



## COVID-19 PANDEMİ DÖNEMİNDE ALKOL VE MADDE KULLANIMI VE KULLANIM BOZUKLUĞUYLA İLGİLİ ÖNERİLER

Türkiye Psikiyatri Derneği Alkol Madde Kullanım Bozuklukları Çalışma Birimi tarafından hazırlanmıştır.

Kitlesel afet dönemlerinde alkol, sigara, ilaç ve madde kullanımı artmaktadır. Bu dönemlerde iki konu önem kazanır:

- A. Toplumdaki bireylerin, olası alkol, sigara, ilaç ve madde kullanımlarının sağlığa ek bir tehdit oluşturmasının önüne geçilmesi.
- B. Alkol, sigara ve madde kullanım bozukluğu tanısı konmuş hastaların takip ve tedavilerinin aksamadan ve uygun biçimde sürdürülmesi.

### A. *Toplumdaki bireylerin korunmasına yönelik öneriler*

1. **İlaç niyetine alkol-madde kullanımının önlenmesi:** Bu dönemde stresli durum ile başa çıkmak, sıkıntıyı yatıştırmak ya da zaman geçirmek için sigara, alkol ve madde kullanımı artabilir. Ancak, alkol, sigara ve madde kullanımındaki bu artış bağışıklığın zayıflaması, bedenin hastalığa yakalanmaya daha hazır hale gelmesi ve bağımlılık gelişmesi gibi riskleri de beraberinde getirir.  
Örneğin, salgın ve sosyal izolasyon döneminde, günlük tüketilen alkol miktarının artması, alkol kullanımının bir zaman geçirme aracı haline gelmesi, daha sık alkol tüketilmesi kısa zamanda kullanım bozukluğu gelişmesi riskini arttıracaktır.
2. **Doğru ilaç kullanımı:** Eğer son dönemde kaygı düzeyiniz başedebileceğinizin üzerine çıktıysa, depresif ruh haliniz süreklilik gösteriyorsa, uyku düzensizlikleriniz varsa, zamanı değerlendirmede güçlük çekiyorsanız, sigara-alkol-madde kullanımına yönelmek yerine psikiyatriste başvurmalısınız. Doktorunuzun önerdiği ilaçlar yine onun önerdiği şekilde ve düzenli olarak kullanılmalıdır.
3. **Günlük yaşamın düzenlenmesi:** Günlük programların yapılması, günün her saatinin dolu tutulması çok önemlidir. Dikkatinizi uzun süre odaklamakta güçlük çekiyorsanız zamanınızı daha kısa süreli ve çeşitli etkinliklerle geçirebilirsiniz. Örneğin uzun süre okumanız mümkün olmuyorsa kısa süreli okumalardan sonra başka bir etkinliğe geçebilirsiniz.
4. **Günlük rutinlerin, biyolojik ritmin korunması:** Beslenme ve uyku düzeninin sağlanması çok önemlidir. Bağışıklık sisteminiz ve duygudurumunuzu korumak için biyolojik ritminizi korumanız, yani gecenin gündüze karışmaması gerekir. Bunun için belli saatte uyumak ve her sabah aynı saatte uyanmak önemlidir. Kendinize bakımı ihmal





etmemeniz (örneğin sabah uyanıp giyinmek), öğünlerde dengeli ve düzenli beslenmek günlük rutinlerinizin sürmesi ve günlük yaşamınızın düzenlenmesine yardımcı olacaktır.

- 5. Bedeni güçlendirme:** Günlük yaşamı düzenlerken spora ve egzersize zaman ayrılması mutlaka gerekir. Evde yapılabilecek ve bedeni güçlendirecek hareketler gün içinde düzenli olarak uygulanmalıdır. Bunun için telefon ya da bilgisayar uygulamalarından faydalanabilirsiniz.
- 6. İnternet ve sosyal medyada geçirilen zamanın kontrolü:** İnternet ve sosyal medyanın iyi bir zaman geçirme aracı olduğu ve bireylerden öte tüm toplumun özellikle afet dönemlerinde buna kapıldığı bilinmektedir. Oysa internette vakit geçirmek ya da oyun oynamak da bazı durumlarda bir sorun haline gelebilmektedir. İnternette geçirilen süreleri kendi koşullarınız ya da önerilerle belirlediğiniz bir süreyle sınırlandırmanız başlangıç için iyi bir adım olabilir. Arta kalan zamanınızı bireysel olarak keyif aldığınız ya da aynı evde olduğunuz aile üyeleri ile paylaşabileceğiniz etkinlikleri çeşitlendirerek programlayabilirsiniz.

