



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

UYUŞTURUCU ÖZGÜRLÜĞÜN SONU



YETİŞKİN



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Uyuşturucu Özgürlüğün Sonu
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 10

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Alparslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş, Abdullah Ensar Uzun, Hakan Çetin,
Fatih Kerem Yardım

Metin
Yeşilay Bilim Kurulu

Danışma Kurulu
Mehmet Dinç, M. Nurullah Atalan

Grafik Tasarım ve Uygulama
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon
Fotolia.com, AdobeStock

ISBN
978-605-70787-8-0
9. Baskı, 2021, İstanbul

Baskı
Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No: 35/1
Kağıthane / İstanbul
Tel: (0212) 278 80 76

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM eğitim programı kapsamında
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:
iletisim@tbm.org.tr



Maalesef...

Fizyolojik, psikolojik, sosyal birçok önemli sorunun kaynağı olmasına rağmen bağımlılık yapıcı maddeleri kullananlar çok az da olsa hâla var.

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR

?

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bu maddelerden zarar görülmesine rağmen bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

Madde bağımlısı, her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duyar. Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanımını ve dozunu arttırır. Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirir.

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu ona hiç başlamamaktır.

BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR

?

Bağımlılık yapan başlıca maddeler şunlardır:

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

BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR

?

Bir kişide aşağıda belirtilen maddelerden en az üçü, son 12 aylık zaman diliminde gözlemleniyorsa o kişi bağımlıdır:

- Kullanılan madde miktarının, aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek artırılması
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin madde kullanımı nedeniyle azaltılması ya da tamamen bırakılması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması

BİREYLER BAĞIMLILIK YAPICI MADDELERİ NEDEN DENERLER

?

Dünyadaki insanların çok azı bağımlılık yapıcı maddeleri kullanır. Ancak bu maddeler, kullanan kişilerde hem fizyolojik hem de psikolojik hem de sosyal anlamda ciddi yıkımlar meydana getirir.

Madde kullanan bir kişinin, bağımlılık yapıcı maddeyi denemesinin gerekçesi olarak pek çok neden sayılabilir. Bunların arasında merak, sınırlarını aşma çabası, asilik, farklı olma dürtüsü, arkadaşlarına uyma, gruptan kopmaktan çekinme zikredilebilir. Ayrıca sorunlarını çözebilmek veya unutmak ya da daha iddialı olma düşüncesi gibi bazı psikolojik nedenler de sıralanabilir.

Madde kullanımı, sorunlarla baş etmenin yanlış bir yöntemidir. Sorunları çözmeye bağımlılık yapıcı maddenin herhangi bir yardımı olmaz. Bağımlılık yapıcı madde kullanan kişi kısa bir süreliğine kaygılarını ve sorunlarını unutabilir. Ama sorunlar hâlâ çözülmemiştir.

Bağımlılık yapıcı madde kullanmak, başka sorunlara da yol açar. Çünkü bağımlılık yapıcı maddeler istenmeyen güçlü etkilere sahiptir. Ayrıca kullanıldıkları zaman kimi hukuki sonuçlara da yol açabilirler.

BEYİN VE MADDE BAĞIMLILIĞI

Araştırmalar bağımlılık yapıcı maddelerin gelişmekte olan beyne verdiği zararın kısa süreli değil, kalıcı olabileceğini göstermektedir. Beynin farklı bölgelerinde madde kullanımı nedeniyle oluşan olumsuz yönlü değişimler şu şekilde özetlenebilir:

FRONTAL (ÖN) LOBDA ORTAYA ÇIKAN DEĞİŞİMLER

Ön lob, duygulardan, bilinçli düşünmeden ve hareketlerden sorumludur. Madde kullanıldıktan sonra kullanıcı kendini rahatlamış, engellerden sıyrılmış hisseder. Bu durum, kullanıcının daha rahat konuşmasına, çılgınca ve ölçüsüzce davranmasına ya da sonrasında pişman olacağı saçma şeyler yapmasına sebep olur. Kişi madde kullanmaya devam ettikçe beyin yavaşlar ve konsantrasyon becerileri durur. Bu durumdaki kişinin doğru kararlar alması, duygularını ve dürtülerini kontrol etmesi zorlaşır.

