

DERLEME | REVIEW

# Alkol ve Madde Kullanım Bozukluğu Olan Bireylere Yönelik Rehabilitasyon Çalışmaları: Sistemik Derleme

## Rehabilitation Studies for Individuals with Alcohol and Substance Use Disorders: Systematic Review

Aydan Akkurt Yalçintürk<sup>1</sup>, Gül Dikeç<sup>1</sup>, Elvan Emine Ata<sup>1</sup>

1. Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Hamidiye Hemşirelik Fakültesi, Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

### ABSTRACT

The aim of this systematic review is to review the rehabilitation studies of alcohol and substance use disorders in the last decade. In this study, experimental studies published in PubMed and Turkish Psychiatric Index databases between 2008 and 2018 were searched. Thirteen experimental studies on alcohol and substance use disorders in PubMed (12) and Turkish Psychiatric Index (1). Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR), Biofeedback Therapy (2), Probation Dependence Program, Pet Therapy, Tai Chi, Lyric Analysis, Music Therapy, Motivational Interviewing, 28 Day Inpatient Rehabilitation Program, Smoking Cessation Treatment (2) and Episodic Future Thinking. Rehabilitation studies increased the individuals' readiness to quit substance, social skills, quality of life, positive future perception, stay abstinence, attendance to self-help programs after treatment and get professional help and improve their physical health. Rehabilitation studies for individuals with alcohol and substance use disorders are limited, and cost effective, continuous easy applied rehabilitation programs are needed and they could prevent relapses among these population.

**Keywords:** Alcohol dependence, substance abuse, rehabilitation

### ÖZ

Bu derlemenin amacı, alkol ve madde kullanım bozukluklarında son on yılda yapılan rehabilitasyon çalışmalarını gözden geçirmektir. Çalışmada PubMed ve Türk Psikiyatri Dizini veri tabanlarında 2008-2018 tarihleri arasında yayınlanan deneysel çalışmalar tarandı. PubMed (12) ve Türk Psikiyatri Dizini (1) veri tabanlarında alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylere uygulanan toplam 13 deneysel çalışmaya ulaşıldı. Çalışmalarda Göz Hareketleriyle Duyarsızlaştırma ve Yeniden İşleme (EMDR), Biofeedback Terapisi (2), Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı, Hayvan Destekli Terapi, Tai Chi, Lirik Analiz, Müzik Terapi, Motivasyonel Görüşme, 28 Günlük Yatarak Rehabilitasyon Programı, Sigarayı Bırakma Tedavisi (2) ve Pozitif Gelecek Planları Oluşturma'nın kullanıldığı belirlendi. Rehabilitasyon çalışmalarının bireylerin maddeyi bırakmaya hazır oluş düzeyi, sosyal becerileri, yaşam kalitesi, olumlu gelecek algısı, ayık kalma süresi, tedavi sonrası kendi kendine yardım programlarına katılma ve profesyonel yardım alma oranlarında artmayı ve fiziksel sağlığında iyileşmeyi sağladığı saptandı. Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik rehabilitasyon çalışmalarının sınırlı düzeyde olduğu, bu bireylere yönelik maliyet etkin, relapsları engelleyebilecek, sürekliliği olan, kolay uygulanabilecek ve ulaşılabilir rehabilitasyon çalışmalarına gereksinim olduğu söylenebilir.

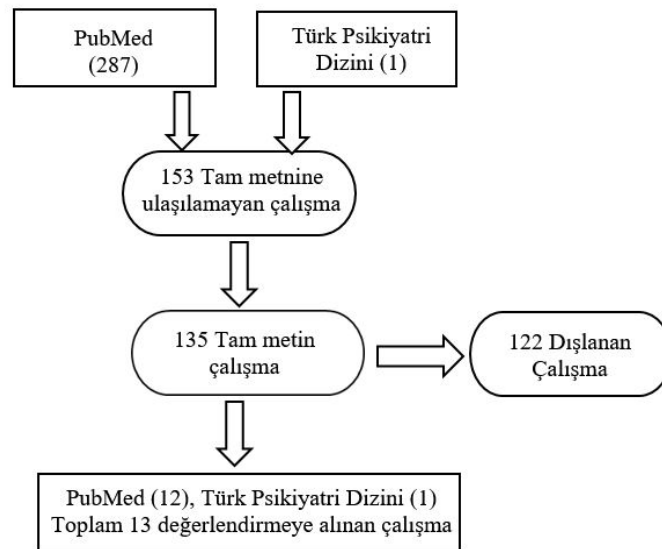
**Anahtar kelimeler:** Alkol bağımlılığı, madde bağımlılığı, rehabilitasyon

## GİRİŞ

Alkol ve madde kullanım bozuklukları günümüzde en önemli halk sağlığı sorunları arasında yer almaktadır (1). Alkol ve madde kullanımı başlangıçta bireyi gerçeklerden uzaklaştırarak rahatlatır da ilerleyen evrelerde fizyolojik, psikolojik, yasal ve sosyal yönden oldukça ciddi problemlere yol açmaktadır (2). Yoksunluk, tolerans ve aşırma gibi farklı boyutları ile üstesinden gelmesi oldukça zor bir durum haline gelmektedir (3).

Alkol ve madde kullanım bozukluğunun biyopsikososyal yönden pek çok probleme neden olan karmaşık bir tablo olması nedeniyle bireylerin tedavisi; tıbbi tedavi, psiko-sosyal tedavi ve sosyal rehabilitasyon programlarından oluşmaktadır. Medikal tedavinin amacı yoksunluk belirtilerinin kontrol altına alınması, yerine koyma ya da sürdürmedir. Psikososyal tedaviler madde kullanan bireyin relapsını önleyecek becerilerin kazandırıldığı, bağımlılığın getirdiği davranış kalıplarının yerine sağlıklı davranış biçimlerinin geliştirildiği, bireyin ailesi ve çevresi ile ilişkilerinin düzenlendiği bireysel ve grup terapilerinin uygulandığı tedavilerdir. Sosyal rehabilitasyon programları ise alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerin yeniden topluma kazandırılması ve sosyal işlevselliğinin sağlanması amacıyla oldukça önemlidir (4).

Alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerin tedavi ve rehabilitasyonu çeşitlilik göstermekle birlikte rehabilitasyon çalışmalarının maliyetinin yüksek olduğu bilinmektedir (5). Aynı zamanda alkol ve madde kullanım bozuklukları tedavisi ve rehabilitasyonu için birçok yöntem ve program gelişmesine rağmen bu yöntemlerin başarı oranları düşüktür (6). Bu nedenlerle dünyada geniş kitlelere kolaylıkla uygulanacak, remisyonları engelleyecek, bireyin işlevselliğini destekleyecek, bireye ve kültüre özgü özellikleri dikkate alan rehabilitasyon programlarının hazırlanmasına öncelik verilmelidir. Bu derlemenin amacı, alkol ve madde kullanım bozukluklarında son on yılda yapılan psikososyal rehabilitasyon çalışmalarını gözden geçirmektir.



Şekil 1. PRISMA Akış Şeması

## GEREÇ VE YÖNTEM

Bu sistematik derleme PubMed ve Türk Psikiyatri Dizini veri tabanları kullanılarak 2008-2018 tarihleri arasında yayınlanan deneysel çalışmalar taranarak Centre for Reviews and Dissemination, 2009 (CRD) rehberi doğrultusunda yapıldı (7). Ulusal veri tabanlarında tarama yaparken "alkol bağımlılığı", "madde bağımlılığı" ve "rehabilitasyon", uluslararası veri tabanlarında ise "alcohol dependence", "substance abuse" ve "rehabilitation" anahtar kelimeleri kullanıldı. Son arama 10.07.2019 tarihinde yapıldı.

Derleme kapsamına 2008-2018 tarihleri arasında yayınlanan, tam metni bulunan ve belirlenen anahtar kelimeleri karşılayan çalışmalar alındı. Derlemeye deneysel tüm çalışmalar dâhil edildi. Toplam 288 çalışmaya ulaşıldı. Bu çalışmalar arasından konu ile ilgili olan, tam metnine ulaşılabilen ve deneysel müdahalelerin yapıldığı 13 makale değerlendirmeye alındı (Şekil 1).

## BULGULAR

Derleme kapsamına 13 deneysel araştırma makalesi alındı. Bu derlemeye dahil edilen örneklem sayısının en az 22 (8), en fazla 560 (9) olduğu saptandı. Ulaşılan 13 çalışmanın Amerika Birleşik Devletleri (6), Almanya (3), İtalya (2), Türkiye (1) ve Çin (1)'de yapıldığı belirlendi. Çalışmaların yöntemleri ve elde edilen sonuçlar Tablo-1'de verildi.

Reid ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada madde kötüye kullanımı olan bireyler için toplum temelli rehabilitasyon programlarında sigarayı bırakma tedavisinin etkililiği değerlendirilmiştir. Çalışmada deney grubuna (n=153) duygudurum yönetimi ve bilişsel davranışçı tekniklerden oluşan madde bağımlılığı tedavisi ile sigarayı bırakma rehabilitasyon programı, kontrol grubuna (n=72) ise rutin madde bağımlılığı tedavisi uygulanmıştır. Çalışma sonunda deney grubunda sigara bırakma oranlarının daha yüksek olduğu, günlük içilen sigara miktarında ve sigara içme isteğinde azalma olduğu belirlenmiştir (10).

Reid ve arkadaşlarının yaptıkları bir diğer çalışmada, toplum temelli madde kötüye kullanımı rehabilitasyon programlarında sigarayı bırakma tedavisinin etkililiği değerlendirilmiştir. Program duygudurum yönetimi ve bilişsel davranışçı tekniklerden oluşmaktadır. Çalışmada programa katılan bireylerde (n=153) sigara bırakma oranlarında artış olduğu saptanmıştır. Ayrıca sigarayı bırakma tedavisine alınan bireylerde ortaya çıkan yoksunluğun; genç yaş, kökeni, bir işte çalışıyor olma veya öğrenci statüsünde bulunma, madde kötüye kullanım şiddeti ve daha yüksek metadon dozu kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir (11).

Blondell ve arkadaşları alkol kötüye kullanımı olan bireylerde detoksifikasyon sonrası tedavi alma ve kendi kendine yardım gruplarına katılma müdahalelerinin etkisini değerlendirmişlerdir. Çalışmada örneklem (n=150) üç gruba ayrılmıştır. 1. gruba (n=50) madde bağımlılığı tedavisi, 2. gruba (n=50) madde bağımlılığı tedavisine ek olarak motivasyonel görüşme ve 3. gruba (n=50) madde bağımlılığı tedavisine ek olarak on iki adım programı uygulanmıştır. Çalışmadan 1 ay sonra bireylerin yaklaşık üçte ikisinin kendi kendine yardım grubu toplantısına katıldığı; ancak, 3 grup arasında, profesyonel tedavi alma oranlarında önemli bir fark bulunmadığı saptanmıştır. Üç aylık takipte ise motivasyonel

görüşme yapılan grubun rehabilitasyon programına katılma oranları daha yüksek bulunmuştur (12).

Penzlin ve arkadaşları çalışmalarında Kalp Hızı Değişkenliği Biofeedback Terapisi'nin (KHDBT), vazomotor fonksiyon, kalp atış hızı değişkenliği, aşırma ve anksiyete üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Deney grubuna (n=24) rutin rehabilitasyon tedavisine ek olarak Biofeedback Terapisi uygulanmıştır. Kontrol grubundaki (n=24) bireyler ise rutin tedavilerine devam etmişlerdir. Rutin tedavi bilişsel davranışçı grup psikoterapisi, motivasyonel görüşme ve bilişsel davranışçı terapi, psikoeğitim ve uğraşı terapi seanslarından oluşmaktadır. Çalışma sonunda deney grubundaki bireylerde aşırma ve anksiyetenin azaldığı, kalp atış hızı değişkenliğinin arttığı ve vazomotor fonksiyonun iyileştiği saptanmıştır (13).

