

uyuşturucu maddelerden korunmak için



Vücutun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyerek hem bireyde fizyolojik ve psikolojik önemli sorunlara hem de toplumsal problemlere sebep olan

madde bağımlılığı nedir?



Madde bağımlılığı nedir?

Madde bağımlılığı;

- vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması,
- bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmaması durumuna verilen addır.

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



Hem bireyde fizyolojik ve psikolojik tahribatlara hem de toplumsal problemlere sebep olan



bağımlılık yapıcı maddeler nelerdir?



Bağımlılık Yapıcı Maddelerden Bazıları

- Çeşitli uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler



Bağımlılık Kişide Neleri Değiştirir? Bağımlıya Ne Gibi Zararlar Verir?

- Bağımlının kendine güveni azalır.
- Bağımlının kendini kontrolü zayıflar.
- Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- Bağımlının idealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler bağımlının vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Bağımlının frengi, verem, AIDS, kanser, kangren, hepatit B ve hepatit C gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.



Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Zararları Birdenbire mi Ortaya Çıkar?

- Bağımlı şahıs maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Parası kalmadığı için çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Çevresindekiler bağımlıya karşı önlemler geliştirmeye başladıkları için bağımlı kişi, para temin edebilmek üzere hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Çoğu zaman suç işlerken yakalanır, hapse düşer, özgürlüğünü kaybeder.
- Maddenin vücuduna verdiği zararlardan dolayı sağlığını kaybeder.
- Ve en sonunda da hayatını...

Bir Kişi Ne Zaman Bağımlı Sayılır?



Bağımlılık Sendromunun
Ölçütleri Nedir?

Aşağıdakilerden sadece üçü 12 aylık bir süreç içerisinde görülen kişi bağımlıdır:

- Aynı etkiyi sağlamak amacıyla kullandığı madde miktarını giderek arttırıyorsa
- Madde kullanmayı bıraktığında veya azalttığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtileri ortaya çıkıyorsa
- Madde kullanmayı bırakmak yahut kontrol etmek için gösterdiği çaba sürekli boşa çıkıyorsa
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için fazlaca zaman harcıyorsa
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini madde kullanmak sebebiyle azaltmışsa yahut tamamen bırakmışsa
- Fiziksel veya ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanmaya devam ediyorsa
- Planladığından daha fazla madde kullanıyorsa

Bağımlılık Nasıl Gelişiyor? Nasıl İçinden Çıkılmaz Bir Kısır Döngü Hâlini Alıyor?



Madde Kullanmaya **Nerede ve Ne Zaman** Davet Ederler?

- Yakın arkadaş çevresiyle eğlenmek için gidilen yerlerde...
- Ders saatleri sonrasında gidilen internet kafeler ve oyun salonları gibi mekânlarda...
- Samimi bir havanın olduğu ortamlarda...
- Kişinin üzüntülü, sıkıntılı veya öfkeli olduğu anlarda...
- İnsanın kendini güvende hissettiği ortamlarda...
- Anne ve babanın işte veya dışarıda olduğu saatlerde, kişinin kendisinin veya arkadaşlarının evinde...
- Kimsenin kolay kolay göremeyeceği terk edilmiş mekânlarda...
- Parkların, gezi ve mesire yerlerinin ıssız olduğu zamanlarda...



Dünyadaki çok az insan bağımlılık yapıcı madde kullanır. **Kullananlar hangi gerekçelere sığınıyorlar?**

- Merak ettim, denedim.
- Sınırlarımı aşmak istiyordum.
- İçimdeki asi dürttü beni.
- Arkadaşıma fark atmak istedim.
- Arkadaşlara uydum.
- Grupça karar aldık, dışında kalamazdım.
- Sorunlarımı çözemedim, madde kullanarak unuturum yahut çözerim diye düşündüm.
- İddialı biri diye tanınıyordum, imajımı korumak istedim.



Dünyadaki çok az insan bağımlılık yapıcı madde kullanır. **Kullananlar hangi gerekçelere sığınıyorlar?**

- Merak ettim, denedim.
- Sınırlarımı aşmak istiyordum.
- İçimdeki asi dürttü beni.
- Arkadaşıma fark atmak istedim.

- Arkadaşıma sığındım.

- Madde kullananların bir

- Grupça karar aldık, dışında kalamadım.

- Kışının itiraflarını okudunuz.

- Sorunlarımı çözemedim, madde kullanarak

Sizce bunlar geçerli, doğru veya

anlamlı olabilir mi? Sığınılan

gerekçeleri tek tek ele alıp

tartışınız.

tartışınız.