HİPOTALAMUSTA ORTAYA ÇIKAN DEĞİŞİMLER

Hipotalamus, beynin hormon üretebilen özelleşmiş bir bölgesidir. Bağımlılık yapıcı maddeler, beynin böbreklere suyu emmesini söyleyen hormonu üretmesini engeller. Bu, daha fazla suyun atık olarak kaybedilmesi anlamına gelir. Beyin için uygun olan suyun azalması kullanıcıyı susuz bırakır. Bu durum ertesi gün yaşanabilecek baş ve vücut ağrılarının da sebebidir.

BEYİNCİKTE ORTAYA ÇIKAN DEĞİŞİMLER

Beyincik vücudun hareket ve denge merkezidir. Bağımlılık yapıcı maddelerin beyincikteki en açık etkisi dengenin kaybedilmesidir. Kullanıcı ayakta durmakta ya da yürümekte zorlanır, sık sık düşer. Bu nedenle kullanan kişilerde yaralanmalar sık görülür.

TEMPORAL (ŞAKAK) LOBDA ORTAYA ÇIKAN DEĞİŞİMLER

Temporal lob, yüzler, mekânlar gibi karmaşık uyarıların işlendiği ve söylenmek istenen kelimelerin organize edildiği yerdir. Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı sonrasında temporal lobdaki hipokampus adlı bölge özellikle etkilenir. Bu bölge hafızamızda yeni anıların şekillenmesine olanak sağlar. Bağımlılık yapıcı maddeler bu süreçte kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe bilgi aktarımını karıştırır. Dolayısıyla madde kullanımı sonrası geçici süre hafıza kaybı yaşanır. Bu durum, ertesi gün kişinin ne yaptığını ya da ne söylediğini hatırlamamasına neden olur.



MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

BEYİNDE YENİ BİR DÜZEN

Uyuşturucu maddeler zamanla beynin nöronlarında yeni bir düzen oluşturmakta ve insanın yaşamdan daha az keyif almasına sebep olmaktadır. Bu durum beynin karar verme, öğrenme, hafıza, uyku, duygu ve davranış üzerindeki kontrolle ilgili bölgelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Genç yaşta başlayan kullanımla birlikte kullanıcılarda düşük IQ seviyesi görülmektedir, bu da okul başarısını olumsuz etkilemektedir.

KONTROL KAYBI

Bağımlılık yapıcı maddeler kişinin koordinasyonunu olumsuz yönde etkiler, sakarlaşmasına neden olur, spor ve sürüş yeteneklerini zedeler. Kontrolünü kaybetme riskiyle karşı karşıya kalan bu insanların, kendilerini nerede ve nasıl bir hâlde bulacakları belli olmaz.

KORKU VE ÖFKE

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı kişide zamanla kaygı, korku, düşmanlık ve paranoya meydana getirir.

HAFIZA KAYIPLARI

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı sonrası kişi söylediği sözleri ya da yaptığı davranışları hatırlamakta zorlanır. Aşırı tüketimde bilinç kaybı ya da hayatın o anki karesiyle ilgili bir kararına yaşanabilir.

DÖKÜNTÜ VE SİVİLCELER

Bağımlılık yapıcı maddeler cildin yağ bezlerini uyaran testosteron hormonunu taklit eder. Bu durum yüzde ve vücutta sivilce salgınlarına neden olur. Madde kullanımı zamanla erkeklerde kelliğe, kadınlarda ise kellik ve yüzde kıllanmaya yol açar.

GENEL GÖRÜNÜŞ

Ağır madde kullanıcılarında solgun bir cilt, akne, derilerinin altında böceklenme hissi nedeniyle kendileri tarafından oluşturulan derin yaralar gözlenir. Bazı maddelerin yoğun kullanımı, iştahı azaltır. Kullanıcılar âdeta bir iskelet gibi çok ince ve zayıf görünürler.

