. Bu sosyal etkileşimler, alışveriş yapmak, cafe ve restoranlarda vakit geçirmek, sinemaya git-



mek ve doğada yürüyüş yapmak gibi çeşitli faaliyetlerle daha da zenginleştirilmektedir. İdeal gün kavramında iyi bir işe sahip olmanın ve kendi geçimini sağlamanın ideal bir yaşamın önemli bir parçası olduğu ortaya çıkmaktadır. Adams ve diğerleri (1996) yaptığı çalışmada, ideal yaşamla ilgili çalışma ve aile yaşamı arasındaki ilişkilerin çift yönlü olduğu; yüksek iş katılım düzeyinin yüksek iş memnuniyetiyle ilişkili olduğu ancak aynı zamanda yüksek iş-aile çatışmasına da neden olabileceğini işaret etmektedir.

Araştırma, madde kullanımının bireylerin günlük yaşamlarını, sosyal ve aile ilişkilerini ciddi şekilde etkilediğini ortaya koymaktadır. Maddeye odaklanan yaşam döngüsü, sosyal izolasyon ve fiziksel ile duygusal olumsuzluklara yol açmaktadır. Bu çalışma kapsamında, madde kullanımının bireyler ve aileleri üzerindeki olumsuz etkilerine dair farkındalığın derinlemesine artırılması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, sosyal destek sistemlerinin etkinliklerini yeniden değerlendirmeleri ve bireylerin günlük yaşam rutinlerine uyum sağlayacak şekilde müdahalelerin tasarlanması önerilmektedir. Dolayısıyla, bu konuda yapılacak detaylı araştırmaların, hem bireylerin hem de ailelerin daha sağlıklı bir toplum yapısına kavuşmalarına önemli katkılar sağlayacağına inanılmaktadır. Bu stratejiler, bireylerin topluma yeniden entegrasyonunu destekleyerek madde kullanımının olumsuz etkileriyle mücadelede önemli adımlar oluşturacaktır.

### Kaynakça

- Acar, Burak & vd. Alkol/Madde bağımlısı bireylerin tedavi süreçlerinde ve motivasyonlarında sosyal destek sistemlerinin etkisi, *Bağımlılık Dergisi*, 2022, 23(4):452-463, DOI: 10.51982/bagimli.1061425.
- Adams, Gary A., King, Lynda A., & King, Daniel W. Relationships of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 1996, 81, 411-420. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.81.4.411>.
- Akcan, A. & vd. İstanbul'da suç zanlısı kadınlarda cezaevi öncesi alkol ve madde kullanma sıklığı ve özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 2000, 1, 9-13.

- Badiani, Aldo. Substance-specific environmental influences on drug use and drug preference in animals and humans. *Current Opinion in Neurobiology*, 2013, 23, 588-596. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2013.03.010>.
- Bard, Nathalia & vd. Stigma and prejudice: the experience of crack users. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 2016, 24(0). <https://doi.org/10.1590/1518-8345.0852.2680>.
- Billing, Lawrence & Ersche, Karen. Cocaine's appetite for fat and the consequences on body weight. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 2015, 41, 115 - 118. <https://doi.org/10.3109/00952990.2014.966196>.
- Blank, David L., & Fenton, John W. (1989). Early employment testing for marijuana: Demographic and employee retention patterns. In S. W Gust & J. M. Walsh (Eds.), *Drugs in the workplace: Research and evaluation data* (National Institute on Drug Abuse Research Monograph No. 91, pp. 139-150), 1989.
- Creswell, John W. Nitel Araştırma Yöntemleri Beş Yaklaşımına Göre Nitel Araştırma ve Nitel Araştırma Deseni [Qualitative inquiry and research design choosing among five approaches] (6.baskı) [3rd ed.], (M.Bütün & S.B.Demir, Çev. Ed./Trans. Ed.), Ankara: Siyasal Kitabevi, 2021.
- Crutchfield, Robert D., & Gove, Walter R. Determinants of drug use: A test of the coping hypothesis. *Social Science & Medicine*, 1984, 18(6), 503-509. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(84\)90008-x](https://doi.org/10.1016/0277-9536(84)90008-x)
- Danışmaz Sevin, Meryem & Erbay, Ercüment. AMATEM'de İkinci Kez Tedavi Gören Madde Bağımlılarının Madde Kullanımına İlişkin Yaşam Deneyimleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2019, 6, 689-714. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2019.6.3.0059>.
- Das, Jai & vd. Interventions for adolescent substance abuse: an overview of systematic reviews. *Journal of Adolescent Health*, 2016, 59(4), S61-S75. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.021>.
- Delaney, Liam & vd. The distribution of wellbeing in Ireland. *Irish journal of psychological medicine*, 2009, 26(3), 119-126. <https://doi.org/10.1017/S0790966700000409>

