

Derleme

## Kumar Bağımlılığında Bilinçli Farkındalığın Etkisi

### The Effect of Mindfulness on Gambling Addiction

Mehtap KIZILKAYA<sup>a</sup>, Kübra YILMAZ<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Aydın Türkiye

<sup>b</sup>Yüksek Lisans Öğrencisi, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın Türkiye

Geliş tarihi/Date of receipt: 15/05/2023

Kabul tarihi/Date of acceptance: 23/10/2023

#### ÖZ

Kumar bağımlılığı diğer bağımlılıklar gibi birçok olumsuz etkiye sahiptir ve tüm olumsuz sonuçlara rağmen devam eden, önemli psikolojik sorunlara ve işlevsellikte azalmaya neden olan tekrarlayıcı kumar oynama ile karakterize bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır. Tüm dünyayı etkileyen önemli bir halk sağlığı sorunudur. Araştırmalar kumar bağımlılığı tedavisinde bilinçli farkındalık düşünce sisteminin etkili olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık, kişinin çevresinde olup bitenlere ve iç dünyasına önyargısız ve kabullenici bir şekilde odaklanması olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda bu derlemenin amacı, kumar bağımlılığında bilinçli farkındalığın etkisine dikkat çekmenin yanı sıra ruh sağlığı profesyonelleri tarafından yapılacak çalışmalara katkıda bulunmaktır.

**Anahtar kelimeler:** Bağımlılık, Bilinçli Farkındalık, Kumar Bağımlılığı

#### ABSTRACT

Gambling addiction, like other addictions, has many negative effects and is defined as a disorder characterized by repetitive gambling that continues despite all negative consequences, causing significant psychological problems and reduced functionality. It is an important public health problem affecting the whole world. Studies show that the mindfulness thinking system is effective in the treatment of gambling addiction. Conscious awareness is defined as a person's unprejudiced and accepting focus on what is going on around him and his inner world. In this context, the aim of this review is to draw attention to the effect of mindfulness on gambling addiction, as well as to contribute to the work to be done by mental health professionals.

**Keywords:** Addiction, Gambling Addiction, Mindfulness

**ORCID IDs:** MK: 0000-0002-4000-8926; KY: 0000-0002-3813-8203

**Sorumlu yazar/Corresponding author:** Dr. Öğr. Üyesi Mehtap KIZILKAYA, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Aydın Türkiye  
**e-posta/e-mail:** mehtap.kizilkaya@adu.edu.tr

**Atıf/Citation:** Kizilkaya M, Yılmaz K. (2024). Kumar Bağımlılığında Bilinçli Farkındalığın Etkisi. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 7 (1), 90-99.  
doi:10.54189/hbd.1283843

## GİRİŞ

Kumar oynama davranışının insanlık tarihi kadar eski olduğu kökenlerinin M.Ö. 4000 yıllarına kadar dayandığı bildirilmektedir. Arkeolojik çalışmalara dayanarak koyun ve keçi gibi birçok hayvanda bulunan âşik kemiğinin (astragalus kemiği) modern oyun zarlarının atası olduğu, kura çekerek kehanetlerde bulunmak ya da oyun sırasında hamleleri belirlemek için kullanıldığı düşünülmektedir (Heinz vd., 2019; Karaaziz vd., 2019). Kumar, Türk Dil Kurumuna göre “*ortaya para koyarak oynanan talih oyunu*”, Webster sözlüğe göre “*oyunda daha fazla para kazanabilme ihtimali için düşük miktarda parayı riske atmak*” olarak tanımlanmaktadır (Dictionary, 2022; TDK, 2022). Kumar oynamanın günümüzde basit görülen türleri piyango, tombala, loto iken, sanal kumar, canlı spor bahisleri, gazino oyunları, kart oyunları, hayvan yarışları, makine oyunları daha gelişmiş tür olarak bilinmektedir (Laplante vd., 2011). Teknolojik gelişmelerle ve dijital cihazların yaygınlaşması ile birlikte kumar oynama davranışı, internet temelli oyunlara dönüşmüş akıllı telefonlar aracılığıyla kumar oynama popülerlik kazanmıştır (Potenza vd., 2019). Toplumların kumar oynama davranışına yaklaşımlar farklılık göstermekle birlikte genel olarak kumar oynamanın ortaya çıkardığı sosyal ve ekonomik sorunlar nedeniyle hoş görülmemeye eğilimi hakimdir (Dilbaz vd., 2021). Nörotransmitter sistemlerdeki değişiklikler, kişilik özellikleri ve genetik faktörlerin kumar oynama davranışını belirlediği, devam etmede klasik ve edimsel koşullanmanın büyük etkileri olduğu belirtilmektedir (Sharpe, 2002). Eğer bir birey olumsuz yaşam olayları ile baş etme mekanizması olarak kumar oynama davranışını kullanmaya başlarsa, bu davranış artarak devam etmekte, bireyin kendini kontrol etme kapasitesinin zayıflamasına yol açarak, ortaya çıkan olumsuz sonuçlara rağmen kumar oynama davranışının devam etmesine sebep olmaktadır. Bu kısır döngü iş, aile, akademik ve sosyal alanlarda sorunlar yaşamasına, hastalığın daha da şiddetlenmesine neden olmaktadır (Van Holst vd., 2010). Bu doğrultuda bu derlemenin amacı, kumar bağımlılığı ele alınırken alternatif bir bakış açısı kazandıracak olan bilinçli farkındalık kavramına ruh sağlığı profesyonellerinin dikkatini çekmek ve farkındalık kazandırmaktır.

