

## Genişletilmiş Özet

### Alkol Kullanım Bozukluğunda Dürtüsellik: Çok Boyutlu Bir Yaklaşım

#### Giriş

Dürtüsellik yeterince düşünmeden harekete geçme; eşit beceri ve bilgiye sahip çoğu kişiden daha az öngörüyle hareket etme veya iç ve dış uyaranlara, olumsuz sonuçları dikkate almaksızın hızlı, plansız tepkiler verme eğilimi olarak tanımlanır. Güncel teoriler, dürtü kontrolündeki bozulmanın madde arama davranışının temelinde yer aldığını ve bağımlılığın heterojen doğasını anlamada önemli bir rol oynadığını öne sürmektedir. Dürtüsellik, alkol kullanımına başlanmasında ve alkol kullanımının sürdürülmesinde önemli bir rol oynarken, alkol kullanımı sonucunda ortaya çıkan akut ve kronik etkiler de dürtüsellik düzeyini artırarak bağımlılık döngüsüne katkı sunar. Dürtüsellik, alkol kullanım bozukluğunun (AKB) hem bir belirleyicisi hem de bir sonucu gibi görünmektedir.

Dürtüsellik çok boyutlu bir kavramdır. Kişilik temelli bir özellik olarak değerlendirilen dürtüsellik Barratt Dürtüsellik Ölçeği (BIS) gibi öz bildirim ölçekleri ile ölçülür. Nörobiyolojik bakış açısı ile dürtüsellik ise ödül ile ilgili tepkileri baskılayamama ve bilişsel kontrol eksiklikleriyle (disinhibisyon) karakterize edilir. Bu bağlamda durumsal dürtüsellik, iki ana boyuta ayrılır: motor dürtüsellik (yeterince düşünmeden harekete geçme) ve dürtüsel seçim (gelecekteki daha büyük ödüller yerine anlık ödüller tercih etme). Motor dürtüsellik, bireyin yeterince düşünmeden hareket etmesi anlamına gelirken; dürtüsel seçim, gelecekteki daha büyük ödül yerine anlık küçük ödüller tercih etme eğilimidir. Davranışsal testler, bu iki boyutu değerlendirmek için de kullanılır. Dürtüselliliğin bu boyutlarının her biri, bağımlılık riskini farklı şekillerde etkiliyor olabilir bu nedenle yapılan çalışmalarda dürtüselliliğin bütün boyutlarının değerlendirilmesi, hem öz bildirim ölçeklerinin hem de nörobilişsel testlerin kullanılması önerilmektedir.

#### Dürtüsellik ve Alkol Kullanım Bozukluğunun İlişkisi

Dürtüsel karar verme, kısa vadeli ödüllere uzun vadeli sonuçlar pahasına öncelik verme eğilimi olarak tanımlanır. Alkol kullanımı bağlamında bu, alkolün anlık ödüllendirici etkilerine duyarlılığın artması ve uzun vadeli olumsuz sonuçlara karşı duyarsızlaşma şeklinde kendini gösterir. Ayrıca, çalışmalar dürtüsel karar verme ve inhibisyon kapasitesindeki bozulmaların alkol kullanımına geri dönüş riskini artırdığını göstermektedir. Dürtüsel karar vermenin hem alkol kullanımını başlatmada hem de sürdürmede kritik bir faktör olduğu düşünülmektedir.

İnhibitör kontrolün bozulması güçlü bir tepkiyi veya yerleşik bir davranışı baskılayamama durumunu ifade eder. Bu, genellikle düşünmeden hareket etme ve dürtüsel olarak eyleme geçme olarak tanımlanır. Bu davranışlar, yap/yapma ve dur-sinyal görevleri gibi testlerle değerlendirilir. AKB olan kişilerde inhibitör kontrolde bozulma sağlıklı bireylere kıyasla daha belirgindir. Özellikle ergenlik döneminde inhibitör kontrol eksiklikleri, gelecekte alkol ve madde kullanım bozukluğu riskini arttırmaktadır. Bunun yanında ergenlik döneminde prefrontal korteksin tam olarak gelişmemiş olması madde deneyimi ve riskli davranışlar gibi daha fazla dürtüsel eylemde bulunmayı kolaylaştırır. Çocukluk döneminde dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ve karşıt olma-karşı gelme bozukluğu gibi hastalıklara sahip bireylerde bu risk daha da fazladır.