Giorgi ve arkadaşları alkol rehabilitasyon ünitesinde yatarak tedavi gören bireylere (n=560) uyguladıkları 28 gün programının etkilerini değerlendirmişlerdir. Program bireysel ve grup terapileri, alkolizm ile ilgili eğitimler, grup egzersizleri ve aile üyeleriyle grup toplantılarından oluşmaktadır. Çalışma sonunda bireylerin anksiyete, depresyon düzeylerinde azalma, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısında artış olduğu belirlenmiştir (9).

Snider ve arkadaşları çalışmalarında pozitif gelecek planları oluşturmanın alkol alımı üzerindeki etkilerini değerlendirmişlerdir. Çalışmada deney grubundaki (n=25) bireylerden pozitif gelecek planları oluşturmaları istenmiştir. Pozitif gelecek planları oluşturma, deneyimlenmeyen gelecek olayları hakkında düşünme, karar verme ve hedef koymayı içerir. Kontrol grubundan (n=25) ise yakın geçmiş olaylarını düşünmeleri istenmiştir. Çalışma sonunda pozitif gelecek planları oluşturmanın alkol isteği ve alkol alımını azalttığı saptanmıştır (14).

Silverman, detoksifikasyon evresinde yatarak tedavi olan bireylere uygulanan canlı ve eğitsel müzik terapisinin, bireylerin tedavi ve tedavi ekibine olan güveni ile terapötik iş birliği üzerine etkisini değerlendirmiştir. Çalışmada örneklem dört gruba ayrılmıştır. 1. gruba (n=34) canlı eğitsel müzik terapisi, 2. gruba (n=28) kaydedilmiş eğitsel müzik terapisi, 3. gruba (n=26) müziksiz eğitim ve 4. gruba (n=33) eğlence amaçlı müzik terapisi uygulanmıştır. Birinci ve ikinci gruba lirik analiz, üçüncü gruba toplumdaki destekleri ve başatma becerileri üzerine tartışma, dördüncü gruba ise rock and roll müziği ile oyun oynama yöntemi uygulanmıştır. Çalışma sonunda güven ve iş birliği açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (15).

Silverman, bir diğer çalışmasında detoksifikasyon evresinde yatarak tedavi olan bireylerde tek oturumluk grup lirik analiz uygulamasının aşırma ve yoksunluk üzerine etkisi değerlendirmiştir. Çalışmada deney grubuna (n=57) lirik analiz uygulamasında bulunulurken kontrol grubundaki (n=81) bireylere ise eğlence amaçlı müzik terapisi uygulanmıştır. Çalışma sonunda lirik analiz uygulanan bireylerde aşırma ve yoksunluk belirtilerinin kontrol grubundakilere göre daha fazla azalma gösterdiği belirlenmiştir (16).

Zhu ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada Tai Chi uygulamasının yaşam kalitesi ve fiziksel sağlık üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmada deney grubuna (n=30) Tai Chi uygulaması, kontrol grubuna (n=29) ise eğlendirici aktivitelerden oluşan rutin tedavi uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda deney grubunun denge ve yaşam kalitesinde artma, vücut yağ oranında azalma olduğu saptanmıştır (17).

Contalbrigo ve arkadaşlarının çalışmasında cezaevi ortamında hayvan destekli terapinin sosyal beceriler ve depresyon üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmada deney grubuna (n=12) hayvan destekli terapi, kontrol grubuna (n=10) ise rutin rehabilitasyon programı uygulanmıştır. Rutin rehabilitasyon programı bireysel görüşme, duygu kontrolü ve farkındalıkla ilgili grup psikoterapisi, gevşeme tekniği ve stres yönetimi eğitimi, tasarım, resim, tiyatro kursu ve spor aktivitelerinden oluşmaktadır. Çalışmanın sonunda hayvan destekli terapi oturumlarına katılan mahkumların kontrol grubuna kıyasla sosyal becerilerinde artma, depresyon belirtilerinde ise azalma olduğu belirlenmiştir (8).

Penzlin ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada KHDBT'nin relaps üzerine etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmada deney grubundaki bireylere (n=15) KHDBT, kontrol grubuna ise (n=12) rutin rehabilitasyon tedavisi uygulanmıştır. Çalışmadan 1 yıl sonra KHDBT'nin bireylerin relaps oranlarını azalttığı belirlenmiştir (18).

Schafer ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada madde kullanım bozukluğuna Travma Sonrası Stres Bozukluğu (TSSB) eşlik eden bireylerde EMDR'nin TSSB semptomları üzerindeki etkileri değerlendirilmiştir. Deney grubundaki (n=79) bireylere EMDR, kontrol grubundaki (n=79) bireylere ise bireysel terapi uygulanmıştır. Çalışma sonunda EMDR'nin TSSB semptomlarını azaltmada etkili olduğu bulunmuştur (19).

Aldemir ve arkadaşlarının çalışmalarında Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı'nın (DSBP) tedavi motivasyonu, ayıklık ve yaşam kalitesi üzerine etkileri değerlendirilmiştir. Çalışmada örneklem üç gruba ayrılmıştır. Birinci gruba (n=28) DSBP, 2. gruba (n=30) motivasyonel görüşme, 3. gruba ise (n=30) bireysel görüşme uygulanmıştır. Çalışma sonunda DSBP'nin maddeyi bırakmaya hazır oluş düzeyini arttırdığı belirlenmiştir, Motivasyonel görüşme uygulamasının maddeyi bırakmaya hazır oluş düzeyini ve maddeyi bırakmaya verilen önemi arttırdığı ve anksiyete düzeyi, aşırma şiddet, sıklık ve süresini azalttığı saptanmıştır. Bireysel görüşmenin ise tedaviye güven ve maddeyi bırakmaya hazır oluş düzeyi arttırdığı, anksiyete düzeyi, aşırma şiddet, sıklık ve süresini azalttığı belirlenmiştir. Çalışma sonunda DSBP, yalnızca maddeyi bırakmaya hazır olma düzeylerini arttırabilmesi nedeniyle motivasyonel görüşme ve bireysel görüşmeye kıyasla eksikleri olan bir program olarak değerlendirilmiştir (20).