**B. Alkol, sigara ve madde kullanım bozukluğu olan kişilerin takip ve tedavilerinin aksamadan ve uygun biçimde sürdürülmesine yönelik öneriler**

**Salgın Dönemi Bırakmak ve İçmemeyi/Kullanmamayı Sürdürmek için Bir Fırsat Olabilir**

Bir salgın dönemi ve onun gerektirdiği sosyal izolasyon, sosyal mesafe, evde aile ile kalma durumu madde kullanımını (özellikle yasadışı maddeler bakımından) bırakmak için bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Elbette yüksek stres düzeyi madde isteği ve arayışı için en önemli tetikleyicilerden biridir. Yine de 'evde kalma', maddeye erişememe, para bulamama, madde satışının olduğu ortam ve çevrelerde bulaş riskinin yüksek oluşunun caydırıcılığı gibi koşullar bazı kişileri madde kullanımından uzak tutabilmektedir.

Bağımlılığın yol açtığı bedensel ve ruhsal sağlık sorunları, bağışıklık sistemini zayıflattığı ve enfeksiyon riskini artırdığı için bu dönemde madde kullanımından uzak durmak çok önemlidir. Madde kullanımının bu yönünün sık sık vurgulanması ve hatırlatılması kişinin madde kullanmayı sonlandırması için harekete geçmesine yardımcı olabilir.

Alkol ve sigara bağımlılıkları, özellikle solunum sistemi ve mide barsak sistemi hastalıklarına yol açmakta, salgın döneminde bu bağımlılıklar, COVID-19 enfeksiyonu ve komplikasyonları bakımından büyük bir risk oluşturmaktadır. Sigara içiyor olmak ve bununla ilgili hastalıklar (KOAHA, hipertansiyon, kalp damar hastalıkları) korona virüs enfeksiyonunda hızlı ve ölümcül bir seyir ile anlamlı derecede ilişkili görünmektedir. Bu





nedenle salgın dönemi, sigarayı bırakmak için bir fırsat olarak değerlendirilebilir. Evde sigara bulundurmamak, sigarayı hatırlatacak eşyaları, nesnelere göz önünden kaldırmak, bol sıvı tüketmek, sigara isteği arttığında gevşeme egzersizi yapmak (videolu anlatımı için <http://tpdegitim.psikiyatri.org.tr/Covid19.aspx?code=406474532>) işe yarayabilir. Eğer daha önce sigara bırakma tedavisine başlamışsanız devam edebilir ya da hastaneler dışında bir sağlık kuruluşuna danışarak nikotin deri bandı ve sakızı gibi sigara yoksunluğunu yatıştırarak yöntemlerden yararlanabilirsiniz.

Alkol kullanım bozukluğu nedeni ile disülfirmam içerikli ilaç kullananlar, alkol içerdiğinden dolayı kolonya ya da el dezenfektanlarını mümkün olduğunca kullanmamalı, onun yerine sık el yıkamalıdır.

## **Kullanım Bozukluğu Olanların Tedavisinde Özel Önemi Olan Konular**

### **Alkol Kullanımının Kesilmesi**

Çok miktarda ve düzenli olarak alkol kullanan kişilerde alkolün birden kesilmesi ciddi kesilme belirtilerine ve hayati tehlikeye yol açabilir. Bunun önlenmesi için:

Kullanan kişiye öneriler:

- Alkolü kendi başınıza kesmeyin; hatta azaltmanız bile önemli kesilme belirtilerine yol açabilir.
- Alkolü bırakmak istiyorsanız, bunu mutlaka doktorunuz ile görüşerek planlayın.
- Doktorunuzun önerdiği ilaçları kesinlikle düzenli kullanın.
- Uykunuz azalır, titreme, terleme, huzursuzluk, bayılma/bilinç kaybı/nöbet geçirme, kan basıncı ve nabız artışı, ateş, hayaller görme gibi belirtilerden herhangi birisi ortaya çıkarsa önce doktorunuza ulaşın; ulaşamıyorsanız mutlaka bir acil servise başvurun.
- Yalnız kalmamaya çalışın.

Hekimlere öneriler:

- Ayaktan arındırma (detoksifikasyon) tedavisi planı yapılabilecek, sosyal desteği olan, yakınlarının aktif desteği sağlanabilecek ve bu dönemde alkolü kesmeye istekli bireylere uygun ilaç tedavisi düzenlenerek tedavi planı yapılabilir. Bu konuda Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları'nın Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları Temel Başvuru Kitabı'nın (Yayına hazırlayan: Cüneyt Evren) Alkol Yoksunluğu ve Deliryum Tremens Tedavisi ile ilgili Dr. Gökhan Umut ve Dr. Cüneyt Evren tarafından yazılmış 11. Bölümüne başvurabilirsiniz.