Alkol kullanımı hem akut etkisiyle hem de kronik kullanımda uzun vadeli nörolojik değişikliklerle dürtüselliliği artırabilir. Alkol kullanımını inhibisyonu ve karar verme mekanizmalarını zayıflatarak, korunmasız cinsel ilişki veya alkollü araç kullanma gibi riskli davranışlarda bulunma olasılığını artırır. Ayrıca alkolün doğrudan karar verme üzerindeki etkileri, plansız ve devamlı alkol kullanımına neden olur. Kronik alkol kullanımının ardından, inhibisyon kapasitesindeki bozulmalar daha belirgin hale gelir ve bu da AKB'ye giden yolu açmış olur. Santral sinir sisteminde alkol kullanımına bağlı yapısal değişiklikler, dürtüselliliği artırabilir ve AKB'yi şiddetlendirebilir.

Dürtüsellik AKB'de depresme riskini arttıran etkenlerden bir tanesidir. Dürtüsel seçimler, uzak sonuçların değerini küçümseme veya baskın tepkileri engelleyememe alkol kullanımına dönülmesinde rol oynar. Alkolle ilişkili hatırlatıcılar davranışsal inhibisyonu zayıflatır ve hemen o anda edilecek bir ödülün tercih edilmesi ile depresmeye neden olur. Ayrıca, bazı AKB hastalarında dürtüsellik, alkolün ödüllendirici etkilerine karşı artan duyarlılıkla ilişkili olabilir. Bu nedenle dürtüselliliğin değerlendirilmesi ve yönetilmesi, bağımlılık tedavisinde önemli bir hedef haline gelmiştir. Özellikle bilişsel davranışçı terapi (BDT) ve farkındalık emelli yaklaşımlar, dürtüselliliğin yönetilmesinde etkili olabilecek stratejiler arasında yer almaktadır. Bu yaklaşımlar, bireylerin yüksek riskli durumlarda dürtüsel eylemlerini kontrol etmelerine yardımcı olabilir. BDT'yi içeren müdahaleler özellikle yüksek riskli durumlarda pozitif ve negatif aceleciliği (urgency) yönetmeye yardımcı olabilir. Farkındalık temelli yaklaşımlar da stresi azaltarak negatif aceleciliği (urgency) azaltabilir. Ödül odaklı yaklaşımlar ise uzun vadeli hedeflere odaklanma becerisi kazandırılması ve davranışların yönetimi konusunda destek sağlayarak dürtüselliliğin kontrol edilmesine katkı sağlayabilir. Gençler arasında uygulanan önleme programlarının, alkol kullanımının ertelenmesini, davranış problemlerinin azalmasını ve uzun vadeli davranışsal değişikliklerin oluşmasını sağladığı bildirilmiştir.

## **Sonuç**

Sonuç olarak, dürtüsellik, AKB'nin gelişiminde, sürdürülmesinde ve nksetmesinde önemli bir rol oynar. Dürtüsellik düzeylerinin değerlendirilmesi ve bu risk faktörüne yönelik erken müdahale stratejilerinin geliştirilmesi, AKB'nin önlenmesinde ve tedavisinde faydalı olabilir. Bu bağlamda, nörobilişsel değerlendirme yöntemlerinin birleştirilmesi, bireylerin impulsivite düzeylerinin daha doğru bir Őekilde tespit edilmesine ve uygun müdahalelerin yapılmasına olanak sağlayacaktır. AKB'de etkin nleme ve tedavi stratejilerinin geliştirilebilmesi için drtselliğin rolünün tam olarak aydınlatılmasına bunun içinde bu alanda daha fazla çalışma yapılmasına ihtiyaç vardır.