- Diehl, Alessandra & vd. Criminality and Sexual Behaviours in Substance Dependents Seeking Treatment. *Journal of Psychoactive Drugs*, 2016, 48, 124 - 134. <https://doi.org/10.1080/02791072.2016.1168534>.
- Diotauiuti, Pierluigi & vd. Internet addiction in young adults: the role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, 2022, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.893861>.
- Tyagi, Divya. Drugs and its harmful effects. *Medical Science*, 2014, 6(21), 65-70
- Ergin, Meryem & vd. Madde kullanıcılarının iş ve çalışma yaşamına katılımı üzerine nitel bir değerlendirme. *Turkish Studies-Economy*, 2023, 18(3), 775-791. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.68248>
- Ertüzün, E. & vd. Boş Zaman Aktivitelerinin Madde Bağımlılığı Sürecindeki Rolüne İlişkin Nitel Bir Çalışma. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2016, 27(2), 49-58. <https://doi.org/10.17644/sbd.255151>
- Fatseas, Melina & vd. Effects of anxiety and mood disorders on craving and substance use among patients with substance use disorder: An ecological momentary assessment study. *Drug and alcohol dependence*, 2018, 187, 242-248. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2018.03.008>.
- Fooladi, Nasim, Jirdehi, Roohollah, & Mohtasham-Amiri, Zahra. Comparison of depression, anxiety, stress and quality of life in drug abusers with normal subjects. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2014, 159, 712-717. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.12.459>
- Garcia, Federico E. The determinants of substance abuse in the workplace. *The Social Science Journal*, 1996, 33(1), 55-68. [https://doi.org/10.1016/s0362-3319\(96\)90005-1](https://doi.org/10.1016/s0362-3319(96)90005-1)
- García-García, I., Horstmann & vd. Reward processing in obesity, substance addiction and non-substance addiction. *Obesity Reviews*, 2014, 15(11), 853-869. <https://doi.org/10.1111/obr.12221>
- Goncy, Elizabeth A., & Mrug, Sylvie. Where and When Adolescents Use Tobacco, Alcohol, and Marijuana: Comparisons by Age, Gender, and Race. *Journal of Studies on Alcohol and Drugs*, 2013, 74(2), 288-300. <https://doi.org/10.15288/jsad.2013.74.288>

- Gürel, M., Bilgiseven, E. Y., Aktürk, İ., Yaman, M, Ö. A qualitative research on the process of drug addict individuals accessing substances. *OPUS- Journal of Society Research*, 2024, 21(1), 17-31
- Hall, W. & vd. Psychological morbidity and route of administration among amphetamine users in Sydney, Australia. *Addiction*, 1996, 91 1, 81-7. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1996.9118110.x>.
- Hamza, Eid, Gladding, Samuel & Moustafa, Ahmed A. The impact of adolescent substance abuse on family quality of life, marital satisfaction, and mental health in qatar. *The Family Journal*, 2021, 30(1), 85-90. <https://doi.org/10.1177/10664807211000720>
- Heyman, Gene. Quitting drugs: quantitative and qualitative features. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2013, 9(1), 29-59. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032511-143041>
- Islam, Nazrul, Hossain, Kazi, Ahmed, Afsaruddin & Ahsan, Monira. Nutritional status of drug addicts undergoing detoxification: prevalence of malnutrition and influence of illicit drugs and lifestyle. *The British journal of nutrition*, 2002, 88 5, 507-13 . <https://doi.org/10.1079/BJN2002702>.
- Jeynes, Kendall & Leigh Gibson, E. The importance of nutrition in aiding recovery from substance use disorders: A review. *Drug and alcohol dependence*, 2017, 179, 229-239 . <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2017.07.006>.
- Johnson, Robert J., & Kaplan, H. B. Stability of Psychological Symptoms: Drug Use Consequences and Intervening Processes. *Journal of Health and Social Behavior*, 1990, 31(3), 277. <https://doi.org/10.2307/2136892>.
- Kandel, Denise B. & Yamaguchi, K. Job mobility and drug use: an event history analysis. *American Journal of Sociology*, 1987, 92(4), 836-878.
- Kaplan, Howard B. Self-attitudes and deviant behavior. *Pacific Palisades, CA: Goodyear*, 1975.
- Karpat, Volkan. *Madde Kullanım Bozukluğu Olan Erkek Olgularda Saldırganlığın ve Kendine Zarar Verme Davranışının Yordanmasında Bağlanma ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Rolü* (Alper, Yusuf, Ed.; pp. 1-147), 2018.