<https://psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/AMKBBolum11AlkolYoksunluk.pdf>





- Yoksunluk belirtileri gösteren bireylerin sosyal desteğinin de kısıtlı olabileceği göz önünde bulundurularak acil servis şartlarında tedavi yoluna gidilmesi seçilebilir.
- Acil müdahale sonrası evden takibi güç olacak hastaların yatırılarak tedavisi uygundur.

### **Alkole Yeniden Başlamayı Önleme**

- Ayıklığı süren hastaların bu dönemde kaygılarını düzenlemek ve motivasyonlarını arttırmak için doğru bilgilendirmelerin yapılması önemlidir.
- Bireysel olarak hekime ulaşan, ayıklığı süren ancak kaygı ve motivasyon kaybı yaşayan hastalara bu yazının ilk bölümünde değinilen '*toplumdaki bireylerin bu alanda korunmasına yönelik önerilerin*' anlatılması ve bilgilendirilmeleri basit, pratik ve etkili bir müdahaledir.
- İstek giderici ve diğer psikotrop ilaçlarla tedavisi sürdürülen hastalarda temasın kopmaması, bu hastaların telefon veya görüntülü görüşmeler ile takibinin sürdürülmesi çok önemlidir.
- Salgın dönemine özgü bazı faydalı düzenlemeler yapılmıştır. SGK'ya bağlı ilaç sağlayıcı birimler, e-reçete, e-rapor ile ve nüfus cüzdanı gibi bazı evrakların internetten sunulması ile hastayı çağırılmadan kargoyla örneğin istek giderici ilaçları hastaya ulaştırmaktadır. Bu gibi imkânların bilinip kullanılması hastanın tedavisinin aksamaması kadar bir sosyal destek sisteminin çalışıyor olmasının verdiği moral bakımından da önemlidir.

### **Sigara ve Alkol Dışında Madde Bağımlılığı Olan Hastalara Yaklaşım İlkeleri**

Salgın döneminde maddeye erişim güçlükleri olabildiği gibi elektif hizmetlerin kısıtlanması ile birlikte, sürmekte olan tedavilerin aksaması ile ilgili önemli sorunlar doğmaktadır. Opiyat bağımlılığı olan hastalarda kesilme/yoksunluk sendromu hasta için baş edilmesi güç klinik belirtilere yol açmakta ancak hayati tehlike yaratacak bir durum oluşturmamaktadır.

Hasta ve hasta yakınlarına öneriler:

- Kullanılan madde ne olursa olsun aniden kesilmesi ile hayati tehlike yaratacak bir durumda kalmak söz konusu değildir.
- Yaşadığınız sıkıntıları atlatmak için mutlaka doktorunuza ulaşın.
- Asla doktorunuza danışmadan yoksunluk belirtilerini bastıracağını düşündüğünüz ilaçları düzensiz biçimde kullanmayın.
- Salgın ortamında maddeye ulaşmak için hastalık kapma riskini göze almayın. Madde temin etmek için gireceğiniz ortamlar, karşılaşacağınız kişiler hastalığın bulaşması için ciddi bir risk yaratacaktır.





- Unutmayın, kapacağınız hastalık hem sizin hem de ailenizin sağlığı için büyük bir tehdit oluşturacaktır.

#### Hekimler için öneriler:

- Yoksunluk belirtilerini yatıştıracak ve hastanın başa çıkmasına yardımcı olan ilaçlar bu dönemde uzaktan önerilebilir.
- Çok ciddi bir sorun olmadıkça (otonomik instabilite, ajitasyon vb.) hastayı evinden çıkarıp acil servise yönlendirmeyiniz.
- Yerine koyma tedavileri, antagonist tedaviler vb. bu dönemde kesilmemelidir.
- Bazı tedaviler (naltrekson implant takılması, grup psikoterapileri vb.) bu dönemde ertelenebilir; daha önce implant takılmış olan ve ayıklığı sürdüren hastalarda tekrar implant takılmasının koşulları yoksa bu hastalarda hasta yakınlarının denetiminde oral naltrekson önerilir.
- Yeniden başlamanın önlenmesi için hasta yakınları da seferber edilerek azami gayret gösterilmelidir.
  - Ayıklığı sürdürmek, özellikle böyle olağanüstü bir kriz döneminde, hem kişi hem yakınlarının sağlığının korunması bakımından çok önemlidir.
  - Telefon görüşmeleri ile kişinin takibi ve destek sağlanması sürdürülmelidir. Gerekli görülürse takip ve tedavisi sürdürülen hastalar ile kısa süreli görüntülü görüşmeler ya da yüz yüze görüşme yapılabilir.
  - Ayıklığı süren kişilerin bu dönemde kaygılarını düzenlemek ve motivasyonlarını arttırmak için doğru bilgilendirmelerin yapılması önemlidir.