## TARTIŞMA

Bu derlemede, alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik son on yılda yapılan rehabilitasyon çalışmaları ele alındı. Derleme kapsamına alınan araştırmaların çoğunda rehabilitasyon çalışmalarının alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerde madde kullanımına, sosyal becerilerine, yaşam kalitesine, psikolojik ve fiziksel sağlığına olumlu yönde katkı sağladığı görülmüştür. Çoğunluğu sigara içen alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sigara içme oranlarını azaltmada etkili müdahalelere ihtiyaç vardır (21,22). Bu kapsamda yapılan çalışmalarda rehabilitasyon programlarında sigarayı bırakma tedavisinin sigara içme isteğinde olumlu etki yaratarak, kullanılan sigara miktarını azalttığı ve sigarayı bırakma oranlarını arttırdığı saptanmıştır (10,11). Reid ve arkadaşları ayrıca sigarayı bırakma tedavisine alınan bireylerde ortaya çıkan yoksunluğun kişilerin özellikleri, temel madde probleminin şiddeti ve madde bağımlılığı tedavisi ile ilişkili olduğunu saptamıştır (11). Çalışma sonuçları kronik sigara içen ve şiddetli alkol ve madde kullanım sorunu olan bireyler için

müdahalelerin bireylerin özellikleri dikkate alınarak uyarlanmasının gerekliliğini göstermektedir.

Tablo 1. İncelemeye alınan araştırmaların özellikleri

Araştırmanın Yapıldığı Ülke (Kaynak numarası)	Amaç	Örnekleme	Uygulama	Ölçüm Araçları	Sonuç
ABD (10)	Toplum temelli madde kötüye kullanımı rehabilitasyon programlarında sigarayı bırakma tedavisinin etkililiğini değerlendirmek	n: 225 Deney grubu: 153 Kontrol grubu:72	Deney grubu: madde bağımlılığı tedavisi ve sigarayı bırakma tedavisi Kontrol grubu: madde bağımlılığı tedavisi	- Demografik Bilgiler, - Fagerstrom Nikotin Tolerans Anketi, - Sigara Kullanıcılarının İnançları Ölçeği, - Sigarayı Bırakma İsteme Nedenleri Ölçeği, - Bağımlılık Şiddeti İndeksi'nin kısa versiyonu,	Deney grubunda sigara bırakma oranlarının daha yüksek olduğu, günlük içilen sigara miktarında ve sigara içme isteğinde azalma olduğu saptanmıştır.
ABD (11)	Toplum temelli madde kötüye kullanımı rehabilitasyon programlarındaki bireyler arasında sigara bırakma tedavisi sırasında ortaya çıkan yoksunluk belirtilerinin demografik ve klinik belirleyicilerini araştırmak	n: 153 Deney grubu: 153	Deney grubu: madde bağımlılığı tedavisi ve sigarayı bırakma tedavisi	- Demografik bilgiler, - Fagerstrom Nikotin Tolerans Anketi, - Sigara Kullanıcılarının İnançları Ölçeği, - Sigarayı Bırakma İsteme Nedenleri Ölçeği, - Bağımlılık Şiddeti İndeksi'nin Kısa Versiyonu,	Yoksunluğun; genç yaş, İspanyol veya Kafkas kökenli olma, bir işte çalışıyor olma veya öğrenci statüsünde bulunma, madde kötüye kullanım şiddetinin azlığı ve daha yüksek metadon dozu kullanımı ile pozitif yönde ilişkili olduğu saptanmıştır.
ABD (12)	Alkol bağımlılığı olan bireylerde detoksifikasyon sonrası psikososyal programların başlatılmasında davranışsal müdahalelerin etkisini incelemek	n:150 Deney grubu: 50 Deney grubu:50 Deney grubu: 50	Deney grubu: Motivasyonel görüşme Deney grubu: Oniki adım programı Deney grubu: Madde bağımlılığı tedavisi	- Problemlerin Kısa Envanteri, - 9 maddelik Adsız Alkolikler Katılım Ölçeği, - 19 maddelik Değişime Hazır Olma ve Tedavi İsteği Ölçeği, - Alkol Yoksunluğu Değerlendirme Ölçeği - Tıbbi Kayıtlar	Motivasyonel görüşmenin bireylerin yatan hasta tedavi programlarına başlama ve sürdürmelerinde daha etkili olduğu belirlenmiştir.
Almanya (13)	Biofeedback Terapisinin, vazomotor fonksiyon, kalp atış hızı değişkenliği, aşerme ve anksiyete üzerindeki etkilerini değerlendirmek	n:48 Deney grubu: 24 Kontrol grubu:24	Deney grubu: Biofeedback Terapisi Kontrol grubu: rutin bakım	- Obsesif Kompulsif İçme Ölçeği, - Belirti Kontrol. Listesi-90-Gözden Geçirilmiş, - R-R Aralıkları Değişim Katsayısı, - Lazer Doppler debimetresi	Deney grubundaki bireylerde aşerme ve anksiyetede azalma, kalp atış hızı değişkenliğinde artma ve vazomotor fonksiyonda iyileşme olduğu saptanmıştır.
İtalya (9)	Alkol bağımlılığı için tasarlanmış 28 günlük yatarak rehabilitasyon programına giren bireyler üzerindeki etkisini	n: 560 Deney grubu: 560	Deney grubu: 28 günlük yatarak rehabilitasyon tedavi programı	- Bilişsel Davranışsal Değerlendirme- Sonuç Değerlendirme	Deney grubunda anksiyete, depresyonda azalma, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısında artma olduğu belirlenmiştir.