## Kumar Bağımlılığı

Bağımlılık, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de artış gösteren önemli bir sağlık sorunudur (Kulaksızoğlu vd., 2020). Bağımlılık biyolojik, sosyal ve davranışsal boyutları olan, düzelebilen ancak madde kullanımıyla tekrar eden kronik bir süreçtir (Milhorn, 2018; Townsend, 2016). Bağımlılığın oluşması için bireyin maddeyi kullanmış olması gerekli ancak yeterli değildir. Alışkanlık oluşturan maddeleri kompulsif kullanma ihtiyacı ve bu davranışın engellenememesi ile seyretmektedir (Lundgren ve Krull, 2018; Townsend, 2016). Madde kullanımı sonucunda maddenin etkilerine karşı tolerans gelişmekte ve maddenin kesilmesine bağlı olarak yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır (Çam ve Engin, 2014; Öztürk ve Uluşahin, 2016). Bağımlılık için en riskli yaşamsal dönem ergenliktir. Bağımlı olunan madde ya da davranışa genellikle meraktan ya da zor ve sıkıntılı zamanlarında başvurulmuş bir yöntem olarak başlanmakta ilerleyen süreçte tolerans gelişmesiyle bağımlılık yapan madde-davranış bireyi etkisi altına almaktadır (Asi Karakaş ve Ersöğütçü, 2016). Bağımlı bireyi, ailelerini ve genel olarak toplumu olumsuz etkileyen önemli problemlerden biri de kumar bağımlılığıdır. Kumar bağımlılığı, kişinin zamanının büyük kısmını kaplayan, kumar oynama davranışını kontrol edemediği, psikolojik sorunlara ve işlevsellikte azalmaya neden olan bir bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Çakmak ve Tamam, 2018). İlk olarak Amerikan Psikiyatri Birliği (APA)'nin Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı 3. Baskısı (DSM-III)'nda “*patolojik kumar oynama*” olarak tanımlanmış DSM-4'te *dürtü kontrol bozukluğu* ve DSM-5'te ise *bağımlılıklar* başlığı altında yer almış “*madde ile ilişkili olmayan bozukluk*” olarak ifade edilmiştir (Mallorquí-Bagué vd., 2018).

Amerikan Psikiyatri Birliği'nin 2013 yılında yayınladığı DSM-5'te Kumar Oynama Bozukluğu ile ilgili kısım şu şekilde yer almaktadır;

- A.** On iki aylık bir zaman içerisinde aşağıdakilerin en az dördü (ya da daha fazlası) ile kendini gösteren, klinik yönden belirgin bir soruna ve işlevsellikte azalmaya neden olan, devamlı ve tekrarlayan, problemlili bir kumar oynama davranışdır: 1. İstenilen coşkuyu elde etmek için giderek daha fazla parayla kumar oynamaya gereksinim hissedilir. 2. Kumar oynamayı bitirme ya da durdurma teşebbüsleri esnasında huzursuz ya da kolay kızan biri olunur. 3. Kumar oynamayı kontrolde tutmak, bitirmek ya da durdurmak için tekrarlayan ve sonuç vermeyen gayretler olmuştur. 4. Sık sık kumar oynama hakkında düşünür (Örneğin geçmişteki kumar oynama yaşantıları, bir sonraki girişimi engellemek, plan yapmak ya da kumar oynamak için para bulma kanallarını araştırmak). 5. Çoğu zaman sorun yaşarken kumar oynama (Örneğin bunalmış, suçlu, çaresiz, çökkün hissettiğinde). 6. Parayla kumar oynayıp kaybettikten sonra, sıklıkla kaybettiklerini geri kazanmak için başka bir gün yeniden oynamaya gider (kaybettiklerinin peşinden koşar). 7. Ne miktarda kumar oynadığını saklamak için yalan söyler. 8. Kumar oynaması nedeniyle önemli bir birlikteliğini, eşini, eğitimini ya da işini tehlikeye sokar ya da kaybeder. 9. Kumar oynayabilmek için içinde bulunduğu umutsuz parasal durumlardan kurtulmak için başkalarının parasal kaynak sunmasına bel bağlar (APA, 2014).
- B.** Kumar oynama davranışı bir mani dönemi ile daha iyi açıklanamaz. O sıradaki ağırlığını belirtiniz: Ağır olmayan: Dört-beş belirtinin olması. Orta derecede: Altı-yedi belirtinin olması. Ağır: Sekiz-dokuz belirtinin olması (APA, 2014).

### **Kumar Oynama Bozukluğu Yaygınlığı**

Dünya genelinde kumar oynama bozukluğu sıklığının % 0,2 ile %5 arasında olduğu bilinmektedir (Hodgins vd., 2011). Yapılan çalışmaların sonucunda kumar bağımlılığı risk faktörlerinin, erkek cinsiyet, genç yaş, yaşanılan bölge, düşük sosyoekonomik durum gibi sosyo-demografik özellikler ile erken yaşta kumar aktivitelerinin başlaması, psikiyatrik başka bir hastalığın varlığı, kumar veya madde bağımlısı olan aile üyesine sahip olma ve olumsuz çocukluk yaşantıları olduğu belirlenmiştir (Welte vd., 2016, Calado vd., 2017). Bazı ülkelerin ekonomik sorunlar, eğitim seviyesinin düşüklüğü ve uzun yıllar sömürü altında kalmaları gibi nedenlerden dolayı (Porto Riko, Yeni Zelanda, KKTC) kumar oynama oranlarının dünya ortalamasının çok üstünde olduğu bilinmektedir (Çakıcı, 2019). Ülkemizdeki kumar oynama yaygınlığına bakıldığında, 2009 yılında Devlet Denetleme Kurulu tarafından (DDK) 1536 kişi ile yapılan bir çalışmada, örnekleme alınan bireylerin 1085'i (%67) herhangi birini (bahis, yarış, şans oyunu vb.) en azından bir kere oynadığını, 451'i (%32,7) herhangi bir oyunu hiçbir şekilde oynamadığını ifade etmişlerdir. Şans Topu, On Numara, Milli Piyango gibi oyunlardan sonra en çok oynadıkları oyunun %27 ile Kazı Kazan olduğu ve bunu %21 ile futbol bahsi oyunları takip etmektedir. Türkiye'de geçmişi çok eskilere dayanan At Yarışı'nın ise bilinirliği yüksek olmasına rağmen, bugüne kadar bu oyunu en az bir kez oynayanların oranının %8 olduğu bildirilmiştir (Devlet Denetleme Kurulu, 2020).