Nasıl Kandırıyorlar?



Aşağıda, bir bağımlıdan veya birilerini madde kullanmaya ikna etme çabasındaki birinden duyulabilecek bazı sözler görüyorsunuz. Hepsi yanlış! Hepsi boş inanç, batıl! Yanlış olduklarını söyledik, neden yanlış olduklarını da siz söylemeye ne dersiniz?

- Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.
- Ben kendimi kontrol edebilirim.
- Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık da yapmaz.
- Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.
- Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.
- Ara sıra kullanmakla bir şeycik olmaz.
- Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.
- Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırır, bağları kuvvetlendirir.
- Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.
- Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.

Aman Dikkat!

Madde Kullanmak İçin İkna Etmeye alışanlar Başka Neler Derler?

- Bir kereden bir şey olmaz.
- Al, i. Bağımlılık yapmaz, bir şey kaybetmezsin.
- Zaten sen de merak ediyorsun.
- Bak bizi kırıp döküyorsun ama...
- Sigara gibi bir şey...
- Bunu kullanırsan kendini iyi hissedeceksin, hafifleyeceksin, dertlerini unutacaksın.
- Kendine güvenin artacak, kendini güçlü ve cesur hissedeceksin. Haydi ama!...
- Bak ben de kullanıyorum.
- Haydi, ortamı bozma!
- Arkadaş değil miyiz, aramızda bazı sırlar olmalı ki arkadaşlığımız pekişsin.
- Bu bizim ortak günahımız olacak... Haydi günah ortaklığımızın şerefine!
- Sen de dâhil olmazsan tadımız tuzumuz kaçacak ama...
- Eğer denemezsen bir daha yüzüne bakmam.
- Hadi ama... Hatırım için bir kez dene... Beni kırma!
- Süt çocuğu sen de! Anasının kuzusu...

Ağa Düşmemek İçin...



Bağımlılık yapıcı bir maddeyi kullanmaya davet eden bir kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz? Riskli durumların dışında kalmak ve riskli durumdan kurtulmak için neler yapabilirsiniz?



Ağa Düşmemek İçin... Ortamı Terk Edebilirsiniz

Bulduğunuz ortamda,
bağımlılık yapıcı herhangi
bir maddeyi denemenizle
ilgili bir teklifte
bulunulursa kısa ve net
bir ifadeyle “Hayır!”
deyip ardından ortamı
terk edebilirsiniz.

A man in a dark suit, white shirt, and blue tie is holding a large white sign with the word "HAYIR!" written in bold black letters. The sign is held up in front of his face, completely obscuring it. The background is a plain, light gray color.

HAYIR !

Ağa Düşmemek İçin... Uzak Kalabilirsiniz



Bağımlılık yapıcı bir maddenin kullanılma olasılığı olan ortamlardan uzak kalarak kendinizi madde kullanım ve bağımlılık riskinin dışında tutabilirsiniz.

Ağa Düşmemek İçin... Uygun Kişilerle Beraber Olabilirsiniz

Riskli yer ya da ortamlarda bulunmak zorunda kaldığınızda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla birlikte olarak ortamın riskinden korunabilirsiniz.