	değerlendirmek				
ABD (14)	Pozitif gelecek planları oluşturmanın alkol alma isteği üzerindeki etkilerini incelemek	n:50 Deney grubu:25 Kontrol grubu:25	Deney grubu: Pozitif gelecek planları oluşturma Kontrol grubu: son olay düşüncesi oluşturma	- Alkol Kullanım Bozuklukları Tanıma Testi (AKBTT) - Alkol Alım Görevi - Parasal Gecikme-İndirim Görevi	Pozitif gelecek planları oluşturmanın bireylerin alkol alma isteğini ve alkol tüketimini azalttığı saptanmıştır.
ABD (15)	Detoksifikasyon evresinde yatarak tedavi gören bireylerde canlı ve eğitimsel müzik terapinin güven ve iş birliği üzerine etkilerini değerlendirmek	n: 121 Deney grubu:34 Deney grubu:28 Deney grubu:26 Deney grubu:33	Deney grubu: canlı eğitsel müzikle terapi Deney grubu: kaydedilmiş eğitsel müzikle terapi Deney grubu: müziksiz eğitim Deney grubu: eğlence amaçlı müzik terapisi	- Terapötik İşbirliği Ölçeği-Kısa Formu	Güven ve işbirliği açısından gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.
ABD (16)	Tek oturumluk grup lirik analiz uygulamasının aşerme ve yoksunluk belirtileri üzerine etkisini değerlendirmek	n: 138 Deney grubu:57 Kontrol grubu:81	Deney grubu: Lirik analiz uygulaması Kontrol grubu: eğlence amaçlı müzik terapisi	- Yoksunluk Belirtilerini Derecelendirme Ölçeği - Kısa Madde Aşerme Ölçeği	Deney grubunun kontrol grubuna göre aşerme ve yoksunluk belirtilerinde azalma olduğu saptanmıştır.
Çin (17)	Tai Chi uygulamasının yaşam kalitesi ve fiziksel sağlık üzerindeki etkilerini değerlendirmek	n: 59 Deney grubu:30 Kontrol grubu:29	Deney grubu: Tai Chi müdahalesi Kontrol grubu: rutin tedavi	- Madde Bağımlılarında Yaşam Kalitesi Ölçeği - Sağlık değerlendirmeleri (beden kitle indeksi, vücut yağ oranı, el kavrama gücü, esneklik, denge)	Deney grubunda yaşam kalitesinde artma, denge ve vücut yağ oranında iyileşmeler olduğu belirlenmiştir.
İtalya (8)	Cezaevinde kalan madde kullanıcılarında hayvan destekli terapinin etkinliğini değerlendirmek	n: 22 Deney grubu:12 Kontrol grubu: 10	Deney grubu: Hayvan destekli terapi programı Kontrol grubu: rutin rehabilitasyon programı	- SCL90-R Psikolojik Belirti Tarama Testi,	Hayvan destekli terapi oturumlarına katılan mahkumların sosyal becerilerinde artma ve depresyon belirtilerinde azalma olduğu saptanmıştır.
Almanya (18)	Bir yıllık takip çalışmasında, 2 haftalık Biofeedback Terapisinin,relaps üzerine etkisini belirlemek	n:27 Deney grubu:15 Kontrol grubu:12	Deney grubu: Biofeedback Terapisi Kontrol grubu: rutin rehabilitasyon programı	- Sosyal durum, alkol ve uyuşturucu tüketimi, taburcu olduktan sonraki 12 aylık dönemde kurumsal tedaviye duyulan ihtiyaç ile ilgili anket	Biofeedback Terapisinin relapsı azalttığı belirlenmiştir.
Almanya (19)	Madde kullanım bozukluğuna eşlik eden TSSB hastaların da EMDR'ın TSSB üzerindeki etkinliğini değerlendirmek	n:158 Deney grubu:79 Kontrol grubu:79	Deney grubu: EMDR Kontrol grubu: bireysel ve grup terapisi	-Klinisyen Tarafından Uygulanan TSSB Ölçeği -Çocukluk Çağı Travmaları Soru Listesi -Alkol Kullanım Bozukluklarını Değerlendirme Ölçeği (AUDIT) -İlaç Kullanım	EMDR'ın TSSB semptomlarını azalttığı belirlenmiştir.

				Bozuklukları Tanılama Testi (DUDIT) -Zaman Çizgisinde Geriye Doğru Gitme Tekniği -Bağımlılık Şiddeti İndeksi (ASI-Lite) -Ayrışma Deneyimleri Ölçeği (DES) -Beck Depresyon Ölçeği- 2 -Duygu Düzenleme Zorlukları Ölçeği -SF-12 Kısa Sağlık Ölçeği -Ciddi Olumsuz Olaylar (SAE) Raporlandırma Sistemi	
Türkiye (20)	Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı'nın etkinliğini değerlendirmek	n: 88 Deney grubu: 28 Deney grubu:30 Deney grubu: 30	Deney grubu: Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı Deney grubu: Motivasyonel görüşme Deney grubu: Bireysel görüşme	-Durumluk Kaygı Envanteri, -Tedavi Motivasyonu Anketi (TMA), -Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği- Kısa Formu (WHOQOL-Bref) -Görsel analog skala -Likert tipi sorular -İki haftada bir yapılan idrar toksikolojik analizleri	DSBP'nın, yalnızca maddeyi bırakmaya hazır olma düzeylerini arttırabilmesi nedeniyle motivasyonel görüşme ve bireysel görüşmeye kıyasla eksikleri olan bir program olarak değerlendirilmiştir.