### **Kumar Oynama Bozukluğu Etiyolojisi**

Alkol ve madde bağımlılığında olduğu gibi kumar bağımlılığının oluşumunda da nörobiyolojik, psikolojik ve sosyal faktörlerin rol aldığı bilinmektedir (Villalta vd., 2014). Beynin belirli bölgelerinin ve nörotransmitterlerin patolojik kumar oynama davranışını başlatabileceği ve kumar bağımlılığı sürecini devam ettirebileceği ifade edilmektedir (Potenza, 2013). Beynin ödül mekanizmasında rol oynayan dopamin salınımındaki düzensizlikler kumar oynama davranışının ödüllendirici

ve pekiştirici kısımlarına yönelik bireyde bir duyarlılık oluşturabilmekte, bu durum kumar oynama davranışının artmasına ve kontrol edilememesine neden olabilmektedir (APS, 2010). Psikolojik açıdan ise kumar bağımlılığı öğrenme, bilişsel süreçler ve kişilik gibi bazı psikolojik faktörlerin sonucu olarak gelişmektedir (Carlotta vd., 2015; Grant vd., 2016; Potenza, 2014; Van Timmeren vd., 2018). Kumar bağımlısı bireylerde kazanmanın daha fazla ve buna karşın kaybetmenin daha az olacağı beklentisi bulunmakta ve bu beklenti kumar oynama davranışının sıklığını arttırmaktadır (Clark vd., 2013). Bilişsel süreçler göz önünde bulundurulduğunda kumar bağımlılığı geliştiren bireylerin oldukça sık bir biçimde bilişsel çarpıtmalar kullandığı ve değişen durumlar karşısında yeterli bilişsel esnekliği gösteremediği bilinmektedir (Shaffer ve Martin, 2011). Sosyal bakış açısına göre ise bireyin içinde bulunduğu çevrenin kumar bağımlılığının gelişiminde temel oluşturduğunu vurgulamaktadır. Aile ve arkadaş çevresinde kumar oynama öyküsünün olması, çevrenin kumar oynamaya ilişkin olumlu ve kabul edici tutumları ve sosyalleşme ihtiyacı gibi faktörlerin kumar bağımlılığının gelişiminde rol oynadığı bildirilmektedir (Subramaniam vd., 2017). Kumar bağımlılığına ilişkin tipik kişilik profili tanımlanmamış olsa da heyecan arayışı, dürtüsellik ve mükemmeliyetçilik gibi kişilik özelliklerinin kumar bağımlılığının gelişiminde etkili olabileceği belirtilmektedir. Kumar bağımlılığının önemli psikososyal, fiziksel ve ekonomik sonuçları olduğu, özellikle yaşanan ekonomik güçlüklerin bağımlı bireyin diğer insanlarla olan ilişkisini olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir (Latvala ve Lintonen, 2019). Kişilerarası ilişkilerde yaşanan sorunların artışı kumar bağımlısı bireyde suçluluk duygusunun yoğunluğunun artmasına neden olabilmektedir (Lorains vd., 2011). Kumar bağımlılığı nedeniyle bireylerde stres, kişilerarası çatışma, sosyal izolasyon ve intihar gibi ruhsal sorunlar görülmektedir. Ayrıca kumar oynamanın dürtü kontrol, duygu-durum, anksiyete ve kişilik bozuklukları ile birlikte ortaya çıktığı da belirtilmektedir (Dowling ve Brown, 2010). Kumar bağımlılığı olan bireylerin bağımlılığı olmayan bireylere kıyasla 15 kat daha fazla intihar riski olduğu, düzenli egzersiz yapma oranlarının azaldığı ve daha sağlıksız bir beslenme düzenine sahip oldukları ifade edilmektedir (Karlsson ve Hakansson, 2018).

### **Kumar Oynama Bozukluğu Tedavisi**

Bağımlılık tedavisi üç aşamada gerçekleşmektedir. İlk aşama arınma (detoksifikasyon) aşamasıdır. Bu aşamada amaç yoksunluk belirtilerinin (anksiyete, sinirlilik ve duygusal dengesizlik) azaltılması ve ortadan kaldırılmasıdır. Söz konusu yoksunluk belirtilerini hafifletmek için ilaçlar kullanılabilir. İkinci aşama nüksü önlemenin amaçlandığı süreçtir. Bağımlılık davranışının yerini alacak sağlıklı davranış kalıplarının geliştirilmesi için ilaçlardan ve davranışsal tedavilerden yararlanılmaktadır. Üçüncü aşama ise nüksü önlemenin ve uzun vadede bağımlılıkla ilgili davranışlardan uzak kalmanın amaçlandığı dönemdir. (Yip ve Potenza, 2014). Bu klasik bağımlılık tedavisi kumar bağımlılığı tedavisinde de geçerlidir. Araştırmalar, kumar bağımlılığının tedavisinde en etkili farmakolojik ajanların opioid antagonistleri ve duygu durum düzenleyici ilaçlar olduğunu ortaya koymuştur.

