

Madde Kullanımında Alternatif Ruhsal Yaklaşımlar

Ömer Faruk Başyigit¹

Muhammed Fatih Hasar²

Özet

Madde bağımlılığı, bireyin fiziksel tarafının yanı sıra psikolojik, ruhsal ve sosyal boyutlarını da etkileyen karmaşık bir problemdir. Psikodinamik teoriler, bağımlılığı bilinçdışı çatışmalar ve çocukluk dönemine ait travmaların bir neticesi olarak tanımlarken; varoluşsal bakış açıları bu durumu anlam arayışı olarak yorumlamaktadır. Bağımlılık, ruhsal eksiklik ve içsel memnuniyet yetersizliği ile ilişkilendirmiştir. Alternatif yöntemler arasında bulunan mindfulness, yoga ve manevi destek uygulamaları, bireylerin stresle başa çıkma yöntemlerini sadeleştirir ve tedavi sürecine katkı sağlar. Sanat, müzik ve doğa terapileri, bireysel ifadenin artmasına yardımcı olurken, psikososyal iyileşmeyi de desteklemektedir. Ayrıca, madde kullanımıyla ortaya çıkan tıbbi ve plastik atıkların çevreye ciddi ve kalıcı zararlar verdiği görülmektedir. Bu durum, bağımlılıkla mücadeleyi yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal ve ekolojik açıdan ele almak gerektiğini göstermektedir.

Giriş

Bağımlılık kelimesi, Latince’de “kendini başkasına adanmak” anlamına gelen addictus sözcüğünden türetilmiştir, bu durum bağımlılığın kişisel özgürlüğün kısıtlanmasıyla ilgili olduğunu da göstermektedir. Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeye veya duruma olan bağımlılığını ifade eden karmaşık bir olgudur. TDK’ya göre bağımlılık, “Bir şeye veya bir kimseye bağlı olma durumu; tabiiyet” ifadesiyle açıklanmaktadır, bu tanım maddi veya manevi bağımlılıkların herkes için farklı boyutlar taşıyabileceğini vurgular.

- 1 Öğr. Gör., Bingöl Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Evde Hasta Bakımı Programı, ORCID: 0000-0003-2202-8648, ofbasyigit@bingol.edu.tr
- 2 Öğr. Gör., Bingöl Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri MYO, Çevre Sağlığı Programı, ORCID: 0000-0002-9496-3697, mfhasar@bingol.edu.tr

Bağımlılık, bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarını etkileyen önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. (Minaz & Bozkurt, 2017).

Bağımlılık, bireyin davranışlarını kalıcı hale getiren, beynin kimyasal dengesini etkileyen ve zihinsel sağlık üzerinde derin izler bırakan, kronik bir hastalık olarak tanımlanmaktadır; bu tanım, Dünya Sağlık Örgütü (WHO, 2019) tarafından yapılmıştır, ayrıca bağımlılık sadece madde kullanımıyla sınırlı olmayıp, davranışsal bağımlılıkları da içermektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre madde bağımlılığı, bireyin bir psikoaktif maddeye olan düşkünlüğünün, daha önce değer verdiği diğer uğraş ve nesnelerden açık bir şekilde daha fazla öncelik kazanmasıyla sonuçlandığı bir durumdur; bu durum, bağımlılığın bireyin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebileceğini ve tedavi edilmediği takdirde uzun vadede ağır sonuçlar doğurabileceğini göstermektedir. (Yorgancıoğlu & Esen, 2000).

Bağımlılık yapıcı maddeler, beyindeki ödül sistemine etki ederek dopamin salınımında artırır. Dopamin düzeyindeki bu artış, bireyin beklentisi ile elde ettiği gerçek ödül arasındaki farkın artmasına neden olur. Bu durum yalnızca bağımlılığa yol açmakla kalmaz, aynı zamanda bireyin doğal ödüllere karşı duyarsızlaşmasına da sebep olur (Dackis & O'Brien, 2001; Uğurlu, Şengül & Şengül, 2012).

Madde bağımlılığının psikodinamik ve varoluşsal yorumları

Psikodinamik kuram perspektifinden bağımlılık

Psikodinamik kurama göre bağımlılık, bireyin bilinçdışı çatışmalarının bir yansıması olarak değerlendirilmektedir. Freud, bağımlılığı, psikoseksüel gelişimin oral dönemine saplanmanın bir belirtisi şeklinde açıklamakta; bireyin, bebeklik dönemindekine benzer biçimde, ağız yoluyla haz arayışına yönelerek gerçeklikten uzaklaştığını ve ilkel bir doyum aradığını öne sürmektedir (Center for Substance Abuse Treatment, 1999).