Alkol kullanım bozuklukları tedavisindeki temel amaçlar bireyin detoksifikasyondan sonra madde kullanımını önlemek için rehabilitasyon merkezleri veya kendi kendine yardım programlarına katılmasını sağlamaktır (23). Bu amaçla bireyleri maddeden uzak durmaya teşvik etmek için motivasyonel görüşme gibi çeşitli psikososyal girişimlerin yararlı olacağı düşünülmektedir (24). Yapılan çalışmalarda motivasyonel görüşme uygulamasının alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin detoksifikasyon sonrası yatan hasta tedavi programlarına başlama, sürdürme ve kendi kendine yardım grubu toplantısına katılmalarında etkili olduğu bildirilmiştir (12,24). Motivasyonel görüşme tekniğinin, alkol ve madde kötüye kullanım bozukluğu olan bireylerin maddeyi bırakmaya yönelik karar vermelerini ve bu kararlarını devam ettirmelerini sağlamada etkili bir yöntem olduğu görülmektedir.

Uzun dönem alkol ve madde kullanımı bireylerin fiziksel sağlığını da olumsuz yönde etkilemekte ve vazomotor fonksiyonda, kalp atım hızında, solunum hızı ve derinliğinde değişimlere neden olmaktadır (13). Bu değişiklikleri azaltmak amacıyla sık başvurulan yöntemlerden birisi de Biofeedback Terapisidir. Penzlin ve arkadaşlarının yaptığı çalışmada KHDBT'nin uzun vadede maddeden uzak durma oranını arttırdığı (18) aynı zamanda aşırma ve anksiyeteyi azalttığı, kalp atış hızı değişkenliğini arttırdığı ve vazomotor fonksiyonu iyileştirdiği saptanmıştır (13). Lin ve arkadaşlarının çalışmasında ise KHDBT'nin solunum hızı ve depresif semptomlarda azalma sağladığı belirlenmiştir (25). Sonuçlar alkol kullanım bozukluğunda rutin tedaviye eklenen KHDBT'nin fiziksel sağlığı olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Öte yandan bu bireylerin sağlıklı beslenme, fiziksel egzersiz gibi sağlıklı yaşam alışkanlıkları da bozulmaktadır (26). Literatürde düzenli egzersizin hem fiziksel hem de ruhsal sağlık üzerine olumlu etkilerinin olduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur (27, 28). Kulu ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerin beden algısı,



benlik saygısı ve sosyal uyum düzeylerin de artış olduğu saptanmıştır (29). Bir aerobik egzersiz türü olan Tai Chi'nin madde kötüye kullanımı olan bireylerde fiziksel ve ruhsal sağlığı olumlu yönde etkilediği, vücut yağ oranını azalttığı, denge ve yaşam kalitesini arttırdığı belirtilmektedir (17,30). Buradan yola çıkarak bağımlılık tedavisinde fiziksel egzersizin hem fiziksel hem de ruhsal sağlığı arttırmada destekleyici bir yöntem olabileceği düşünülmektedir.

Alkol ve madde kullanım bozukluklarının tedavisinde yatarak hastane ortamında ya da ayakta tedavi programları kullanılmaktadır. Bu programlardan biri de detoksifikasyona, değişim motivasyonunu artırmaya ve anksiyeteyi azaltmaya yönelik stratejilere odaklanan 28 günlük yatan hasta rehabilitasyon programıdır (31,32). Bu program kullanılarak yapılan çalışmalarda bireylerin ruhsal durumunda iyileşme (9), anksiyete ve depresyon seviyelerinde azalma, değişim motivasyonunda artma olduğu saptanmıştır (32). Bu bağlamda alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerin tedavisinde 28 günlük yatan hasta rehabilitasyon programının daha yaygın kullanımının yararlı olacağı görülmektedir.

Alkol kullanım bozukluğu olan bireylerin birçoğu geleceği etkin bir şekilde planlayamamaktadır. Geleceğin değerlendirmesinin yapılması ve daha kontrollü kararların verilmesi için pozitif gelecek planları oluşturma yönteminden faydalanıla bilinir (14). Pozitif gelecek olaylarının planlanması, gelecekteki bir olayı kendi kendine projelendirme ve önceden deneyimleme yeteneğidir (33). Yapılan çalışmalarda pozitif gelecek olaylarının planlanmasının ileriye dönük belleğin performansını arttırdığı (34) ve alkol alma isteğini ve alkol tüketimini azalttığı belirtilmiştir (14). Çalışmalar sonunda gelecek planları oluşturma rehabilitasyon programlarında kullanılacak terapötik bir araç olduğu düşünülmektedir.

Bağımlılıkta kullanılan rutin tedavilere ek olarak son yıllarda tamamlayıcı ve alternatif terapilerde kullanılmaktadır. Müzik terapi bu terapilerden en sık kullanılanıdır (35). Müzik terapisi bireyler için ilgi çekici, motive edici ve yaratıcı bir müdahale olup ve bireylerin dikkatini dağıtarak madde kullanma isteğini azaltmaktadır (36). Silverman'ın çalışmasında lirik analizin maddeyi aşırma ve yoksunluk belirtilerini azalttığı belirtilmiştir (16). Hwang ve Oh'un çalışmalarında ise 3 farklı müzik terapisi uygulamasının (şarkı söylemek, müzik dinlemek ve müzik aleti çalma) depresyon, anksiyete, öfke ve stres puanları önemli ölçüde azalttığı ancak uygulamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı saptanmıştır (37). Yapılan çalışmalar ışığında müzik terapi alkol ve madde kötüye kullanımı olan bireylerde tedavinin başarı şansını arttıran alternatif bir yöntem olarak kullanılabilir.