KIRIŞIKLIKLAR

Bağımlılık yapıcı maddeler kan akışını yavaşlatarak cildin yüzeyindeki canlılığın ve gerginliğin yitirilmesine sebep olur. Kan akışının yavaşlaması cildin önemli bir besin



❖ kaynağı olan oksijenden mahrum kalmasına sebep olur.

CİLT YAŞLANMASI

❖ Bağımlılık yapıcı maddelerdeki kimyasallar, cildin genç görünmesi için önemli proteinlerden olan kalojen ve elastine zarar vererek cildin sarkmasına neden olur.

NEFES DARLIĞI

❖ Sigara şeklinde tüketilen bağımlılık yapıcı maddeler akciğerlerde bulunan ve nefes almamıza yardımcı olan alveollere zarar verir. Bu durum kullanıcılarda nefes darlığına neden olur.

AKCİĞER HASTALIKLARI

❖ Bağımlılık yapıcı maddeler sigara şeklinde tüketildiğinde çok fazla kimyasal ile akciğerleri doldurur. Bu tahriş ediciler akciğer iltihabına, balgam birikimine, sık sık öksürmeye, bronşit, astım, amfizem ve hatta kanser dâhil olmak üzere birçok solunum hastalığına yol açar.

AĞIZ

❖ Sigara ve sigara şeklinde tüketilen bağımlılık yapıcı maddelerdeki katran ve kimyasallar dişlerin ve dilin üzerine yerleşmektedir. Ayrıca ağızda plak ve tartar birikimiyle çok sayıda bakteri yerleşir. Bu durum da rahatsız edici bir ağız kokusuna neden olur.

AĞIZ VE GİRTLAK KANSERİ

❖ Sigara ve sigara şeklinde tüketilen bağımlılık yapıcı maddeler ağızda ve boğazda kansere yol açan kimyasallar içerir. Ağız ve gırtlak kanserine yakalananların % 62'si teşhis konulduktan sonra ortalama olarak 5 yıl yaşamaktadırlar.

DİŞ ÇÜRÜMELERİ

❖ Bağımlılık yapıcı maddelerin yoğun kullanımı ağız kuruluğu ve diş sıkma davranışına sebep olur, ayrıca şekerli içecek ve yiyeceklere yönelik iştahı arttırır. Tüm bunlara yetersiz ağız hijyeni de eklenince çürüten dişler, diş eti hastalıkları problemleriyle karşılaşmak kaçınılmaz olur.

KALP KRİZİ

Uyarıcı etkiye sahip maddeler damarları daraltır. Herhangi bir stres durumu yaşansın ya da yaşanmasın bu durum istemsiz olarak aniden kalp atışlarında artış, yüksek kan basıncı, kısmi felç ve kalp krizlerine neden olabilir.

KALP ATIŞ GRAFİĞİNDE DÜZ ÇİZGİ

Bir takım kimyasalları koklamak ya da sentetik türevli maddeleri tüketmek hızlı ve düzensiz kalp atışlarına neden olur. Birkaç dakika içinde ölüme yol açabilir. Bu tür maddelerin kullanımı beyin ve akciğerlerde oksijenin yerini alır ve nefesi durdurur.

ÖLÜMCÜL YAVAŞLAMA

Uyuşturucu maddelerin etkisi altındayken kalp hızı tehlikeli seviyelerde yavaşlayabilir. Özellikle alkolle birlikte madde kullanımında ya da çoklu madde kullanımlarında komaya girme ya da ölüm riski artmaktadır.



BAĞIMLILIK SÜRECİ NASIL İLERLER ?

Madde bağımlılığı bir anda gelişen ya da madde kullanılır kullanılmaz oluşan bir durum değildir. Zaman içerisinde gelişip gerçekleşen bir süreçtir. Kişinin bu sürecin hangi basamağında olduğunu bilmek, uygulanacak tedavi yöntemi açısından büyük önem taşır.