Freud, psikoanalitik çerçevede bağımlılığın tedavi edilemeyeceğini, bunun temel nedeninin bireylerin bağımlılıklarından kurtulmalarının zor olduğunu belirtmiştir. Freud'a göre, insanın ilk bağımlılığı mastürbasyondur ve madde bağımlılığı, bu davranışın yerini alan bir ikame niteliği taşımaktadır. R. Loose'un Freud'un bağımlılık kuramları üzerine yaptığı kapsamlı değerlendirmeye göre, Freud hem mastürbasyonu hem de bağımlılığı, başka bir insanla ilişki kurmadan haz arayışının yolları olarak tanımlamaktadır. Bu tür ilişkiler ise risk, öngörülemezlik ve korku içerdiğinden bireyler bu yollardan kaçınma eğilimindedir (Rybakowski, 2018).

Freud ayrıca alkol gibi psikoaktif maddelerin, bastırılmış homoseksüel fantezileri baskıladığını ve bireylerin bu fantezilerle başa çıkmak için kullandıkları yüceltme mekanizmasının işlevsiz hale gelmesine neden olduğunu ileri sürmüştür. Bununla birlikte, maddenin etkisiyle süperegö denetiminin zayıflaması sonucunda bu bastırılmış fantezilerin yüzeye çıkmasının kolaylaştığını ifade etmektedir (Rybakowski, 2018).

Freud'un cinsellik ve bağımlılık arasındaki ilişkiye dair görüşleri, diğer psikanalistler tarafından da desteklenmiştir. Örneğin Karl Abraham, alkol bağımlılığının, dışsal etkenlerden ziyade bireyin cinsel doğasına özgü içsel çatışmalarla bağlantılı olduğunu savunmuştur. Abraham'a göre, alkol alma davranışı, bastırılmış homoseksüel dürtülerin dışavurumudur ve bu dürtülerin bağımlı bireylerde yoğun biçimde yaşandığına dikkat çekmektedir (Rybakowski, 2018).

Sándor Ferenczi, alkolizmi homoseksüelliğe dayandırarak açıklarken; Abraham, bağımlılığın temelinde cinsel kimlikten ziyade insan ilişkilerinde bastırılmış "normal" yönlerin bulunduğunu öne sürmüştür (Rybakowski, 2018).

Carl Gustav Jung ise psikoaktif maddelerin yalnızca ruh halini değiştirmediğini, aynı zamanda bireyin iç dünyasında derin psikolojik işlevlere etki ettiğini belirtmektedir. Jung'a göre bu maddeler, bireyin içsel parçalanma hissini geçici olarak gidererek sahte bir bütünlük algısı yaratır. Ancak bu algı bir illüzyondur ve kısa sürede ortadan kaybolur. Jung, bu durumu "numinous" (kutsal) deneyim olarak tanımlamakta; bireyin bu hissi tekrar yaşama arzusunun bağımlılığı tetiklediğini ifade etmektedir. Ona göre bağımlılık, yalnızca maddesel bir bağımlılık değil, aynı zamanda derin bir ruhsal susuzluğun dışı vurumudur. Bu susuzluğun, spiritüel ya da bireysel olarak anlamlı ve radikal bir "dönüşüm" yoluyla giderilebileceğini savunmaktadır. Jung ayrıca, bağımlı bireylerin "utanç ve yalnızlık" duygularıyla toplumsal çevrelerinden dışlandığını ve kendilerini koruyucu bir duvarın dışında hissettiklerini vurgulamaktadır (Rybakowski, 2018).

Alfred Adler ise madde bağımlılığına ilişkin görüşlerini "sosyal ilgi" kavramı çerçevesinde ele almaktadır. Adler'e göre bağımlı bireyler, sorunlarından kolayca kurtulmanın yollarını aramakta, bu tutum ise yeterince gelişmemiş sosyal ilginin bir sonucudur. Bağımlı bireylerin, bağımlı olmayanlara kıyasla daha düşük düzeyde sosyal ilgiye sahip olmaları, onları işbirlikçi olmayan ve sağlıklı başa çıkma yöntemlerine yönlendirmektedir. Adler, alkol ve madde bağımlılıklarını sosyal ilginin yetersizliğine bağlamakta; Adleryen terapiler ise bu bireylerde sosyal ilginin geliştirilmesini, toplumla bağların

güçlendirilmesini ve daha sağlıklı başa çıkma stratejilerinin kazandırılmasını hedeflemektedir (Uygur, 2015; Yıldız & Tamam, 2025).