Son yıllarda stres, depresyon, alkol ve madde kullanım bozukluğu olgularında Hayvan Destekli Terapi de kullanılmaktadır. Contalbrigo ve arkadaşları hayvan destekli terapi oturumlarına katılan mahkumların sosyal becerilerinde artma, depresyon belirtilerinde ise azalma olduğu belirtmişlerdir (8). Yapılan başka bir çalışmada mahkumlarda hayvan destekli terapinin duygu düzenleme, duygu öz kontrolü ve duyguları kabul etme üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu belirlenmiştir (38). Bu özden hareketle alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylerde hayvan destekli terapinin uygulanması yararlı olabilir. Madde kötüye kullanım bozukluklarının etiolojisinde sıklıkla bir ya da birden fazla travma deneyimi mevcuttur. Bireyler bu durumla baş etmede alkol ya da madde kullanabilirler. EMDR travmaların çözümlenmesinde sık başvurulan yöntemlerden biri olup travmatik duyguları azaltarak madde kullanımını da azaltmaktadır (39). Madde kullanım bozukluğu ve TSSB olan bireylerle yapılan çalışmalarda EMDR'nin anksiyeteyi azalttığı, benlik saygısını artırdığı, TSSB ve dissosiyatif

semptomlarda iyileşme sağladığı saptanmıştır (19,40). Bağımlılık tedavisi sürecinde travmaları çözüme kavuşturup sürecin daha sağlıklı ilerlemesini sağlamak için EMDR alternatif bir yöntem olarak kullanılabilir (39).

DSBP; Sağlık Bakanlığı Madde Bağımlılığı Tedavi Usulleri Komisyonu tarafından hazırlanmış, altı haftalık, psiko-eğitim, bilişsel davranışçı yaklaşımlar ve motivasyonel görüşme teknikleri içeren ülke genelinde denetimli serbestlik hükümlülerine uygulanan standart bir tedavidir (20). Aldemir ve arkadaşlarının çalışmalarında DSBP, motivasyonel görüşme ve bireysel görüşme yöntemlerinin etkileri karşılaştırılmıştır. DSBP'nın, yalnızca maddeyi bırakmaya hazır olma düzeylerini artırabilmesi nedeniyle motivasyonel ve bireysel görüşmeye kıyasla eksikleri olan bir program olarak değerlendirilmiştir (20). Bu çalışma bulguları bağlamında, madde kullanımı olan bireylerin DSBP'na ek olarak motivasyonel ve bireysel görüşmelerle de desteklenmesinin daha uygun olduğu önerilmektedir.

Bu derlemeye dâhil edilen makalelerin sayısının araştırılan veritabanlarını sınırlı olması nedeniyle az sayıda olması önemli bir kısıtlılıktır. Bir diğer kısıtlılık sadece İngilizce ve Türkçe dilinde araştırılma yapılmış olmasıdır. .

## SONUÇ

Bu sistematik derlemede “ EMDR, Biofeedback Terapisi, Denetimli Serbestlik Programı, Hayvan Destekli Terapi, Tai Chi, Lirik Analiz, Müzik Terapi, Motivasyonel Görüşme, 28 Günlük Yatarak Rehabilitasyon Programı, Pozitif Gelecek Olaylarını Canlandırma ve Sigarayı Bırakma Tedavisi” yöntemlerinin kullanıldığı rehabilitasyon programlarının kullanılmasının alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireyler üzerinde olumlu yönde etkileri olduğu saptanmıştır. Ancak, yapılan çalışmaların ülkemizde ve dünyada sınırlı sayıda olduğu görülmektedir. Bu bağlamda alkol ve madde kullanım bozukluğu olan bireylere yönelik bireysel ve kültürel özellikleri dikkate alan, kolay uygulanabilecek, maliyeti etkin, remisyonları engelleyebilecek, bireylerin kolaylıkla ulaşabileceği ve sürekliliği olan rehabilitasyon çalışmalarının artırılması ve sonuçlarının yaygın hale getirilmesi önerilebilir.

## KAYNAKLAR

1. TUBİM. Türkiye Uyuşturucu Raporu 2017. Ankara, Emniyet Genel Müdürlüğü, 2017.
2. Karataşoğlu S. Sosyal politika boyutuyla madde bağımlılığı. Türk İdare Dergisi 2013; 476: 321-352.
3. Şengül C, Herken H. Serotonin, noradrenalin, dopamin ve antidepresan ilaçlar. Türkiye Klinikleri J Neurol Special Topics 2010; 3: 112-116.
4. Erükçü Akbaş G, Mutlu E. Madde bağımlılığı tedavisi gören kişilerin bağımlılık ve tedavi deneyimleri. Toplum ve Sosyal Hizmet 2016; 27(1): 101-122.
5. Özbay Y, Yılmaz S, Büyüköztürk Ş, ve ark. Madde bağımlılığı: temiz bir yaşam için bireyin güçlendirilmesi. Addicta: The Turkish Journal on Addictions 2018; 5: 81-130.
6. Vardar E, Karaca E. Bağımlılık tedavisini terk nedenlerinin değerlendirilmesi. Bağımlılık Dergisi. 2015; 90: 70-77.
7. Centre for Reviews and Dissemination. Systematic reviews: CRD's guidance for undertaking reviews in health care. Centre for Reviews and Dissemination. University of York, 2009.
8. Contalbrigo L, De Santis M, Toson M, et al. The efficacy of dog assisted therapy in detained drug users: a pilot study in an italian attenuated custody institute. Int J Environ Res Public Health 2017; 14(7): 683.
9. Giorgi I, Ottonello M, Vittadini G, Bertolotti G. Psychological changes in alcohol-dependent patients during a residential rehabilitation program. Neuropsychiatr Dis Treat 2015; 11:2989-2996.