### **Kumar Bağımlılığında Psikoterapi Yöntemleri**

Psikoterapi kumar bağımlılığında yararlanan en etkin tedavi yöntemlerindedir (Goslar vd., 2019). Kumar bağımlılığı tedavisinde kullanılan psikoterapi yöntemleri temel olarak bilişsel-davranışçı terapi, relaps önleme teknikleri ve motivasyonel görüşmeden oluşmaktadır. Bilişsel-davranışçı terapi bağımlı bireyin var olan gerçeklikten uzak düşüncelerini ele almakta, bu düşünceleri daha işlevsel olan düşüncelerle değiştirmesini hedeflemektedir. Ayrıca kumar oynama davranışının azaltılması gibi davranışsal müdahaleleri de içermektedir (Choi vd., 2017). Relaps önleme stratejilerinin kullanılması ise bireyin kumar oynama davranışını arttıran riskli durumların saptanmasını ve bu durumlara ilişkin önlemler

alınması için uygulanmaktadır (Rash ve Petry, 2014). Motivasyonel görüşme teknikleri ise kumar bağımlılığı bulunan bireylerde kumar oynama davranışını bırakmaya dair motivasyonun artırılması için gerekli görülmektedir (O'Neill, 2017). Bilinçli farkındalığın, duygu düzenleme gücü bulunan ve dürtüsellüğün yoğun olduğu psikopatolojilerde yaygın biçimde kullanılması ile son yıllarda kumar bağımlılığı tedavisinde de yer aldığı bilinmektedir (Brewer vd., 2011; Canby vd., 2014; Chen vd., 2014; De Lisle vd., 2012; Griffiths vd., 2015; Maynard vd., 2015; Demir, 2015; Karabacak ve Demir, 2017; Korponay vd., 2019; Reid vd., 2014; Sancho vd., 2018; Toneatto vd., 2014; Witkiewitz vd., 2014).

### **Kumar Bağımlılığını Önleme**

Dünyada bağımlılığı önlemeye yönelik çeşitli uygulamalar bulunmaktadır. Birincil önleme kapsamında olan çocuk veya ergenlere erişilmesi daha kolay olduğu, aynı zamanda aile ve öğretmenleri kapsadığı için okul temelli eğitim programlarına öncelik verilmektedir. Ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik *Yaşam Becerileri Geliştirme Eğitimi Programı* (Life Skills Training-LST) ve Ergenler İçin Beceriler Programı (Lions-Quest Skills for Adolescence-SFA) bulunmaktadır. Bu programlar madde kullanımına yönelik baskılar karşısında doğru kararlar alınmasını ve sosyal becerilerin kazandırılmasını amaçlamaktadır (Maalouf vd., 2019). Kumar bağımlılığını önlemek için hem bağımlı bireyin kendisine hem de ailelere kumarın yol açtığı olumsuz sonuçlar hakkında farkındalık kazandırılması önemlidir. Bu bağlamda Türkiye'de Milli Eğitim Bakanlığı, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, İçişleri Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı, Diyanet İşleri Başkanlığı ve Yeşilay'ın faaliyetleri bulunmaktadır (Bat vd., 2022). Yeşilay'ın bünyesinde bulunan tüm bağımlılıkları ele alan Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM), motivasyon sağlama, relapsı önleme, bağımlılık nedeniyle oluşan ruhsal problemlerle baş etme gibi konularda danışmanlık yapmaktadır (YEDAM, 2022).

### **Bilinçli Farkındalık**

Bilinçli farkındalık, her ne kadar yeni bir kavrammış gibi bilirse de doğduğu topraklarda yaklaşık 2500 yıllık bir geçmişe sahiptir. İngilizce "*mindfulness*" olarak çevrilen kavram Türkçede bilinçli farkındalık olarak kullanılmaktadır (Atalay, 2019). Farkındalık, uyarıların bilinçli kayıdır, gerçeklikle doğrudan en yakın temasımızdır. Farkında olma durumu basit olarak 3 basamakta incelenmektedir. İlk basamak, yaşamın devam edebilmesi ve canlıların kendilerini dış faktörlerden koruyabilmesi için gerekli olan en temel farkındalık seviyesidir. İkinci basamak, bireyin kendisini algılama ve fark etme becerisi olan kendilik farkındalığıdır. Üçüncü ve son basamakta bilinçli farkındalık yer almaktadır (Aktepe ve Tolan, 2020). Literatürde bilinçli farkındalık kavramına ilişkin farklı tanımlar bulunmaktadır. Kabul ve şefkati ön planda tutarak yaşanan anın getirilerine dikkatin yoğunlaşması olarak tanımlanırken (Marlatt ve Kristeller, 1999), Siegel ve arkadaşları (2009), deneyimlerin nezaketle ve yargılamasızın kabul edilmesi olarak tanımlamışlardır. Bir başka tanıma göre ise farkında olma, deneyimin iyi veya kötü olduğuna bakılmaksızın kabullenici, nezaket dolu bir tavrı ve merak ile anı gözlemlemeyi barındırmaktadır diye ifade edilmektedir (Ameli, 2016). Bilinçli farkındalık dikkati yönlendirmeyi, içinde bulunulan ana farkındalığı arttırmayı ve deneyimlediklerine karşın kabullenici, açık ve yargısız bir tutum edinmeyi kapsamaktadır. Bilinçli farkındalık uygulamaları bireye dikkatini kontrol edebilme ve içinde bulunduğu anı daha geniş bir bakış açısıyla inceleme yetisini kazandırmaktadır. Bilinçli farkındalık, yaşamın her alanına nüfuz eden, gelişmesi zaman ve çaba isteyen bir bakış açısı olduğundan yoğun bir şekilde pratik yapılmalı ve bazı beceriler geliştirilmelidir. Bu beceriler; yargılamamak, sabırlı olmak, güvenmek, hırslanmamak, kabul etmek ve akışına bırakmaktır (Aktepe ve Tolan, 2020). Becerileri geliştirebilmek için en yaygın teknik "*dur*", "*gözlemle*" ve "*geri dön*" biçimindedir. Dur, yaşamı yavaşlatmak anlamı taşımakta yaşananlara üst bir bakışla bakabilmeyi ve fark edebilmeyi ifade etmektedir. Gözlemle, içinde bulunulan deneyimi tüm

boyutlarıyla hissetmektir. Geri dön ise dikkatin dağıldığında odak noktanın yeniden kazanılması ve yaşanan anın tamamının deneyimlenmeye devam edilmesidir (Germer, 2009).