Varoluşçu kuramda bağımlılık

Viktor Frankl'a göre bireyler, yaşamlarında anlam yoksunluğu yaşadıklarında bir varoluşsal boşluk (existential vacuum) içerisine düşerler. Bu boşluk, saldırganlık, depresyon ve bağımlılık olmak üzere üç temel psikolojik belirtinin birlikte görüldüğü bir tabloyu doğurur. Frankl, bu durumu "kitle nevrotik üçlüsü" (mass neurotic triad) olarak adlandırır. Varoluşsal boşluk yaşayan bireyler, toplumsal normlardan sapmalar, artan stres belirtileri ve madde kullanımına yönelme gibi sonuçlar sergileyebilirler (Batthyany, & Russo, 2014).

Frankl'a göre bu boşluğun üstesinden gelmenin yolu, bireyin yaşamında anlam, özgürlük ve sorumluluk duygularını yeniden inşa etmesidir. Birey, kendi seçimlerini yapma özgürlüğünü fark ettiğinde ve yaşamına kendi değerleri doğrultusunda bir yön verdiğinde, geçici ve dışsal doyum kaynaklarına (alkol, madde vb.) olan ihtiyaç azalır. Bireyin yaşamı anlamla dolduğunda, bağımlılığa gerek kalmaz (Batthyany, & Russo, 2014).

Aktarılan kaynakta, alkol kullanım bozukluğu olan bireylerde Frankl'ın bu yaklaşımının etkili sonuçlar doğurduğu ifade edilmektedir. Frankl'ın bu çerçevede geliştirdiği yöntem, alkolik bireylerde madde arzusunun azalmasını sağlamış; ayrıca, alkol bağımlılarının eşlerine yönelik anlam odaklı grup çalışmaları da psikolojik iyilik hâlini ve yaşam anlamını artırmıştır (Batthyany, & Russo, 2014).

Irvin Yalom'un kendi görüşlerine göre, madde bağımlılığı temel olarak bireyin varoluşsal kaygılarıyla (ölüm, özgürlük, izolasyon, anlamsızlık) başa çıkamamasından kaynaklanır. Yalom, varoluşçu terapide bu dört temel insan sorununa odaklanır ve madde bağımlılığını, bireyin yaşamındaki anlamsızlık ve varoluşsal boşluk ile ilişkilendirir. Ona göre madde kullanımı, bu kaygıları bastırmak için bir kaçış yoludur ve birey, kendi seçimlerinin sorumluluğunu üstlenmediğinde bağımlılığa yönelir (İlgar & Coşgun İlgar, 2019).

Topluluk temelli uygulamalar: Mindfulness, yoga ve manevi dayanışma

Mindfulness(Bilinçli farkındalık)

Bilinçli farkındalık, kişinin dikkatini içinde bulunduğu an üzerine yoğunlaştırması olarak tanımlanan bir kavramdır. Bu kavram, son dönemde madde bağımlılığı sorunları yaşayan kişiler için uygulanmaya başlanmıştır. Bilinçli farkındalık tekniği, bireylerin duygularına ve düşüncelerine yabancı

bir bakış açısıyla yaklaşmasını sağlar ve özellikle otomatik düşünceleri engelleyerek tekrar eden davranışların önüne geçmeyi amaçlar. Bu yöntem, bireylerin geçici madde kullanımı durumunda dahi, farkındalık ve kabullenme tutumlarını koruyarak suçluluk hissini ve öz eleştiriyi minimize etmelerine yardımcı olur (Bowen ve arkadaşları, 2009). Yapılan araştırmalar, bilinçli farkındalık terapisinin, diğer tedavi yöntemleri gibi hem tedavide hem de yeniden ortaya çıkma durumlarının engellenmesinde etkili olduğunu göstermektedir. Bu teknik, bireylerin kendi düşüncelerini ve hislerini yargılamadan seyretmelerine, düşüncelerin geçici olduğunu kavramalarına ve bu sayede madde kullanımıyla bağlantılı stres ve kaygı seviyelerini azaltmalarına imkân tanır (Alpay et al., 2018; Tırışkan et al., 2015).