10. Reid MS, Fallon B, Sonne S, Flammino F, et al. Smoking cessation treatment in community-based substance abuse rehabilitation programs. *J Subst Abuse Treat* 2008; 35(1): 68-77.
11. Reid MS, Jiang H, Fallon B, Sonne S, et al. Smoking cessation treatment among patients in community-based substance abuse rehabilitation programs: exploring predictors of outcome as clues toward treatment improvement. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2011; 37(5): 472-478.
12. Blondell RD., Frydrych LM., Jaanimagi U., Ashrafioun L, et al. A randomized trial of two behavioral interventions to improve outcomes following inpatient detoxification for alcohol dependence. *J Addict Dis* 2011; 30(2): 136-48.
13. Penzlin AI, Siepman T, Illigens BM, et al. Heart rate variability biofeedback in patients with alcohol dependence: a randomized controlled study. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2015; 9(11): 2619-2627.
14. Snider SE, LaConte SM, Bickel WK. Episodic future thinking: expansion of the temporal window in individuals with alcohol dependence. *Alcohol Clin Exp Res* 2016; 40(7): 1558-1566.
15. Silverman MJ. Effects of live and educational music therapy on working alliance and trust with patients on detoxification unit: a four-group cluster-randomized trial. *Subst Use Misuse* 2016; 51(13): 1741-1750.
16. Silverman MJ. Effects of a single lyric analysis intervention on withdrawal and craving with inpatients on a detoxification unit: a cluster-randomized effectiveness study. *Subst Use Misuse* 2016; 51(2):241-249.
17. Zhu D, Xu D, Dai G, et al. Beneficial effects of Tai Chi for amphetamine-type stimulant dependence: a pilot study. *Am J Drug Alcohol Abuse* 2016; 42(4): 469-478.
18. Penzlin AI, Barlinn K, Illigens BM, et al. Effect of short-term heart rate variability biofeedback on long-term abstinence in alcohol dependent patients – a one-year follow-up. *BMC Psychiatry* 2017; 17: 325.
19. Schäfer I, Chuey-Ferrer L, Hofmann A, et al. Effectiveness of EMDR in patients with substance use disorder and comorbid PTSD: study protocol for a randomized controlled trial. *BMC Psychiatry* 2017; 17: 95.
20. Aldemir E, Berk G, Coşkunol H. Denetimli Serbestlik Bağımlılık Programı'nın tedavi motivasyonu, ayıklık ve yaşam kalitesi üzerine etkileri: motivasyonel ve bireysel görüşme ile karşılaştırmalı bir çalışma. *Arch Neuropsychiatry* 2018; 55: 261-270.
21. Stark MJ, Campbell BK. Drug use and cigarette smoking in applicants for drug abuse treatment. *J Subst Abuse* 1993; 5: 175-181.
22. Reid MS, Fallon B, Sonne S, et al. Implementation of smoking cessation treatment at substance abuse rehabilitation programs: smoking behavior and treatment feasibility across varied community based outpatient programs. *J Addict Med* 2007; 1: 154-160.
23. Anton RF, O'Malley SS, Ciraulo DA, et al. Combined pharmacotherapies and behavioral interventions for alcohol dependence; the COMBINE study; a randomized controlled trial. *JAMA* 2006; 295(17):2003-2017.
24. Schilling RF, El-Bassel N, Finch J, et al. Motivational interviewing to encourage self-help participation following alcohol detoxification. *Res Soc Work Pract* 2002; 12(6): 711-730.
25. Lin M, Ko J, Fan S, et al. Heart rate variability and the efficacy of biofeedback in heroin users with depressive symptoms. *Clin Psychopharmacol Neurosci* 2016; 14(2): 168-176.
26. Martinsen EW. Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nord J Psychiatry* 2008; 62(47): 25-29.
27. Zheng W, Qiang L, Jingxia L, et al. Tai Chi for schizophrenia: a systematic review. *Shanghai Arch Psychiatry* 2016; 28(4):185-194.
28. Cheng SL, Sun HF, Yeh ML. Effects of an 8-week aerobic dance program on health-related fitness in patients with schizophrenia. *J Nurs Res* 2017; 25(6):429-435.
29. Kulu M, Özsoy F, Baykara S. Bağımlılıkta düzenli egzersizin benlik saygısına etkisi. *Anadolu Psikiyatri Derg* 2018; 19(3):244-249.
30. Li DX, Zhuang XY, Zhang YP, et al. Effects of Tai Chi on the protracted abstinence syndrome: a time trial analysis. *Am J Chin Med* 2013; 41(1): 43-57.
31. Zambon A, SoaresPinto SP, Agostini D, et al. Alcohol-addictioninpatient: characteristics of patients and rehabilitation program. *Minerva Med* 2013; 104(2): 193-206.
32. Fiabane E, Ottonello M, Zavan V, et al. Motivation to change and posttreatment temptation to drink: a multicenter study among alcohol-dependent patients. *Neuropsychiatr Dis Treat* 2017; 13: 2497-2504.
33. Atance CM, O'Neill DK. Episodic future thinking. *Trends Cogn Sci* 2001; 5: 533-539.
34. Paraskevaides T, Morgan CJA, Leitz JR, et al. Drinking and future thinking: acute effects of alcohol on prospective memory and future simulation. *Psychopharmacology* 2010; 208: 301-308.
35. Hohmann L, Bradt J, Stegemann T, Koelsch S. Effects of music therapy and music-based interventions in the treatment of substance use disorders: a systematic review. *PLoS One* 2017; 12(11): e0187363.

36. Silverman MJ. Effects of group-based educational songwriting on craving in patients on a detoxification unit: A cluster-randomized effectiveness study. *Psychology of Music* 2017; 47(2): 241-254.
37. Hwang EY, Oh SH. A comparison of the effects of music therapy interventions on depression, anxiety, anger, and stress on alcohol-dependent clients: A pilot study. *Music Med* 2013; 5(3): 136–144.
38. Burger E, Stetina BU, Turner K, et al. Dog-assisted therapy in prison: Emotional competences and emotional status of drug-addicted criminal offenders. *J Vet Behav* 2011; 6(1): 79–80.
39. Öncü F. EMDR ve bağımlılık. 2019. Erişim: <http://www.yedam.org.tr/emdr-ve-bagimlilik> (02.08.2019'da ulaşıldı).
40. Carletto S, Oliva F, Barnato M, et al. EMDR as add-on treatment for psychiatric and traumatic symptoms in patients with substance use disorder. *Front Psychol* 2018; 8:23-33.