



Veritas
PSİKİYATRİ ve
BEYİN BİLİMLERİ

"Veritas vincit"
"doğruluk kazanır"

SEKS VE AŞK BAĞIMLILIĞI

SEKS VE AŞK BAĞIMLILIĞI

Tanım

Sevgi, aşk bağımlıları karakteristik olarak çaresiz ve zavallı umutlara, sonu hiç gelmeyen korkulara alıŐkınılardır. Reddedilmekten, acı çekmekten, alıŐık olmadıkları tecrübeler yaŐamaktan korkarak, sevmeye ya da sevmeye hakları olmadığı inancı ile sevgiyi, aŐkı bekler ve umut ederler.

Cinsel anlamda bağımlılık ise tıpkı diğer kompulsif davranıŐlar gibidir: Normal, yaŐamsal bir aktivitede potansiyel olarak yıkıcı bir deĐiŐim meydana gelmesidir. Seks bağımlılığının tanımlanması davranıŐın kendisinden ziyade, kişinin motivasyonuna bağlıdır.

Seks bağımlıları cinsel his ve aktivitelerini kontrol etme ve erteleme becerilerinde bir yetersizlik yaŐamaktadırlar. Bu kiŐilerde uyarılma ihtiyacı genellikle yakınlık ihtiyacı ile yer deĐiŐtirmiŐtir. Zamanla heyecan arayıŐı aileden, kariyerden, hatta kiŐisel sağlık ve güvenlikten daha önemli hale gelebilmektedir.

Enerji ve zaman anlamında cinsel konularla ilgili meşguliyeti arttığa, seks bağımlısı olan kişi, arzuların dıŐa vurumunu içeren bir rutin ve ritüeller dizisini takip etmeye baŐlayacaktır. Bu durumu izleyen Őey ise sıklıkla inkar, utanç, umutsuzluk ve kafa karıŐıklıĐı olmaktadır.

Bağımlılığın tanımına biraz daha yakından göz atmak bu noktada çok yararlı olacaktır. Bağımlılık, bir maddenin ya da aktivitenin, olumsuz sosyal, psikolojik, ve/veya fiziksel sonuçlarına rağmen, tekrarlı ve kompulsif olarak aranıŐı veya kullanılışı ile karakterize bir durumdur. Bağımlılık sıklıkla (ancak her zaman değil), fiziksel bağımlılık, yoksunluk sendromu ve tolerans geliŐimi ile birlikte seyretmektedir. Fiziksel bağımlılık, bir maddeye karŐı psikolojik olarak adaptasyonun gerçekleŐtiĐi psikolojik bir durumdur. Bu halde maddenin eksikliği yoksunluk belirti ve iŐaretlerinin ortaya çıkmasına sebep olmaktadır.

Yoksunluk sendromu, psikoaktif bir maddenin veya bir aktivitenin dozunda ani bir azalma ya da kesilme gerçekleŐtiĐi zaman ortaya çıkan iŐaret ve belirtilerini içermektedir. Sendrom, genellikle bağımlı olunan madde ya da aktivite nedeniyle bastırılan psikolojik fonksiyonlardaki aŐırı hareketlenme ile karakterizedir.

Tolerans ise kişinin kullandığı madde ya da bulunduğu aktivite sonucunda gittikçe daha az biyolojik ya da davranışsal tepkiler elde etmesi olarak açıklanan bir durumdur. Bir başka deyişle, bağımlı kişinin aynı etkiyi sağlamak için daha yüksek dozda maddeye ya da seks bağımlılığı söz konusu olduğunda daha fazla riskli davranışta bulunmaya ihtiyaç duymasıdır.

Belirtiler

Sevgi ve aşk bağımlıları için sevgi;

- Tüketici ve obsesiftir.
- Gerçek içtenlikten uzaktır.
- Ketlenmiştir.
- Şans ve riske bağlı olamaz.
- Manipülatiftir
- Bağımlı ve parazit gibidir.
- Sevilen kişinin kendini adaması beklenir.

Seks bağımlıları genellikle şu aşamalardan geçmektedirler:

- Zihin meşguliyeti: Sürekli devam eden cinsel içerikli fanteziler ve seks ihtimallerinin düşünülmesi. Bu durum da cinsel bir "dışavurumun" tetikleyicisi olabilmektedir.
- Ritüelleştirme: Tercih edilen bir cinsel faaliyet ya da durum genellikle tekrarlı olarak yaşanır.
- Kompulsyon: Karşılaşılan olumsuz sonuçlara ve durma isteğine rağmen cinsel aktiviteyle sürekli bir uğraş içinde olunması.
- Umutsuzluk ve keder: Davranışı kontrol edememe sonucu suçluluk veya utanç duymak, ya da pişman hissetmek.
- Özellikle kimyasal bağımlılık ve yeme bozuklukları gibi diğer davranış problemleri.