SOSYAL ÇEVRE VE AKRAN BASKISI

Ergenlik döneminde gençler ailelerinden daha çok arkadaşları ile vakit geçirirler. Madde kullanım süreci de gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Bu süreçte en önemli faktör bu maddeleri gence getirecek arkadaş çevresidir. Bir gencin çevresinde madde kullananlar arttıkça onun da madde kullanma ihtimali artar. Onlarla bir aradayken kendini önemli hissetmek istemesi ve arkadaş grubu tarafından kabul görmeyi beklemesi gencin madde tekliflerine karşı tavır almasını zorlaştırır. Kişinin bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

MERAK VE İLK DENEME

Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak etme ve denemedir. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra maddenin etkilerine yönelik korku da mevcuttur. Merakın korkuyu yenmesiyle kişi "Bir kereden bir şey olmaz." diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. Çoğunlukla ilk defa kullanma, diğer kullanımların da önünü açar. Merak ve korku aşamasında gencin sigara veya alkol kullanıp kullanmaması da belirleyici bir faktördür. Zira sigara kullanan gence "Bu da sigara gibi bir şey!" diyerek diğer maddelerin teklif edilmesi daha kolaydır. Benzer bir durum alkol kullanımı için de söz konusudur. Alkol kullanan kişiler, alkollü oldukları zamanlarda isabetli kararlar veremezler ve kendilerine yapılan madde tekliflerine daha kolay "Evet!" derler.

ALIŐMA VE BAĞIMLI OLMAYA DOĞRU İLERLEME

Kişi her deneme ile birlikte bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir. Ancak arkadaş ortamlarında yapılan tekliflere “Hayır!” da diyemez. Öte yandan madde kullanımını denetleyebileceğini ve istediği zaman bırakabileceğini düşünür. Çevresinde gördüğü ya da anlatılan bağımlılar gibi olmadığına ve onların zayıf karakterli olduklarına inanır. Madde kullanımının zamanla kendisi için bir sorun oluşturduğunu görse de bağımlı olmadığına dair inancı nedeniyle herhangi bir adım atmaz. Bu dönemde ayrıca okula ve sosyal kurallara karşı başkaldırı kültürü de güçlenir. Mesela bir gencin madde kullanım problemi zamanla gencin okuldan kaçmasına, derslere olan ilgisinin azalmasına ve birçok davranış sapmasına sebep olur. Bu süreçte gençler, yetişkin kontrolünden uzak ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ederler. Yetişkin gözetiminden ve sosyal kontrolden uzaklaŐtıka madde kültürü yeni bir yaşam tarzına dönüŐür.

BAĞIMLILIĞA TESLİM OLMA

Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde çevresindeki madde kullanan diğer kişilerin telkinleri nedeniyle bu hastalığın düzelemeyeceğini ve madde kullanmayı hiçbir zaman bırakamayacağını düşünmeye başlar. Artık çok geç olduğu düşünceci, kişinin tedaviye başvurmasını engeller. Kişi kendini artık bir madde bağımlısı olarak kabul ettikten sonra ise madde odaklı bir hayat yaşamaya başlar. YaŐamanın tek amacı maddeyi zamanında temin etmektir. Bu aŐamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.

TEDAVİ SÜRECİ

Madde bağımlılığının kabulü gibi tedavinin kabulü de çok zordur. Tedavinin başlamasıyla da iş bitmez. Zira kişi tedaviye başladığında sadece maddeyi bırakacağını düşünür ancak arkadaş çevresi, yaşam biçimi ve alışkanlıklarını da değiştirmek zorunda olduğunu tahmin edemez.

YENİDEN BAĞIMLILIĞA DÖNÜŐ

Tedavi bittikten sonra bir bağımlı için her Şey yeniden başlar. Öncelikle kişi temiz olduğundan dolayı zamanla eskiden yaşadığı kötü hadiseleri unuttur. Hayatta karŐılaŐtıđı birtakım problemlere çözüm bulamadığında bir kez daha maddeyi denemeyi düşünür. Sonunda bir gün “Bir kereden bir Şey olmaz.” diyebilir. Bu durumda bağımlılık sürecinin bir sonucu olarak her Şey tekrar en başa döner.



BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN

- Kendine güveni azalır.
- Kendini kontrolü zayıflar.
- İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler vücudunun savunma mekanizmasını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve hepatit C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Daha fazla para temin edebilmek için hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Maddenin vücuduna verdiği zarardan dolayı sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

»» BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.

YANLIŞ

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlölüğü ya da zayıflığı ile mutlak bir ilişkisi yoktur. Bir takım duygu durum bozuklukları kimi zaman madde kullanımına neden olabilir. Ancak böyle bir sorunu bulunmadığı hâlde bağımlı olan ya da tersine böyle bir sorunu olduğu hâlde bağımlı olmayan birçok kişi vardır.

»» BEN KENDİMİ KONTROL EDEBİLİRİM.

YANLIŞ

Bu inanç, madde kullanmaya başlamanın ilk adımıdır. "Ben kendimi kontrol edebilirim." düşüncesi, uyuşturucu kullanılan ortamlara girmekten çekinmemeye sonucunu doğurur. Hâlbuki seçilecek en güvenli yol, bu ortamlardan kaçınmaktır.

»» MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTTIRIR.

YANLIŞ

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırmaz. Madde kullanımının cezbedici yönlerine şüpheyle yaklaşılmalıdır. Madde kullanımı nedeniyle gözlerde kızarma ve ertesi gün göz kapaklarında şişmeler olur ki bu da pek hoş bir görünüm değildir. Ayrıca, madde etkisi altındayken kişi çoğunlukla anlamsız şeyler söyler veya sadece kendisine yoğunlaşır. Bu hâldeyken diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar ve dolayısıyla arkadaşlık ilişkilerini ilerletemez.



YANLIŞ

»» **BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR.**

Bağımlılık yapıcı madde kullanan kişilerin sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sosyal çevrelerindeki insanlar da benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Bu maddeleri kullanmak insanlar tarafından daha çok seilmeyi ve önemsenmeyi sağlamaz. Risk almaya hazır insanlar sadece kısa bir süre için başkalarının hayranlığını kazanırlar. Ama uzun vadede, en popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklarla ve güzelliklerle dolduranlardır.

YANLIŞ

»» **HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR.**

Bu düşünce kişinin kendisine yandaş arama çabasından kaynaklanır. İnsanların ve gençliğin büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır. Gencin çevresindeki madde kullanan kişilerin bunun zararlarını görmesi zaman alabilir. Bugün onlara bir şey olmaması, yarın maddenin zararlarını görmeyecekleri anlamına gelmez. Madde kullanmayan kişilerde mutlu ve üretken yaşayanların oranı, madde kullananlara göre kesinlikle daha fazladır.

»» **BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.**

YANLIŞ

“Bir kez”, “çok kez” in ilk adımıdır. Çünkü ilk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz. Maddeyi nereden bulabileceğini ve nasıl kullanabileceğini öğrenmiş olur. Ayrıca bazı maddeler yalnızca bir kez kullanmayla dahi bağımlılık yapabilir.

➔ SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR.

YANLIŞ

Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar.

➔ MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR.

YANLIŞ

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin kasasına girer.

➔ OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.

YANLIŞ

Doğal denip bağımlılık yapmadığı ifade edilen maddeler kullanıldığında terleme, titreme, bulantı, kusma gibi fiziksel bağımlılık belirtileri görülmeyebilir. Ancak uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

MADDE KULLANIMINDA İLK TEKLİFİ KİM YAPAR

?

Maddeyi tanıtan, özendirilen ve kullanma fikrini oluşturan kişi hemen hemen her zaman yakın bir arkadaştır. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir. Ancak yakın bir arkadaş, insanı madde kullanmaya ikna edebilir. Ayrıca bir genç bu maddeleri merak edip kullanmak istese bile tek başına kullanmaya cesaret edemez çünkü yanlış kullanım, ölümler veya ciddi sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilir. Bu maddelerin nasıl kullanılacağını insana ancak güven duyduğu biri öğretebilir.