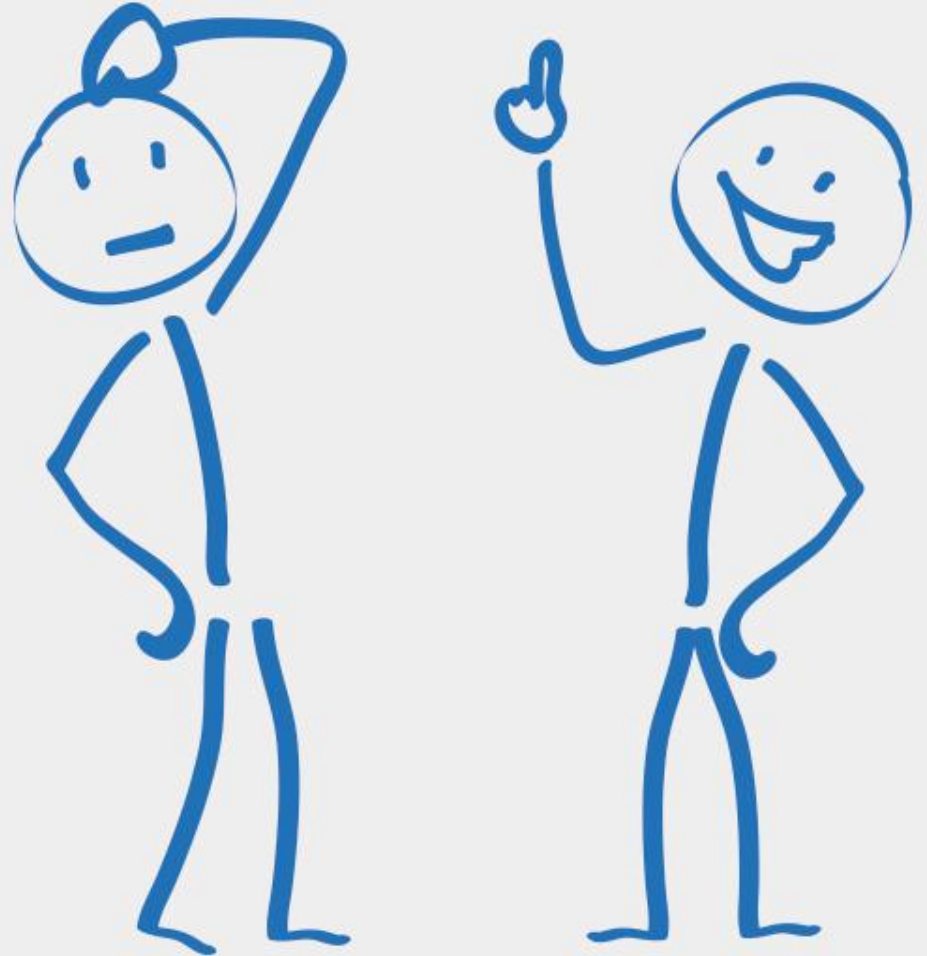
Ağa Düşmemek İçin... Soğuk Davranabilirsiniz

Size madde kullanma teklifinde bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüz çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.

Ağa Düşmemek İçin...

Mantıklı Sebeplerinizi Paylaşabilirsiniz

Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi kendi kararınızın doğruluğunu ispatlayarak, zararlarını ifade ederek, kötü örnekleri hatırlatarak vb. mantıklı sebeplere dayandırarak reddedebilirsiniz.



Ağa Düşmemek İçin... Konuyu Değiştirebilirsiniz



Herhangi bir madde kullanma teklifiyle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesini sağlamak üzere konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

Aĝa Düşmemek İçin...

Israrlara Aldırmayıp Sürekli “Hayır!”

Diyebilirsiniz

Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda tavrınızın net olduğunu karşınızdaki kişiye göstermek adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.



Ağa Düşmemek İçin... Mizahı Kullanabilirsiniz



Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı göstermek üzere mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye örneğin “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.

Ağa Düşmemek İçin... “Hayır!” Diyebilirsiniz

Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.



“Hayır!” Diyebiliyor musunuz?

Siz ne zaman ve nasıl “Hayır!” demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Örnek cümlelerimizi inceleyiniz ve kendi “Hayır!” cümlelerinizi oluşturunuz.

- Hayır, teşekkür ederim.
- Hayır, kesinlikle bana göre değil.
- Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle çok iyiyim.
- Eğer çocuklarım olsa ve onun bir madde kullandığını öğrensem gerçekten çok üzülürdüm. Annemle babamın da farklı duygular içinde olmayacağını biliyorum. Onun için HAYIR!
- İnsanda yapacağı etkiyi sevmiyorum ve onaylamıyorum.
- Hayır, ben sağlıklı kalmak için çabalamayı tercih ederim.
- Hayır, ben bir sporcuyum, böyle şeyler kesinlikle yapamam.
- Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.
- Hayır, ben okula gidiyorum, spor yapıyorum, olabildiğince güzel yaşıyorum. Tüm bunları riske atmak istemem.
- Hayır, yapamam. Bu, hiç de mantıklı olmayan bir kolaya kaçma yolu ve ben asla işin kolayına kaçmam.

tbm

YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



uyuşturucu
maddelerden
korunmak için

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
₺5 bağış yap



Bu sunu EDAM tarafından YEŞİLAY için hazırlanmıştır.

Fotoğraflar ve Grafik Çalışmaları

© Bartłomiej Zyczynski, © fotomaximum, © cutimage, © Artem Furman, © lassedesignen, © Kwest,
© Mopic, © Barabas Attila, © Kirill Vorobyev, © Style Media & Design, © guukaa, © Sabphoto, © Petrik,
© luna, © Photographee.eu, © Sergey Nivens © Igarts, © Coloures-pic, © GVS, © Rawpixel,
© WavebreakmediaMicro – Fotolia.com