- Kennett, Jeanette, Matthews, Steve & Snoek, Anke. Pleasure and Addiction. *Frontiers in Psychiatry*, (2013) 4. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00117>
- Khantzian, Edward J. The self-medication hypothesis of substance use disorders: a reconsideration and recent applications. *Harvard review of psychiatry*, 1997, 4(5), 231-244. <https://doi.org/10.3109/10673229709030550>
- Küçükerdönmez, Özge, Urhan, Murat & Köksal, Eda. Alkol ve Madde Bağımlılığı Olan Bireylerde İştah, Beslenme Durumu ve Yaşam Kalitesi İlişkisi. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 2018, 46(2), 147-156. <https://doi.org/10.33076/2018.bdd.299>
- Lehman, Wayne E., & Simpson, Dwayne D. Employee substance use and on-the-job behaviors. *Journal of Applied Psychology*, 1992, 77(3), 309-321. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.77.3.309>
- Arabacı, Leyla Baysan, Dağlı, Dilek Ayakdaş, & Taş, Gülsenay. *Madde Kullanım Bozukluklarında Duygu Düzenleme Güçlüğü ve Hemşirelerin Rol ve Sorumlulukları*, 2018.
- Lowenstein, Ludwig. Recent Research into the Direct Relationship between Criminality and Substance Abuse. *International Journal of Adolescence and Youth*, 2001, 9, 257 - 272. <https://doi.org/10.1080/02673843.2001.9747882>.
- Mahboub, Nadine, Rizk, Rana, Farsoun, Cynthia, & Vries, Nanne. Patterns and determinants of weight gain among people who use drugs undergoing treatment for recovery in Lebanon. *Nutrients*, 2023, 15(4), 990. <https://doi.org/10.3390/nu15040990>.
- Martin, Jack K., Kraft, Joan M., & Roman, Paul M. *Extent and Impact of Alcohol and Drug Use Problems in the Workplace*, 1994.
- Miller, Melissa, Bershad, Anya & de Wit, Harriet. Drug effects on responses to emotional facial expressions: recent findings. *Behavioural Pharmacology*, 2015, 26(6), 571-579. <https://doi.org/10.1097/FBP.000000000000164>
- Miller, Raissa M., Chan, Christian & Farmer, Laura B. Interpretative phenomenological analysis: a contemporary qualitative approach. *Counselor Education and Supervision*, 2018, 57(4), 240-254.

