

# SAMBA

## Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı Geliştirilme süreci

Kültegin Ögel<sup>1</sup>, Ceren Koç<sup>2</sup>, Alper Aksoy<sup>2</sup>, Romina Yeroham<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acıbadem Üniversitesi ve Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği

<sup>2</sup>Yeniden Sağlık ve Eğitim Derneği

### Giriş

Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Programı (SAMBA) sigara, alkol ve madde bağımlılığını tedavi amacıyla hazırlanmış bir programdır. Ülkemizde halen uygulanmakta olan yapılandırılmış bağımlılık tedavi programlarının sayısı oldukça azdır. Bu nedenle yapılandırılmış bir tedavi programı geliştirilmesi amaçlanmıştır.

### Yöntem

Bu program ilk olarak 1998 yılında geliştirilen (1) ve etkinliği gösterilen Alkol Madde Tedavi Programı-ATP (2) ile Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı (3) temel alınarak hazırlanmıştır.

Program geliştirilmeden önce literatür taraması yapılmıştır. Türkiye'de bağımlılık merkezlerinde uygulanan programlar gözden geçirilmiştir. Bu alanda çalışan uzmanlarla görüşmeler yapılmış ve mevcut programların güçlü ve zayıf yanları hakkında bilgi alınmış ve yeni bir programdan beklentilerin neler olabileceği hakkında fikir alışverişinde bulunulmuştur.

Elde edilen bilgiler doğrultusunda SAMBA ilk taslak geliştirilmiştir. SAMBA programı temel olarak Bilişsel Davranışçı teoriye dayanmaktadır. Bazı oturumlarda Farkındalık ve Kabullenme Terapisinden (Mindfulness and Acceptance) yararlanılmıştır. Ayrıca bazı oturumlarda ise Diyalektik Davranışçı Terapi temelli Emosyon Regülasyonu uygulamalarına yer verilmiştir.

SAMBA pilot uygulamaları Ümraniye T tipi cezaevinde gerçekleştirilmiştir. Bu amaçla alkol ve madde kullanımı olan hükümlülerden oluşturulan bir grup ile SAMBA uygulaması yapılmıştır. Tüm modüller uygulandıktan sonra grup çalışmasına katılanlardan geri bildirimler alınmıştır. Alınan geri bildirimlere göre gerekli değişiklikler yapılmıştır. Aynı kurumdan seçilen başka hükümlülerle ikinci pilot uygulama yapılmıştır. Geri bildirimler ve uygulamada karşılaşılan sorunlar doğrultusunda SAMBA uygulaması yeniden gözden geçirilmiş ve son haline getirilmiştir.

Son haliyle SAMBA 12 kişilik bir gruba uygulanmış ve katılımcılardan yazarlar tarafından hazırlanan ön ve son testi uygulamaları istenmiştir.

### Bulgular

SAMBA; “Madde ve Etkileri”, “Motivasyon Kazandırma”, “Farkındalık”, “Öfke ve Stres ile Başa Çıkma”, “Kaymayı Önleme”, “İletişim Becerileri” ve “Düşünce Hataları” başlıklı 6 modülden oluşmaktadır. Tüm modüller toplamda 13 oturumdur. Opsiyonel olarak iletişim, farkındalık, dürtüsellik, stres ve öfke kontrol için 5 oturum daha eklenmiştir.

Modüller, oturumlar ve uygulamalar, tablo 1'de verilmiştir.

Bütün oturumlar bir buçuk saat ile iki saat civarında sürmektedir. Oturumlar interaktif bir şekilde yürütülmektedir; birçok aktivite ve didaktik öğeler de içermektedir. Örneğin katılımcılar ile “GİRDAP” isimli bağımlılıkla ilgili bir oyun oynanmaktadır.

Programda filmler de yer almaktadır. Bağımlılık ve beyinle ilgili 20 dakika süren bir film gösterilmektedir. Sonrasında da katılımcılar ile birlikte film tartışılmaktadır. Ayrıca Ümraniye Cezaevi oyuncuları tarafından da çeşitli bağımlılık düşünceleri ile ilgili olarak geliştirilmiş küçük filmler de yer almaktadır.

SAMBA; grup formatında uygulanmaktadır. Uygulama yapılandırılmış psikiyatrist ve psikologların dışında sosyal hizmet uzmanı ya da hemşireler tarafından uygulanabilir.

SAMBA uygulaması sırasında yapılan ön ve son test uygulamalarında elde edilen puan ortalamaları karşılaştırıldığında öfke kontrol becerileri ( $Z = -1.919$ ,  $p < 0.5$ ), relaps önleme bilgisi ( $Z = -2.557$ ,  $p < 0.5$ ) ve madde isteği puan ortalamalarının ( $Z = -2.874$ ,  $p < 0.5$ ) arttığı saptanmıştır. Programa katılanlar arasında SAMBA'dan çok şey öğrendiklerini belirtenlerin oranı %66.6'dır.

*Tablo 1: SAMBA modülleri ve oturumları*

MODÜL	OTURUM
Açılış	
Maddeler ve bağımlılık	Maddeler ve etkileri
	Girdap oyunu
	Beyin ve bağımlılık
Motivasyon kazandırma	Motivasyon Kazandırma
Farkındalık modülü	
Kaymayı önleme	Kaymanın tanımlanması
	Duyguları tanımak ve tanımlamak
	İstek, Duygu ve Düşüncelerle Başa Çıkmak
	İyileşmek için değişmek gerek
Öfke ve stresle başa çıkmak	Öfkeyi tanımak
	Öfkeyle başa çıkmak
	Stresle başa çıkmak
İletişim modülü	İletişim
OPSİYONEL	
Öfke kontrol	
Dürtüsellik	
İletişim	
Farkındalık	
Stresle baş çıkma	

## **Tartışma**

SAMBA yapılandırılmış, hekim dışı kişiler tarafından da uygulanacak bir program olarak gözükmektedir. Programın etkinliği ile ilgili geniş araştırmalara gereksinim vardır.

## **Kaynaklar**

1-Ögel K, Tamar D, Çakmak D. Alkol Madde Tedavi Programı-ATP. AMATEM. 1998

2-Türkcan A, Coşkun B, İlem E, Çakmak D. Alkol bağımlılarında bir tedavi programının 3 aylık izlem sonuçları. Bağımlılık Dergisi 2001; 2(1):30-33

3-Ögel K, Karadağ F, Altintoprak E, Coşkunol H. Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı. Türkiye Psikiyatri Derneği. 2010. Ankara