Nedenleri

Sevgi bağımlıları genellikle, gelişimleri ve büyümeleri erken safhalarda çarpıklaşmış, engellenmiş kişilerdir. Benzer olarak bir çok seks bağımlısının da çocuklukta istismar ve ihmale maruz kaldıklarını bilmekteyiz. Bu kişiler

de, sık sık, kendi gelişim süreçleri içersinde kendilerini kısıtlanmış ve zarar görmüş olarak adletmektedirler.

Stres de, bağımlının geri çekilip fantezi kurma isteğini besleyerek, kompulsif cinsel davranışı arttıran bir etkiye sahip olabilmektedir.

Beyinde yer alan ve aşık olma sonucu gerçekleşen öfori hissi üzerinde rol oynayan bir kimyasal olan feniletılamin (PEA) seviyesi karasevda, artan öfori ve heyecanla birlikte yükselmektedir.

Sevgi ve seks bağımlılarının, aslında sadece PEA ve stresle ilgili nörotransmitterlerce tetiklenen fiziksel ve psikolojik uyarılma haline bağımlı olabildikleri de düşünölmektedir.

Tedavi

Eğer bağımlı türden bir ilişki içinde olduğunuzu fark ederseniz, profesyonel yardım almanız faydalı olabilecektir. Bu türden bir bağımlılıkla doğrudan ya da dolaylı olarak başa çıkmaya çalışan kişiler için özel danışmanlık hizmetleri mevcuttur.

Cinsel kompulsyonu ve bağımlılığı yenmek cinsel olarak kontrolden çıktığınızı fark etmeniz ile başlayacak olan bir süreçtir. Bu noktaya gelebilmek ise, kendinizi ve cinsel davranışınızdan ötürü karşılaştığınız duygusal, fiziksel ya da ekonomik problemleri katı bir incelemeden geçirmeniz ile mümkün olacaktır.

Tedavi süreci aşağıda sayılacak maddelerin en azından bir kaçını içeryor olmalıdır:

- Kaçınmaya, “perhize” sadakat.
- İlişkilerin tekrardan yapılandırılması.
- Stresi kontrol etmek.
- Kendi kendine yardım.

Seks bağımlıları için tasarlanmış bazı tedaviler, alkolizmde uygulanan formatı takip etmektedir. Bu yaklaşım, bağımlı kişileri, değişme istek ve girişimlerine rağmen kronik olarak bir davranışa bağlanmış bireyler olarak adletmektedir. Bağımlı kişiler, zaman içinde sürekli tekrarlayan, kullanım-

kendini yargılama- ve kaçınma döngüsü içinde kalmaktadırlar. Model, döngünün üç elemanı üzerinde yoğunlaşmaktadır:

1. Cinselliğin kullanılışı,
2. Kendini yargılama,
3. Kaçınma davranışları.

Danışmanlık yaklaşımı ise 12 adımlı model üzerinde yapılandırılmaktadır. Bağımlılık döngüsünün saydığımız üç elemanı üzerinde aşağıda sayılan yöntemler kullanılarak etki edilmektedir:

- Terapötik bir ortam oluşturulması
- Çok yönlü bir değerlendirme yapılması
- Grup süreci oluşturulması
- Eğitim
- Kendi kendine/eşin yardımı

Sayılan bu beş öge, ilk temasta başlayan terapötik süreç içine katılarak değerlendirilmektedir.

Terapötik süreci destekleyen bir ortamın oluşturulması için bu yaklaşımda mutlaka gerçekleştirilmesi gereken bir durumdur. Kişilere, başkalarının yargılarından çekinmeksizin kendilerine dair yargılarını değerlendirebilecekleri bir ortam sunulmalıdır. Empati ve saygı ile dinlendiklerini hissetmedirler. Bu yaklaşımın daha erken dönem modellerinde, sadece danışman olan kişi terapötik ilişki içinde danışmanlık vasıflarına sahip olan taraftı. Bu faktör hala kritik bir konumda olmasına rağmen, şu anda tüm multidisipliner çalışmalara uygulanmaktadır.

Danışman, çalışma içersinde kapsamlı bir değerlendirme yapar, ortadaki problemi adlandırır ve tanımlar, gerekiyorsa kişi için bir tedavi programı hazırlar.

Eksiksiz ve titiz bir psikososyal değerlendirme yapıldıktan ve tedaviye engel olabilecek durumlar not edildikten sonra danışman kişiyle bir bağlantı kurmaya çalışır. Bu aşamada tüm danışmanlık becerilerini kullanacaktır. Danışman bundan sonra, tanımlanan problemler üzerine kişiye yardımcı olabilmek için, terapötik ya da tedaviye yönelik bir plan hazırlar.

Kişi, basit bir değişim modeli izleyecek ve 12 adımlı programı takip edecektir.

İLETİŐİM

Telefon:

0 [212] 296 55 81 – 82

Faks:

0 [212] 296 55 81

GSM:

0 [536] 960 53 76

www.veritaspsikiyatri.net

info@veritaspsikiyatri.net

Pdf Arşivi İçin:

pdf.veritaspsikiyatri.net

Valikonağı Caddesi No: 8 D: 8 Nişantaşı - İstanbul