- Mota, Rojo, Gloria & vd. Evaluación del desempeño ocupacional en la vida cotidiana en adictos. Creación de un instrumento de medida: el ADO [Evaluation of occupational performance in everyday life in addicted population. Development of a measuring instrument: the ADO]. *Adicciones*, 2011, 23(1), 27-35.
- National Institute on Drug Abuse (NIDA). Time To Start Talking about Pre-Addiction. Retrieved from <https://nida.nih.gov/about-nida/noras-blog/2022/07/time-to-start-talking-about-pre-addiction>, 2022.
- Nurco David. A long-term program research on drug use and crime. *Substance Use And Misuse*, 1998, 33( 9): 1817-1837
- Owczarzak, Jill, & vd. A qualitative exploration of daily path and daily routine among people in Ukraine who inject drugs to understand associated harms. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 2022, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s13011-022-00465-3>
- Ögel, Kültegin. Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA): Uygulayıcılar için kaynak kitapçık. İstanbul: Yeniden Yayınları, 2014.
- Parrott Andrew, Stuart, M. Ecstasy (MDMA), amphetamine and LSD: comparative mood profiles in recreational polydrug users. *Hum Psychopharmacol*, 1997, 12:501-4.
- Parrott, Andrew & Lasky, J. Ecstasy (MDMA) effects upon mood and cognition: before, during and after a Saturday night dance. *Psychopharmacology*, 1998, 139(3), 261-268. <https://doi.org/10.1007/s002130050714>
- Paulus, Martin P. & vd. Behavioral and functional neuroimaging evidence for prefrontal dysfunction in methamphetaminedependent subjects. *Neuropsychopharmacology* 2002, 26:53-63.
- Rasmussen, Mette & vd. Characteristics of patients in treatment for alcohol and drug addiction who succeed in changing smoking, weight, and physical activity: a secondary analysis of an rct on combined lifestyle interventions. *European Addiction Research*, 2020, 27(2), 123-130.

- Rawat, Humayra, Petzer, Stacey, & Gurayah, Thavanesi. Effects of substance use disorder on women's roles and occupational participation. *South African Journal of Occupational Therapy*, 2021, 51(1).
- Razali, Asbah, Razali & vd. Recidivism and quality of life among former drug addicts: a report based on prior studies. *Open Journal of Social Sciences*, 2015, 03(04), 44-49. <https://doi.org/10.4236/jss.2015.34006>.
- Roe, Laura & vd. Isolation, Solitude and Social Distancing for People Who Use Drugs: An Ethnographic Perspective. *Frontiers in psychiatry*, 2021, 11, 623032. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.623032>
- Ryb, Gabriel & vd. Risk perception and impulsivity: association with risky behaviors and substance abuse disorders. *Accident; analysis and prevention*, 2006, 38 3, 567-73. <https://doi.org/10.1016/J.AAP.2005.12.001>.
- Sabri, Farhana & Jencius, Marty. Psychological well-being of drug addicts in predicting treatment outcomes. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 2020, 8(3), 400-406. <https://doi.org/10.18510/hssr.2020.8343>.
- Saunders, Nicholas. Ecstasy and the drug culture. London: Nicholas Saunders; 1995.
- Shedler, Jonathan & Block, Jack. (1990). Adolescent drug use and psychological health: A longitudinal inquiry. *American Psychologist*, 45(5), 612-630.
- Shrier, Lydia A., Harris, Sion K., Kurland, Martha & Knight, John R. Substance Use Problems and Associated Psychiatric Symptoms Among Adolescents in Primary Care. *Pediatrics*, 2003, 111(6), e699-e705.
- Stein, Judith A. & vd. Effects of psychosocial and situational variables on substance abuse among homeless adults. *Psychology of Addictive Behaviors*, 2008, 22(3), 410-416. <https://doi.org/10.1037/0893-164x.22.3.410>
- Suvereni, Yaşar. Sağlık bilimlerinde nitel araştırmaların yeri ve önemi üzerine bir değerlendirme. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 2022, 12(1), 39-48.

- Tam, Cherry Hau-lin & vd. Hidden Drug Abuse in Hong Kong: From Social Acquaintance to Social Isolation. *Frontiers in Psychiatry*, 2018, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00457>
- Vicente, Jose & Magalhães, Fernando. Adaptation strategies: aesthetics of the linguistic codes used by drug addicts in portugal. *European Scientific Journal Esj*, 2021, 17(26), 1. <https://doi.org/10.19044/esj.2021.v17n26p1>.
- Volkow N. & vd. Association of dopamine transporter reduction with psychomotor impairment in methamphetamine abusers. *Am J Psychiatry* , 2001, 158, 377-82.
- Yeltepe, Hülya. Alkol ve madde bağımlılığı tedavisi gören yetişkinlerde düzenli egzersizin depresyon ve yaşam kalitesine etkisi, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Marmara Üniversitesi, İstanbul, 2010.
- Yıldırım, Ali & Şimşek, Hasan. Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. Ankara: Seçkin Yayınları, 2008.
- Zed, Nema Abo. Quality of life and its relationship to social alienation of drug addicts. *Egyptian Journal of Social Work*, 2022, 13(1), 1-20.