#### **İhmal ve Damgalamanın Önlenmesi**

Alkol ve madde kullanım bozukluğu olanlar, kriz ya da kitlesel afet dönemlerinde her zamankinden daha yoğun olarak ötekileştirilmeye ve damgalanmaya maruz kalabilirler. Bu nedenle de bakımları, takip ve tedavileri aksayabilir. Hekimlerin bunun farkında olması çok önemlidir.

Hasta yakınlarının, takip ve tedavilerin aksamasına bağlı olarak bu dönem yaşayabileceği güçlükler karşı duyarlı ve empatik bir yaklaşımın benimsenmesi gereklidir. Bu dönemin getirdiği özel güçlükleri sağlık çalışanı olarak aşamamanın sıkıntısı ve huzursuzluğunun hasta ve yakınlarına karşı sabırsızlık, öfke gibi negatif duygular olarak yansımalarının muhakkak önüne geçilmelidir. Bunu önleyecek şey, elbette sağlık çalışanlarının kendi sağlığı için, uygun çalışma ve korunma koşullarının sağlanmış olmasıdır. Sağlık çalışanı, bu hastaların ayaktan ve yatırılarak takip ve tedavilerinin uygun biçimde sürdürülebilmesini sağlamak üzere, COVID-19 Pandemi Dönemi için hazırlanmış Sağlık Bakanlığı ve Türkiye Psikiyatri Derneği Kılavuzlarına





başvurmalıdır (Psikiyatri yataklı klinik çalışma düzeni için Bkz. [www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/13420209650-YataklıPsikiyatriModeliTPD13042020.pdf](http://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/13420209650-YataklıPsikiyatriModeliTPD13042020.pdf)).

### **Destek Gruplarına Katılım**

Sosyal izolasyon ve sosyal mesafenin gözetildiği salgın günlerinde AA (Adsız Alkolikler) ve NA (Adsız Narkotikler) gibi destek grupları toplantılarını çevrimiçi olarak sürdürmektedir. Bu grup ve toplantılardan kişi ve yakınları faydalanabilirler.

### **Alkol ve madde entoksikasyonu**

Her dönemde olduğu gibi, kişiler alkol ve madde entoksikasyonu ile bu dönemde de hastanelere başvurabilir. Entoksikasyonlara yaklaşım ve tedavi ilkelerini gözden geçirmek yararlı olacaktır. Türkiye Psikiyatri Derneği Yayınları'nın Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları Temel Başvuru Kitabı'nın (Yayına hazırlayan: Cüneyt Evren) Dr. Özyıl Öztürk Sarıkaya tarafından yazılmış akut alkol entoksikasyonuna yaklaşım ve tedavisi ile ilgili 10. Bölüme (<https://psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/AMKBBolum10AlkolIntoks.pdf>)

ve opioid entoksikasyonlarına yaklaşım ve tedavisi ile ilgili 13. Bölüme (<https://psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/AMKBBolum13OpioidIntoks.pdf>)

başvurabilirsiniz. Bu tedaviler konusunda COVID-19 hastalığı ve sık kullanılan tedavileri ile ilgili etkileşimleri göz önünde bulundurmanız önemlidir (<https://www.psikiyatri.org.tr/TPDDData/Uploads/files/DeliryumYoksunlukCOVID.pdf>).

### **Hazırlayanlar:**

Dr. Sertaç Ak

Dr. İbrahim Fuat Akgül

Dr. Figen Karadağ

Dr. Kültegin Ögel

Dr. Demet Güleç Öyekçin

Dr. Berna D. Uluğ

### **Yayına hazırlayanlar:**

Dr. Gülcan Güleç

Dr. Koray Başar





### **Kaynaklar:**

Bilici R, Dalbudak E (2014) Alkol ve madde kullanım bozukluğunda acil durumlara yaklaşım ve tedavi. Evren C (Ed.) Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğunda Yaklaşım ve Tedavi. Psikiyatride Güncel 4: 101-112

Evren C, Dalbudak E (2019) Alkol Madde Kullanım Bozukluğunda Acil Durumlara Yaklaşım ve Tedavi. Alkol ve Madde Kullanım Bozuklukları Temel Başvuru Kitabı, Evren C (Ed), Ankara. Türkiye Psikiyatri Derneği Çalışma Birimleri Dizisi – No:24, s. 13-33.

North CS (2017) Epidemiology of Disaster Mental Health. In Ursano RJ, Fullerton CS, Weisaeth ve ark (Ed) Textbook of Disaster Psychiatry. 2nd Ed. Cambridge, England: Cambridge University Press

