

## BİZİMLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ

### Erenköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi



19 Mayıs Mahallesi, Sinan Ercan Caddesi,  
No:29, 34736 Kadıköy/İstanbul



(0216) 302 59 59



[erenkoyruhsinireah.saglik.gov.tr](http://erenkoyruhsinireah.saglik.gov.tr)



T.C. Sağlık Bakanlığı

**ERENKÖY RUH VE  
SİNİR HASTALIKLARI  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA  
HASTANESİ**



**BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
UYGULAMA VE  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ**



# ESRAR

İLE İLİŞKİLİ  
BOZUKLUKLAR



T.C. Sağlık Bakanlığı

ERENKÖY RUH VE  
SİNİR HASTALIKLARI  
EĞİTİM VE ARAŞTIRMA  
HASTANESİ



BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
UYGULAMA VE  
ARAŞTIRMA  
MERKEZİ



## Esrar Nedir?

Esrar bağımlılık yapan yasadışı maddeler arasında en sık kullanılanıdır. Hint keneviri bitkisinin çiçeklerinden, saplarından, tohumlarından ve yapraklarından oluşan bir maddedir. Esrarın aktif ana maddesi Delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) olarak bilinmektedir.

**Sokak adları:** ot, joint, plaka, paspal, mal, kenevir, sigaralık, sarma, kuru, marihuana, gubar, ganja plaka, kına, derman, kalo, sarma, sarı, jelatin ve kenevir gibidir.

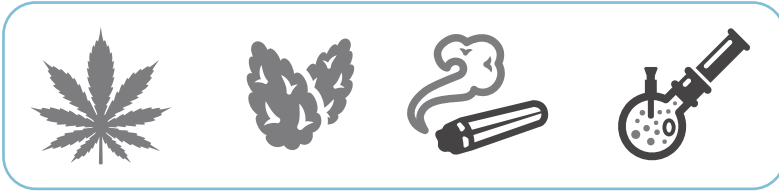
## Nasıl Bir Maddedir?

Esrar, farklı çeşitleri olan bir madde olup işleniş biçimine göre Marihuana, Gubar ve Ganja olarak adlandırılır. Cannabis Sativa ya da Cannabis İndica adı verilen kenevir otundan elde edilir. Hint kenevirinin boyu 1-4 metre arasındadır. Kesilir, kurutulur ve preslenerek plaka halinde satılır. Genellikle kına renginde olur. Çoğunlukla sigaraya sarılarak ve sigara tütününe karıştırılarak içilir. Bazen dumanını içine çekme yoluyla da içilir. Buna "kova" adı verilir. Dumanının kokusu sert, acı ve keskindir.

# Etkileri Nelerdir?

## Kısa Dönem Etkileri

- Esrar kullanımının etkisi kısa sürede gözlenir. Bu etkiler; göz bebeklerinde büyüme ve kızarma, ağızda kuruluk, kalp atışlarında hızlanma ve tansiyonda değişiklikler gibidir. Bu bedensel belirtilere ek olarak yer ve zaman algısında bozulma, sersemlik ve panik hali görülür.
- Aşırı gülme, sürekli konuşma isteği gibi dengesiz ruh haline eşlik eden davranışların da görüldüğü bilinir.
- Diğer ruhsal belirtiler ise kuşkuculuk, hayal görme, var olmayan sesler duyma, korku ve kaygı hissi şeklindedir.



- Kullanımdan hemen sonra ortaya çıkan gevşeme, kendini rahat hissetme ve konuşmada ve algıda artma gibi deneyimler yerini kısa sürede yoğun duygusal çöküntüye bırakır.

# Uzun Dönem Etkileri

Uzun süreli ve yoğun esrar kullanımı, kişide çok ciddi fiziksel ve ruhsal hastalıklara yol açar.

- Yapılan araştırmalara göre, uzun vadede esrar kullanımı öğrenmede ve hafızada hasarlara yol açar. Ayrıca odaklanamama ve reflekslerde bozulma gibi sorunları da beraberinde getirir. Uykuda ve iştahta bozulma sıklıkla gözlenir.
- Esrar kullanımının kalıcı ruhsal hastalıkları tetiklediği bilinmektedir. Örneğin esrar kullananlarda kullanmayanlara göre şizofreni görülme riski 7 kat daha fazladır.
- Düzenli olarak esrar kullanan kişilerde, öksürük, sık ve ani göğüs ağrıları ve yüksek akciğer enfeksiyonlarına rastlanır. Uzun süreli esrar kullanımı, kadınlarda doğurganlığı azaltır. Hamilelikte kullanımında ise bebekte gelişim geriliğine ve düşük doğum ağırlığına yol açar.
- Ayrıca erkeklerde testosteron salınımında azalmaya, göğüslerde büyümeye ve %50 oranında sperm sayısında azalmaya yol açtığı bilinmektedir.

# Zehirlenme Belirtileri

Esrar zehirlenmesi kişinin metabolizmasına ve aldığı doza göre bireysel farklılıklar gösterir.