Yoga

Yoga, özellikle nefes egzersizleri ve meditasyon yöntemleri aracılığıyla, uyuşturucu bırakma aşamasındaki artan kalp atışı ve tansiyonu dengelemeye yardımcı olur. Bu durum, madde kullanımını sona erdirdiğinde ortaya çıkan fizyolojik stres belirtilerinin hafifletilmesine katkı sağlar. Ayrıca, yapılan yoga seanslarının stres hormonu kortizol ve Adrenokortikotropik Hormon (ACTH) düzeylerini düşürdüğü, böylelikle kişilerin stresle başa çıkma yeteneklerini artırdığı kanıtlanmıştır. Bu durum, madde bağımlılığı tedavisinde önemli bir yere sahip olan stres yönetimi açısından dikkate değerdir (Singh, 2024; Ünlü, Doğan & Keser, 2023). Yoga, sadece fiziksel sağlığı geliştirmekle sınırlı kalmayıp, kişilerin zihinsel dayanıklılık ve esneklik düzeylerine de olumlu katkı sağlamaktadır. Düzenli yoga pratikleri, bireylerin stresli ve zorlu yaşam olaylarına karşı daha sakin ve kontrollü tepkiler vermesine yardımcı olur; bu da genel stres seviyelerinde belirgin bir azalma sağlar. Stres ve kaygı gibi madde kullanımına yol açabilecek psikolojik etkileri azaltan yoga, bu anlamda yeniden bağımlılık riskinin düşmesine yardımcı olmaktadır. Ayrıca, yoga uygulamaları bireylerin içsel huzur ve tatmin hislerini geliştirmesini sağlar; böylece madde kullanımına alternatif bir rahatlama ve keyif kaynağı sunar (Greene, 2021).

Manevi dayanışma

Madde bağımlılığı tedavisinde fiziksel aktiviteler, sanatsal eserler ve sosyal faaliyetler kadar, kişinin manevi yönünü güçlendiren uygulamalar da oldukça önemlidir. Bu tür yardımlar, bireyin hayatında anlam bulmasına yardımcı olarak tedavi sürecini olumlu etkileyebilir ve rehabilitasyonun sürdürülebilirliğini artırabilir. Tedavi sürecinin bilişsel, sosyal, duygusal ve manevi boyutlarının bir arada değerlendirilmesi, bireyin ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik bir yaklaşım sunar (Akıncı, 2017).

Bağımlılık tedavi süreçlerinde yer alan manevi destek yöntemleri arasında dua etme, meditasyon, dini gelenekler ve kutsal kitap okuma bulunmaktadır. Bununla birlikte, Adsız Alkolikler (AA) ve Adsız Narkotikler (NA) gibi destek grupları, bireylerin iyileşme aşamasında kritik bir öneme sahiptir. Bu gruplar, bireylere sosyal destek sağlayarak aidiyet hissetmelerine yardımcı olur ve sağlıklı başa çıkma yöntemlerini geliştirmelerini destekler (Akıncı, 2017; YEDAM, 2025).

Madde bağımlılığında integratif ve tamamlayıcı yaklaşımlar: Doğa terapisi, sanat terapisi ve müzik temelli müdahaleler

Madde bağımlılığı tedavisinde bütüncül yaklaşımlar giderek önem kazanmakta; bu bağlamda doğa terapisi, sanat terapisi ve müzik temelli müdahaleler gibi bütünleştirici ve tamamlayıcı yöntemler, geleneksel tedavi yöntemlerini destekleyici niteliktedir.

Doğa terapisi

Doğa terapisi, kişinin doğayla bağlantı kurarak ruhsal iyileşme sürecini destekleyen bir yöntemdir. Bu terapi türü, doğanın şifalı etkisinden faydalanarak kişinin stres, kaygı ve bağımlılıkla ilgili olumsuz hislerini azaltmaya çalışır. Doğa terapisi ile sanat terapisi birleştirildiğinde, iyileşme ve dönüşüm sürecini daha kapsayıcı hale getirerek bireyin doğa ve yaratıcı ifade ile olan ilişkisini güçlendirir. Bu yaklaşım, modern yaşamın getirdiği doğadan uzaklaşma sorununu ele alırken, aynı zamanda bireyin ruhsal sıkıntılılarıyla başa çıkmasına da yardımcı olur (İçöz, 2023).