### **Bilinçli Farkındalığın Kumar Bağımlılığındaki Rolü**

Bilinçli farkındalığın kumar bağımlılığı olan bireylerde bilişsel-davranışçı terapi tekniklerine ek olarak deneyimsel kaçınmayı engellemeye yönelik uygulandığı bilinmektedir (McIntosh vd., 2016; Tolchard, 2016). Dürtüsellüğün ve kaygının temeli olarak görülen deneyimsel kaçınma, bireyin hoşnutsuzluk yaratan olay ve durumları deneyimlemeye karşı isteksizliğini ve ilişkili olarak içinde bulunduğu kaçınma davranışını açıklamaktadır (Maynard vd., 2015; Riley 2012). Kaçınma davranışı gösterildikçe bireyin kaygı düzeyi ve dürtüsel davranışların sıklığı artmaktadır (Rogier ve Velotti, 2018). Kumar bağımlılığı olan bireylerde kumar oynama davranışı bu olumsuz duyguyu azaltıcı bir mekanizma rolünü üstlenmektedir. Bu davranış, kumar bağımlılığında duygu düzenleme güçlükleri ile ilişkilendirilmektedir (Sancho vd., 2019). Özellikle, kumar bağımlılığı olan bireylerin olumsuz duygularla baş etmekte oldukça zorlandıkları ve baş etmek için genellikle duyguları bastırma gibi deneyimsel kaçınma yöntemlerini kullandıkları bilinmektedir (Navas vd., 2017). Bilinçli farkındalık uygulamalarının aşırı yoğun ve olumsuz duygularla baş etmeyi kolaylaştırdığı, bu duygular karşısında kumar oynama davranışını tercih etmemeyi sağladığı araştırmalarca ortaya konulmuştur (De Lisle vd., 2012; Maynard vd., 2015; Reid vd., 2014; Riley, 2012; Tolchard, 2016). Bireyin olumsuz duygularına sahip çıkması, bu duygulara eşlik eden düşüncelere bedende olan değişimlere odaklanabilmesi ile dürtüsel biçimde kumar oynama davranışını erteleyebilmesi bilinçli farkındalık alıştırma çalışmalarının odaklandığı temel noktalar (Reid vd., 2014). Bilinçli farkındalığın dikkati odaklama becerisini artırmasıyla birlikte, kişi otomatik ve istemsiz biçimde aklına gelen kumarla ilişkili düşüncelerin dikkatinin odağını değiştirmesini engelleyebilmekte ve bu düşünceleri daha işlevsel bir şekilde ele alabilmektedir (De Lisle vd., 2012). Kumar bağımlılığında kişinin dikkati kumarla ilişkili ödüllere aşırı odaklanmış durumdadır, bilinçli farkındalık uygulamaları dikkat üzerindeki kontrolü artırarak kişinin ilişkili uyarılar karşısında kendini kontrol etme becerisini arttırmaktadır (Griffiths vd., 2015). Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın kişilerarası ilişkiler üzerindeki olumlu etkisinin kumar bağımlılığı olan kişinin çevresiyle ilişkilerini düzelttiğini dolayısıyla kişinin hayatındaki stres faktörlerinden birinin azaldığı ve kumar oynama davranışına tekrar başlamasını önleyici bir rol üstlendiği gözlenmektedir. Bilinçli farkındalıkla iç içe geçmiş olan öz-şefkat, kişinin kendine karşı nazik bir tutum göstermesi, insanlığın bir parçası olduğunu kabul etmesi ve dengeli bir duygusal farkındalığın olmasını içermektedir. Bilinçli farkındalık alıştırma çalışmalarının kişinin öz-şefkat düzeyini arttırdığı bildirilmektedir (Bluth ve Eisenlohr-Moul, 2017). Bilinçli farkındalık ve öz-şefkati birlikte kapsayan öz-şefkatli farkındalık kavramı günlük yaşamda kişinin deneyimlediği ve zorlandığı olaylara karşı açık ve cana yakın bir tutumla yaklaşmayı ifade etmektedir (Neff ve Germer, 2013). Öz-şefkatli farkındalık alıştırma yapan kişilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düştüğü; iyilik hallerinin, yaşam doyumlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının arttığı bilinmektedir (Campo vd., 2017; Delaney, 2018). Öz-şefkatli farkındalık programlarının özellikle kendine eleştirel bir tutumla yaklaşan kişiler için oldukça faydalı olduğu ve kişinin hayatında değişiklik yapmak istediği konular için motivasyon artırıcı bir özelliği bulunduğu ifade edilmektedir (Neff ve Germer, 2013). Uluslararası literatür incelendiğinde kumar bağımlılığına uygulanabilecek farkındalık temelli müdahalelerin olumlu sonuçlarının olduğunu gösteren sistematik derleme ve meta-analiz çalışmalarının olduğu görülmektedir (Bowen vd., 2011; Maynard vd., 2015; Sanco vd., 2018; Witkiewitz vd., 2014). Çalışmalar farkındalık uygulamaları sonucunda kumar bağımlısı bireylerin kumar oynamaktan kaçındıklarını ayrıca kaygı ve depresyon puanlarının önemli ölçüde düştüğünü göstermektedir (De lisle vd., 2012). Ayrıca araştırmaların çoğunlukla klinik olmayan popülasyonla yapılmış olduğu, öz şefkatin kumar bağımlılığında etkin rolünün bulunduğu birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Boughton vd., 2017; Chen vd., 2014; Kistner ve Bengesser, 2018).