## En yaygın belirtileri arasında:

- Aşırı ağız kuruluğu,
- Renkleri canlı ve hareketli görme,
- Gülme krizleri,
- Zaman –mekan algısının yitirilmesi
- Ve film kopması şeklinde bellek kaybı görülür.

**Kalp atış sayısının 140'ın üzerine çıkması ve kan basıncı değışkenliği kalp krizine yol açabilir. Sonuç olarak esrar zehirlenmesi öldürücü olabilir.**



# Yoksunluk Belirtileri

Esrar kullanımının bırakılması veya azaltılması sonrasında bazı ruhsal ve fiziksel belirtiler ortaya çıkması durumuna "esrar yoksunluğu" denir.

**Bu belirtiler kişiden kişiye değişkenlik göstermekle birlikte en yaygın olarak;**

- Huzursuzluk
- Titreme
- Uykusuzluk
- Aşırı sinirlilik
- İştahta azalma
- Kilo kaybı gibi

gibi yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır.





# Esrar Kullanımıyla İlgili YANLIŞLAR / DOĞRULAR

⊗ Esrar bitkisel olduğu için zararlı bir madde değildir.

Birçok bitkisel madde insana zarar verir ve zehirlidir.



⊗ Esrar bağımlılık yapmaz. Bağımlılık yapma özelliği yoktur.

Esrar hem psikolojik hem de fiziksel bağımlılık yapar.



⊗ Esrarın etkisi kısa sürelidir.

Esrar sigara olarak içildiğinde kanda birkaç dakikada etkisi en üst seviyeye çıkar vücuttan atılımı idrar yoluyla olup günlerce sürer.



⊗ Esrar strese iyi gelir.

Esrar kullanımı zamanla çökkün ve endişeli ruh haline, korku ve kuşkuçuluğa yol açar.



# Nasıl Bırakabilirim?

Tedaviye karar vermiş olmanız esrar kullanımının size, ailenize ve çevrenize verdiği zararları fark etmekte olduğunuzu gösterir. İyileşmenin en önemli adımı tedaviyi istemektir.

**Başvuru sonrasında hekiminizle yapacağınız ilk görüşmede,**



Bağımlılık  
şiddetiniz  
belirtenir.



Ruhsal  
durumunuz  
değerlendirilir.



Aile ve sosyal  
ilişkileriniz  
değerlendirilir.



İhtiyaç duyulan  
kan ve diğer  
tetkikleriniz  
yapılır.

Sizin için en uygun tedavi ve takip planı oluşturulur. Gerekli görülmesi halinde ilaç desteği sağlanır. Bununla birlikte ihtiyaç halinde bireysel ve/veya grup terapileri planlanır. Bu sürece **ailenizin de dahil edilmesi** tedavinin başarısı açısından çok önemlidir.



# Bırakırsam Ne Kazanırım?

Alacağınız destekle birlikte esrarın vücudunuza verdiği zararlardan arınmaya başlarsınız. Esrar kullanımını bıraktığınızda zamanla bedensel ve ruhsal olarak daha iyi hissedeceksiniz. Uykunuz düzene girmeye başlar, endişe ve kuşkuculuğunuz giderek azalır. Tedavinizi sürdürdükçe ve iyilik haliniz devam ettikçe hafızanız, dikkatiniz ve öğrenme becerilerinizdeki güçlenmeyi fark edeceksiniz. Yasal sorunlarınızın ve riskli davranışlarınızın azaldığını göreceksiniz.

**Sabırlı olup kendinizi desteklerseniz, iyileşebilirsiniz.**

**BİZİMLE İLETİŞİME GEÇEBİLİRSİNİZ**



Size en yakın  
**Alkol ve Madde  
Bağımlılığı  
Tedavi  
Merkezlerine**  
başvurabilirsiniz.



Sağlık Bakanlığı  
**ALO 191**  
**Uyuşturucu ile  
Mücadele  
Danışma ve  
Destek Hattı'**nı  
arayarak  
destek alabilirsiniz.



[baumer@sbu.edu.tr](mailto:baumer@sbu.edu.tr)  
mail adresinden  
ulaşabilirsiniz.

# Hazırlayanlar

1. Doç. Dr. Rabia BİLİCİ
2. Uzm. Dr. Başak ÜNÜBOL
3. Psikolog Elif ÇİNKA
4. Psikolog Gizem AKÜLKER
5. Dr. Fatma KANTAŞ YILMAZ

# Kaynaklar

1. Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Madde Bağımlılığı Tanı ve Tedavi Kılavuzu El Kitabı, 2012.
2. Lowinson and Ruiz's Substance Abuse: A Comprehensive Textbook Fifth Edition by Dr. Pedro Ruiz MD (Editor), Eric Strain MD (Editor)
3. Prof. Dr. İ. Tayfun UZBAY, Madde Bağımlılığı, İstanbul Tıp Kitabevi, 2015, 1.Baskı
4. Prof. Dr. Kültegin ÖGEL, Sigara, Alkol ve Madde Kullanım bozuklukları: Tanı, Tedavi ve Önleme. Yeniden Yayınları. İstanbul, 2010.
5. Care of Drug Users in General Practice, A Harm Reduction Approach, Second Edition, Edited by Berry Beaumont, Foreword by David Haslam.