Sanat terapisi

Sanat terapisi, kişilerin kendilerini ifade etmelerine yardımcı olan yaratıcı bir psikoterapi yaklaşımıdır. Madde bağımlılığı tedavisinde sanat terapisi, bireylerin hem hislerini açığa çıkarmasını destekler hem de travma ile bağımlılıkla ilişkili psikolojik sorunlar üzerinde çalışılmasına imkân tanır. Sanat terapisi, bağımlı bireylerin özsaygılarını artırmalarına ve bilişsel ile duygusal iyileşmelerine katkıda bulunur. Ayrıca, dans ve hareket terapisi gibi beden odaklı sanat terapileri, fiziki öz farkındalığı artırarak bireyin sorunlarla başa çıkma yeteneklerini güçlendirir (Sarıkaya ve ark., 2017).

Müzik terapisi

Müzik terapisi, bağımlılıkla savaşta hem duygusal hem de zihinsel düzeyde etkili bir bütünsel yaklaşım olarak dikkat çekmektedir. Uğur ve Mutlu (2022), müzik terapisinin bireylerin içsel farkındalıklarını artırdığını ve duygularını ifade etme yeteneklerini geliştirdiğini ifade etmektedir. Özellikle grup odaklı müzik terapisi uygulamalarında, bireylerin sosyal

etkileşim becerilerinin arttığı ve yalnızlık ile izolasyon hissinin azaldığı vurgulanmaktadır. Ayrıca müzik, kişilerin geçmişte yaşadıkları travmalara ve bastırılmış hislerine ulaşmaları için güvenli bir yol sunarak psikoterapi sürecine yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda müzik terapisi, bağımlılık tedavisinde hem motivasyonu artırmakta hem de psikososyal entegrasyona katkı sunmaktadır (Özyıldız ve ark., 2019).

Madde bağımlılığı sonrası oluşan tıbbi ve plastik atıkların çevresel etkileri

Madde bağımlılığına bağlı enjeksiyonlar hakkında özel bir odak olmamakla birlikte, Dünya Sağlık Örgütü'ne (2024) göre, her yıl dünya genelinde yaklaşık 16 milyar enjeksiyon gerçekleştirilmektedir ve bunların bir kısmı uygun bir şekilde yok edilmemektedir. Uygun bir biçimde imha edilmediği takdirde, şırınga ve iğnelerin çevreye bırakılması ciddi tehditler oluşturabilir. Özellikle madde kullanan kişiler tarafından atılan şırınga ve iğneler, genellikle doğrudan çevreye atılmakta ve bu da toprak, su ve canlı yaşamı için tehlike arz etmektedir. Örneğin, Levine ve arkadaşlarının (2019) yaptığı bir çalışma, şırıngaların yaklaşık %95'inin halka açık alanlar, çöp kutuları veya kanalizasyon gibi uygun olmayan yollarla bertaraf edildiğini ortaya koymuştur.

Çevreye bırakılan plastik atıklar, biyolojik olarak yok olmadıkları için uzun süre doğada kalmaktadır (UNEP, 2021). Bu atıklar zamanla mikropplastiklere dönüşebilir, toprak yapısını bozarak içerdikleri zararlı kimyasallar ile toprağa sızabilir ve ekosistemdeki canlılara zarar verebilir (UNEP, 2021). Tıbbi atıklar ise yağmur ve yüzey akıntısıyla su kaynaklarına ulaşarak su kirliliğine neden olabilir; plastik şırınga ve ambalaj atıkları su canlıları tarafından yanlışlıkla yutulabilir (WHO, 2024; UNEP, 2021; WWF, 2021). WWF'nin verilerine göre, bu tür plastik kirliliği her yıl yaklaşık 100. 000 deniz memelisinin ölümüne sebep olmaktadır (WWF, 2021). Aynı zamanda, mikropplastikler deniz canlılarının dokularında birikerek besin zinciri yoluyla diğer türlere geçiş yapabilir (UNEP, 2021).

Kullanılan şırıngalarda kalan ilaç kalıntıları su kaynaklarına karışarak kimyasal kirliliğe neden olmaktadır. ABD Çevre Koruma Ajansı (EPA, 2024), bu ilaçların su ekosistemlerinde zararlı etkiler oluşturduğunu ve balıkların üreme ve gelişiminde olumsuzluklara yol açarak dolaylı yoldan insan sağlığını tehdit ettiğini vurgulamaktadır.