Kumar bağımlılığı olan kişilerin öz-şefkat düzeylerinin toplumdaki diğer bireylere kıyasla daha düşük olduğu, öz-şefkatin kumar bağımlılığının neden olduğu olumsuz sonuçlar üzerinde iyileştirici bir etkisinin bulunduğu (Chen vd., 2014) ve kumar oynamanın getirdiği olumsuz sonuçlardan açığa çıkan yoğun suçluluk duygusunun ve başarısız bırakma değişimlerinin yol açtığı değişim motivasyon kaybının öz şefkati arttıracak alıştırmalar sonucu azaldığı bildirilmektedir. Öz-şefkatin artmasının kişilerarası ilişkilerde olumlu rolü olduğu ve özellikle iletişim çatışmalarına karşı öz-şefkat düzeyi yüksek kişilerin çözüm odaklı yaklaştığı bilinmektedir (Bailis vd., 2021). Tüm sonuçlar bağlamında öz-şefkat uygulamalarının kumar bağımlılığı tedavisinde uygulanabileceği ve tedavi seyrini iyileştireceği düşünülebilir.

## Sınırlılıklar

Bu derleme makalede sınırlılık bulunmamaktadır.

## SONUÇ

Bu derlemede, kumar bağımlılığı tedavisinde bilinçli farkındalık bakış açısının kullanımının etkili bir yöntem olabileceği vurgulanmıştır. Kumar bağımlılığı gibi davranışla ilgili bağımlılıkların ele alınmasının zor ve zahmetlidir. Bağımlı bireyler genellikle kumar bağımlılıklarından bahsetmemekte diğer bağımlılıklardaki gibi bir laboratuvar testi ile saptanamadığından ancak sorulduğunda anlaşılabilir. Genellikle de kumar bağımlılığı olan kişiler çoğu zaman olumsuz sonuçlar ortaya çıktıktan sonra sağlık çalışanları ile temas kurmaktadır. Kumar bağımlılığında alternatif yöntemlerin bilinmesi ruh sağlığı çalışanlarına katkı verecektir. Bu bağlamda bu derleme çerçevesinde ele alınan literatüre dayanarak konu ile ilgili çalışmalar yapılması önerilmektedir.

**Araştırmanın Etik Yönü/Ethics Comittee Approval:** Derleme makale hazırlanırken yayın etiğine uyulmuştur.

**Hakem/Peer-review:** Dış hakem bağımsız.

**Yazar Katkısı/Author Contributions:** Konsept: MK, KY; Tasarım: MK, KY; Analiz ve/veya Yorum: MK, KY; Literatür Tarama: MK, KY; Makale Yazma: MK, KY; Eleştirel İnceleme: MK.

**Çıkar Çatışması/Conflict of Interest:** Yazarlar çıkar çatışması olmadığını beyan etmişlerdir.

**Finansal Destek/Financial Disclosure:** Yazarlar çalışma için finansal destek almadıklarını beyan etmişlerdir.

## KAYNAKLAR

- Aktepe İ, Tolan Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Ameli R. (2016). *25 Farkındalık dersi: Şimdi sağlıklı yaşama zamanı*. (Z Atalay, K Öge, Çev.). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) *DSM-5 tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). 2014; Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- APS gambling working group the psychology of gambling. (2010, December). *Special report: The psychology of gambling*. (Erişim tarihi: 01.11.2022), Australian Psychology Society (APS), 32(6). <https://psychology.org.au/publications/inpsych/2010/december/gambling>
- Asi Karakaş S, Ersöğütçü F. (2016). Madde bağımlılığı ve hemşirelik. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(2), 133-139.
- Atalay Z. (2019). *Mindfulness bilinçli farkındalık: farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul, İnkılap Yayınevi.
- Bailis DS, Brais NJ, Single AN, Schellenberg BJI. (2021). Self-compassion buffers impaired decision-making by potential problem gamblers in a casino setting. *Journal of Gambling Studies*, 37, 269-282.
- Bat Tonkuş M, Elveren A, Tokmak Ş. (2022). Bağımlı Bireylerin yaşadıkları ruhsal sorunlar ve önlemeye yönelik uygulamalar. *Journal of Medical Sciences*, 3(4), 206-213.
- Bluth K, Eisenlohr-Moul TA. (2017). Response to a mindful self-compassion intervention in teens: a within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. *Journal of Adolescence*, 57, 108-118.
- Boughton R, Jindani F, Turner NE. (2017). Closing a treatment gap in ontario: pilot of a tutorial workbook for women gamblers. *Journal of Gambling Issues*, 36, 1-33.

- Bowen N, Chawla G, Marlatt A. (2011). *Mindfulness-based relapse prevention for addictive behaviors: A clinician's guide*. New York: Guilford Press.
- Brewer JA, Worhunsky PD, Gray JR, Tang YY, Weber J, Kober H. (2011). Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proc Natl Acad Sci USA*, 108(50), 20254-20259.
- Calado F, Alexandre J, Griffiths MD. (2017). Prevalence of adolescent problem gambling: a systematic review of recent research. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 397-424.
- Campo RA, Bluth K, Santacroce SJ, Knapik S, Tan J, Gold S, et al. (2017). A mindful self-compassion videoconference intervention for nationally recruited posttreatment young adult cancer survivors: feasibility, acceptability, and psychosocial outcomes. *Support Care Cancer*, 25(6), 1759-1768.
- Canby NK, Cameron IM, Calhoun AT, Buchanan GMA. (2014). Brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071-1081.
- Carlotta D, Krueger RF, Markon KE, Borroni S, Frera F, Somma A, et al. (2015). Adaptive and maladaptive personality traits in high-risk gamblers. *Journal of Personality Disorders*, 29(3), 378-392.
- Chen P, Jindani F, Perry J, Turner NL. (2014). Mindfulness and problem gambling treatment. *Asian Journal of Gambling Issues and Public Health*, 4(2), 1-18.
- Choi SW, Shin YC, Kim DJ, Choi JS, Kim S, Kim SH, et al. (2017). Treatment modalities for patients with gambling disorder. *Annals General Psychiatry*, 16(23), 1-8.
- Clark L, Liu R, McKavanagh R, Garrett A, Dunn BD, Aitken MRF. (2013). Learning and affect following near-miss outcomes in simulated gambling. *Journal of Behavioral Decision Making*, 26(5), 442-450.
- Çakıcı, M. (2019). *Bağımlılık, tanı, tedavi ve önleme*. İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Çakmak S, Tamam L. (2018). Kumar oynama bozukluğu: genel bir bakış. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 78-97.
- Çam O, Engin E. (2014). Madde bağımlılığı. (O Çam, E Engin, Çev.), *Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği bakım sanatı* içinde, (s:447-467). İstanbul: İstanbul Tıp Kitabevi.
- De Lisle SM, Dowling NA, Allen JS. (2012). Mindfulness and problem gambling: A review of the literature. *Journal of Gambling Studies*, 28(4), 719-739.
- Delaney MC. (2018). Caring for the caregivers: evaluation of the effect of an eight-week pilot mindful self-compassion (MSC) training program on nurses' compassion fatigue and resilience. *PLoS ONE*, 13(11), 1-20.
- Demir V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 15-26.
- Devlet Denetleme Kurulu. *Araştırma ve İnceleme Raporu* (2020). (Erişim tarihi: 05.03.2023). <https://docplayer.biz.tr/18938-T-c-cumhurbaskanligi-devlet-denetleme-kurulu-arastirma-ve-inceleme-raporu-raporun-konusu.html>.
- Dilbaz N, Göçgeçöz I, Noyan O, Kazan Kızılkurt Ö. (2021). *Bağımlılık tanı ve tedavi temel kitabı*. (1. Baskı, s:102-107). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti.
- Dowling NA, Brown M. (2010). Commonalities in the psychological factors associated with problem gambling and Internet dependence. *Cyberpsychol Behav Soc*, 13, 437-441.
- Gambling Definition of Gambling by Merriam-Webster* (Erişim tarihi: 01.11.2022). <https://www.merriam-webster.com/dictionary/gambling>
- Germer C. (2009). *The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York, Guilford Press.
- Goslar M, Leibetseder M, Muench HM, Hofmann SG, Laireiter AR. (2019). Pharmacological treatments for disordered gambling: A meta-analysis. *Journal of Gambling Studies*, 35, 415-445.
- Grant JE, Odlaug BL, Chamberlain SR. (2016). Neural and psychological underpinnings of gambling disorder: A review. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 65, 188-193.
- Griffiths MD, Shonin E, Van Gordon W. (2015). Mindfulness as a treatment for gambling disorder: current directions and issues. *Journal of Gambling and Commercial Gaming Research*, 1, 1-6.
- Heinz A, Romanczuk-Seiferth N, Potenza MN. (2019). Gambling disorder. *Gambling Disorder* içinde. (s:1-320).
- Hodgins DC, Stea JN, Grant JE. (2011). Gambling disorders. *Lancet*, 378(9806), 1874-1884.
- Karaaziz M, Çakıcı M, Özbahadır T. (2019). Kıbrıs ve Türkiye doğumlu kumar bağımlıları ile kumar oynama nedenlerinin karşılaştırması. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(1), 72-75.
- Karabacak A, Demir M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.