Bunun yanı sıra, kontrolsüz bir şekilde çevreye bırakılan kesici ve delici tıbbi atıklar ciddi yaralanmalara sebep olmaktadır; Jason (2013) bu durumun ABD'de her yıl yaklaşık 2. 000 kişiyi etkilediğini göstermektedir. Ayrıca,

bu tür atıklar HIV, Hepatit B/C gibi patojenlerin yayılmasında önemli bir tehlike oluşturmaktadır (WHO, 2024).

Sonuç olarak, madde kullanımı veya tıbbi işlemlerden kaynaklanan tıbbi ve plastik atıkların çevreye rastgele atılması, toprak ve su kirliliğine yol açarak su yaşamını, yaban hayatını ve insan sağlığını ciddi şekilde tehdit etmektedir. Bu sorunlara karşı toplumu bilinçlendirmek, atık yönetim sistemlerini güçlendirmek ve sürdürülebilir bertaraf yöntemlerini desteklemek gerekmektedir (WHO, 2024).

Sonuç

Madde bağımlılığı, sadece bir biyolojik sorun olarak değil; bireyin psikolojik, sosyal, ruhsal ve varoluşsal yönlerini etkileyen karmaşık bir mesele olarak değerlendirilmelidir. Bu bölümde, bağımlılığın psikodinamik ve varoluşsal teoriler çerçevesinde nasıl açıklanabileceğine yer verilmiş; bireyin bilinçaltındaki çatışmalar, kimlik problemleri, anlam arayışı ve içsel boşluk hissinin bağımlılık sürecine nasıl katkı sağladığı incelenmiştir. Freud, Jung, Adler, Frankl ve Yalom gibi önde gelen teorisyenlerin bağımlılık konusundaki benzersiz bakış açıları, bu sorunun sadece bir alışkanlık ya da irade eksikliği meselesi olmadığını; çok daha derindeki psikodinamik ve varoluşsal temellere dayandığını açıkça ortaya koymaktadır.

Kişinin bağımlılıktan kurtulmasında anlam yaratma, aidiyet hissi, sosyal destek ve ruhsal tatmin büyük önem taşımaktadır. Bu bağlamda, mindfulness, yoga ve toplumsal dayanışma gibi grup odaklı uygulamalar, bireyin içsel farkındalığını artırarak stresle başa çıkmasına yardımcı olmakta ve yeniden nüks etme riskini düşürmektedir. Bunun yanı sıra doğa terapisi, sanat terapisi ve müzik terapisi gibi tamamlayıcı ve bütünleştirici yöntemler, kişinin duygusal dengeleme, ifade etme ve psikososyal iyileşme süreçlerine önemli katkılar sağlamaktadır.

Özetle, madde bağımlılığı tedavisinde etkili bir yaklaşımın bütüncül yapısı, bireylerin sadece fiziksel bağımlılıktan kurtulmalarını hedeflemekle kalmayıp, aynı zamanda duygusal ve zihinsel sağlıklarını da geliştirmeyi amaçladığını göstermektedir.