- Karlsson A, Hakansson A. (2018). Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity: A longitudinal nationwide register study. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(4), 1091-1099.
- Kistner S, Bengesser I. (2018). Self-compassion in gambling disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1).
- Korponay C, Dentico D, Kral TRA, Ly M, Kruis A, Davis K, et al. (2019). The Effect of mindfulness meditation on impulsivity and its neurobiological correlates in healthy adults. *Scientific Reports*, 9(11963), 1-17.
- Kulaksızoğlu B, Bingöl M, Güleğöz M, Kuloğlu M. (2020). Madde Kullanım Bozukluğu Tedavisinde Bir Yıllık Tedavide Kalma Oranları: Geriye Dönük Bir Çalışma. *Fırat Tıp Dergisi*, 25(1), 43-47.
- Kumar ne demek TDK sözlük anlamı (Erişim tarihi: 01.11.2022). <https://sozluk.gov.tr/>
- Laplante DA, Nelson SE, Labrie RA, Shaffer HJ. (2011). Disordered gambling, type of gambling and gambling involvement in the British Gambling Prevalence Survey 2007. *The European Journal of Public Health*, 21(4), 532-537.
- Latvala T, Lintonen T, Konu A. (2019). Public health effects of gambling debate on a conceptual model. *BMC Public Health*, 19(1077), 1-16.
- Lorains FK, Cowlishaw S, Thomas SA. (2011). Prevalence of comorbid disorders in problem and pathological gambling: systematic review and meta-analysis of population surveys. *Addiction*, 106, 490-498.
- Lundgren L, Krull I. (2018). *Screening, assessment, and treatment of substance use disorders*. New York: Oxford University Press.
- Maalouf W, Stojanovic M, Kiefer M, Campello G, Heikkila H, El-Khatib Z. (2019). Lions quest skills for adolescence program as a school intervention to prevent substance use a pilot study across three south east european countries. *Prevention Science*, 20(4), 555-565.
- Mallorqui-Bagué N, Mena-Moreno T, Granero R, Vintro Alcaraz C, Sanchez-Gonzales J, Fernandez-Aranda F, et al. (2018). Suicidal ideation and history of suicide attempts in treatment-seeking patients with gambling disorder: The role of emotion dysregulation and high trait impulsivity. *Journal of Behavioral Addiction*, 7, 1112-1121.
- Marlatt GA, Kristeller JL. (1999). Mindfulness and meditation. In *Integrating Spirituality Into Treatment: Resources For Practitioners* (Eds WR Miller) ss:67-84. Washington DC, American Psychological Association.
- Maynard BR, Wilson AN, Labuzinski E, Whiting SW. (2015). Mindfulness based approaches in the treatment of disordered gambling: a systematic review and meta-analysis. *Research on Social Work Practice*, 28(3), 348-362.
- McIntosh CC, Crino RD, O'Neill K. (2016). Treating problem gambling samples with cognitive behavioural therapy and mindfulness-based interventions: A Clinical Trial. *Journal of Gambling Studies*, 32(4), 1305-1325.
- Milhorn, H.T. (2018). *Substance use disorders a guide for the primary care provider*. Switzerland: Springer International Publishing.
- Navas JF, Contreras-Rodríguez O, Verdejo-Román J, Perandrés-Gómez A, Albein-Urios N, Verdejo-García A, et al. (2017). Trait and neurobiological underpinnings of negative emotion regulation in gambling disorder. *Addiction*, 112(6), 1086-1094.
- Neff KD, Germer CK. (2013). A Pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- O'Neill K. (2017). Motivational interviewing for problem gambling. in: evidence-based treatments for problem gambling. Springer Briefs in Psychology. Springer.
- Öztürk O, Uluşahin A. (2016). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel Tıp Kitabevi.
- Potenza MN, Balodis IM, Derevensky J, Grant JE, Petry NM, Verdejo-Gracia A, et al. (2019). Gambling disorder. *Nat Rev Dis Primers*, 5(1), 1-10.
- Potenza MN. (2013). Neurobiology of gambling behaviors. *Current Opinions in Neurobiology*, 23(4), 660-667.
- Potenza MN. (2014). The neural bases of cognitive processes in gambling disorder. *Trends in Cognitive Science*, 18(8), 429-438.
- Rash CJ, Petry NM. (2014). Psychological treatments for gambling disorder. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 285-295.
- Reid RC, Di Tirro C, Fong TW. (2014). Mindfulness in patients with gambling disorders. *Journal of Social Work and Practice in the Addictions*, 14, 327-337.
- Riley B. (2012). Experiential avoidance mediates the association between thought suppression and mindfulness with problem gambling. *Journal of Gambling Studies*, 30(1), 163-171.
- Rogier G, Velotti P. (2018). Conceptualizing gambling disorder with the process model of emotion regulation. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 239-251.
- Sancho M, de Gracia M, Granero R, González-Simarro S, Sánchez I, Fernández-Aranda F, et al. (2019). Differences in emotion regulation considering gender, age, and gambling preferences in a sample of gambling disorder patients. *Frontiers in Psychiatry*, 10(625), 1-9.
- Sancho M, de Gracia M, Rodriguez RC, Mallorqui-Bague N, Sanchez-Gonzalez J, Trujols J, et al. (2018). Mindfulness based interventions for the treatment of substance and behavioral addictions: a systematic review. *Frontiers in Psychiatry*, 9(95), 1-9.

- Shaffer HJ, Martin R. (2011). Disordered gambling: Etiology, trajectory, and clinical considerations. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 483-510.
- Sharpe L. (2002). A reformulated cognitive-behavioral model of problem gambling: A biopsychosocial perspective. *Clin Psychol Rev*, 22(1), 1-25.
- Siegel RD, Germer CK, Olendzki A. (2009). Mindfulness: what is it? where did it come from? In *Clinical Handbook of Mindfulness* (Eds F. Didonna) ss:17-35. New York, Springer.
- Subramaniam M, Chong SA, Satghare P, Browning CJ, Thomas S. (2017). Gambling and family: A two-way relationship. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 689-698.
- Tolchard B. (2016). Cognitive-behavior therapy for problem gambling: a critique of current treatments and proposed new unified. *Approach*, 26(3), 283-290.
- Toneatto T, Pillai S, Courtice EL. (2014). Mindfulness enhanced cognitive behavior therapy for problem gambling: a controlled pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(2), 197-205.
- Townsend MC. (2016). Maddeyle İlgili Bozukluklar. CT Özcan, Gürhan, N. (Ed.), *Ruh sağlığı ve psikiyatri hemşireliğinin temelleri kanıta dayalı uygulama bakım kavramları* içinde. (s:280-313). Ankara: Akademisyen Tıp Kitap Evi.
- Van Holst RJ, van den Brink W, Veltman DJ, Goudriaan AE. (2010). Why gamblers fail to win: A review of cognitive and neuroimaging findings in pathological gambling. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 34, 87-107.
- Van Timmeren T, Daams JG, Van Holst RJ, Goudriaan AE. (2018). Compulsivity related neurocognitive performance deficits in gambling disorder: A systematic review and meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 84, 204-217.
- Villalta L, Arevalo R, Valdeperez A, Pascual JC, los Cobos JP. (2014). Parental bonding in subjects with pathological gambling disorder compared with healthy controls. *Psychiatric Quarterly*, 86(1), 61-67.
- Welte JW, Barnes GM, Tidwell MCO, Wieczorek WF. (2016). Predictors of problem gambling in the U.S. *Journal of Gambling Studies*, 33(2), 327-42.
- Witkiewitz K, Bowen S, Harrop EN, Douglas H, Enkema M, Sedgwick C. (2014). Mindfulnessbased treatment to prevent addictive behavior relapse: Theoretical models and hypothesized mechanisms of change. *Substance Use and Misuse*, 49(5), 513-524.
- YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) 2022. (Erişim tarihi:01.02.2022). <https://www.yedam.org.tr/madde-bagimliliği>
- Yip SW, Potenza MN. (2014). Treatment of gambling disorders. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 1(2), 189-203.