Kaynaklar

- Addenbrooke, M. (2015). *Jung and the labyrinth of addiction*. The Society of Analytical Psychology. <https://www.thesap.org.uk/articles-on-jungian-psychology-2/about-analysis-and-therapy/jung-and-the-labyrinth-of-addiction/>
- Akıncı, H. (2017). *Madde bağımlılığı ve manevi destek* (Yüksek lisans tezi, Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Alpay, Ü., Aydoğdu, B. E., & Yorulmaz, O. (2018). Madde kullanımı olan yetişkinlerde farkındalık temelli müdahalelerin etkililiği: Sistematik bir gözden geçirme. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 721–746. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.4.0016>
- Batthyany, A., & Russo-Netzer, P. (Eds.). (2014). *Meaning in positive and existential psychology* (pp. 3-22). New York, NY: Springer.
- Bowen, S., Chawla, N., Collins, S. E., Witkiewitz, K., Hsu, S., Grow, J., Clifasefi, S., Garner, M., Douglass, A., Larimer, M. E., & Marlatt, A. (2009). Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A pilot efficacy trial. *Substance Abuse*, 30(4), 295–305. <https://doi.org/10.1080/08897070903250084>
- Center for Substance Abuse Treatment. (1999). *Brief interventions and brief therapies for substance abuse (TIP Series No. 34)*. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (US). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK64952/>
- Dackis, C. A., & O'Brien, C. P. (2001). Cocaine dependence: A disease of the brain's reward centers. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 21(3), 111–117. [https://doi.org/10.1016/S0740-5472\(01\)00192-1](https://doi.org/10.1016/S0740-5472(01)00192-1)
- Greene, D. (2021). Yoga: A holistic approach to addiction treatment and recovery. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 6(4), 1-8.
- İlgar, M. Z., & Coşgun İlgar, S. (2019). Varoluşçu psikolojik danışma ve psikoterapi: Teori ve pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(2), 193–206.
- Jason, J. (2013). Community-acquired, non-occupational needlestick injuries treated in US emergency departments. *Journal of Public Health*, 35(3), 422–430. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdt033>
- Levine, H., Bartholomew, T. S., Rea-Wilson, V., Onugha, J., Arriola, D. J., Cardenas, G., Forrest, D. W., Kral, A. H., Metsch, L. R., Spencer, E., & Tookes, H. E. (2019). Syringe disposal among people who inject drugs before and after the implementation of a syringe services program. *Drug and Alcohol Dependence*, 202, 13–17. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2019.04.025>
- Minaz, A., & Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından

- incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268–286.
- Özyıldız, A., & Uçaner Çifdalöz, B. (2019). Bağımlılıkla mücadelede müzik terapi. *Journal of International Social Research*, 12(63).
- Sanat Psikoterapileri Derneği. (2023, 3 Mart). *Doğa temelli dışavurumcu sanat terapisi – Ezgi İçöz*. <https://www.sanatpsikoterapileriderneği.org/do287a-sanat-paylaşım-do287a-temelli-dışavurumcu-sanat-terapisi-ezgi-içöz.html>
- Singh, N. (2024). Neurobiological basis for the application of yoga in drug addiction. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1373866. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1373866>
- Tırışkana, M., Onnarb, N., Çetinc, Y. A., & Cömertd, I. T. (2015). The importance of mindfulness in preventing substance-abuse relapse: A literature review. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2(2), 123-42.
- Türk Dil Kurumu. *Güncel Türkçe Sözlük*. <https://sozluk.gov.tr/>
- Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37–50.
- United Nations Environment Programme. (2021). Plastic planet: How tiny plastic particles are polluting our soil. <https://www.unep.org/news-and-stories/story/plastic-planet-how-tiny-plastic-particles-are-polluting-our-soil>
- United States Environmental Protection Agency. (2024). The impact of pharmaceuticals released to the environment. <https://www.epa.gov/household-medication-disposal/impact-pharmaceuticals-released-environment>
- Uygur, A. E. (2015). *Din psikolojisi açısından Alfred Adler psikolojisinin değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı).
- Ünlü, İ. E., Doğan, O., & Keser, İ. (2023). Egzersizin nikotin, kokain, metamfetamin, opioidler ve alkol gibi madde bağımlılıklarındaki yeri. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(1), 70–78. <https://doi.org/10.52881/gsbdergi.1190904>
- Washburn House. (2023, Şubat 15). 3 benefits of yoga in addiction recovery. <https://www.washburnhouse.com/addiction-recovery-blog/3-benefits-of-yoga-in-addiction-recovery/>
- World Health Organization. (2019). *Addiction (WHO EM/MNH/213/E)* [Brochure]. World Health Organization Regional Office for the Eastern Mediterranean. https://applications.emro.who.int/docs/EMRPUB_leaflet_2019_mnh_213_en.pdf
- World Health Organization. (2024). Health-care waste (Fact sheet). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/health-care-waste>

- World Wide Fund for Nature. (2025). Plastic in our oceans is killing marine mammals. <https://wwf.org.au/blogs/plastic-in-our-oceans-is-killing-marine-mammals/>
- YEDAM. (t.y.). *Bağımlılık tedavisinde kendine yardım grupları*. <https://www.yedam.org.tr/uzman-yazilari/bagimlilik-tedavisinde-kendine-yardim-gruplari>
- Yorgancıoğlu, A., & Esen, A. (2000). Sigara bağımlılığı ve hekimler. *Toraks Dergisi*, 1(1), 90–95.