MADDE KULLANIMI İLK DEFA NEREDE TEKLİF EDİLİR?

Madde kullanımı önce kültürüne alışmak, sonrasında ise denemekle tamamlanır. Madde kullanım kültürü yakın arkadaş çevresiyle, eğlenmek için gidilen ortamlarda öğrenilir. İnternet kafeler ve oyun salonları gibi mekânlar en riskli ortamlardır.

Kullanım kültürü geliştikçe deneme fırsatları oluşturulmaya çalışılır. Uygun ortamlarda samimi bir hava olduğu zaman veya kişinin üzüntülü, sıkıntılı ve öfkeli olduğu anlarda madde teklifi kolay hâle gelir. Çünkü bu gibi durumlarda oluşan havadan dolayı madde kullanımına "Hayır!" demek ve reddetmek zordur. Arkadaşına madde teklif etmek isteyenler bu fırsatları kollarlar.

Madde ilk defa genellikle insanların kendilerini güvende hissettikleri ortamlarda teklif edilir. Özellikle kendisinin veya arkadaşlarının evleri tercih edilir. Güvenli ev ortamı bulamayanlar ise ilk deneyimlerini kimsenin kendilerini görmeyeceği terk edilmiş mekânlar, parklar ve bahçeler gibi ıssız yerlerde yaşarlar.



MADDE KULLANIMI İLK DEFA NASIL TEKLİF EDİLİR

?

İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kıracak en güçlü anahtar “Bir kereden bir şey olmaz” söylemidir. “Bağımlılık yapmaz, al iç. Bir şey kaybetmezsin” “Zaten sen de merak ediyorsun.” “Bak bizi kırarsın.” gibi cümlelerle insanlar sadece bir kereliğine maddeyi kullanmaya ikna edilmeye çalışılır.

Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Sigara kullananlar “sigara gibi bir şeyi” daha kolay kullanırlar.

“Bu maddeleri kullanırsan kendini şöyle iyi hissedeceksin, böyle hafifleyeceksin, dertlerini unutacaksın.” vb. sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Fakat asla maddelerin ve bağımlılığın kötü yönleri anlatılmaz.

Her insanın zaafı vardır. Kişinin zaafına göre bu maddenin teklif ediliş şekli de değişiklik gösterir. Mesela kendini zayıf hisseden birisi, “Bu maddeyi kullanırsan kendini güçlü ve cesur hissedeceksin.” veya kendini ifade etmekte zorlanan birisi, “Al, bu maddeyi kullan, kız/erkek arkadaşına kendini daha kolay ifade edeceksin.” gibi sözlerle ikna edilmeye çalışılır.

“Bak ben de kullanıyorum.” veya “Bak, şu kişiler de kullanıyor.” gibi sözlerle özdeşlik kurmaya ve kişinin maddeyi denemesi için güven telkin etmeye çalışılır.

İnsanları alıştırmak için ilk zamanlar bağımlılık yapıcı madde bedavaya verilir. İnsanlar bağımlı olduktan sonra ise bedeli ödenmeden madde asla verilmez. İnsanları maddeye alıştırmamanın temel amacı paralarını almaktır ancak bu bedel ilk başta değil, en sonda istenir. İlk başta amaç kişiyi ikna etmektir; bu süreçte madde için bir de bedel istenirse daha kolay “hayır” diyeceği bilinir.

MADDE KULLANIMINI REDDEDEN KİŞİYİ BEKLEYEN KLİŞELER

!

Yağcılık

“Sen olmazsan buranın tadı
tuzu kaçır.”

Yalnız Bırakma

“Eğer gidersen bir daha
yüzüne bakmam.”

Yalvarma, Acındırma

“Ne olur, hatırım için bir
kez... Beni kırma!”

Tehdit

“Kesinlikle seni bırakmayız!”

Aşağılama

“Hadi süt çocuğu sen de!
Ana kuzusu...”

NELERE DİKKAT ETMELİYİM

?

Kişinin kendini tanıma, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerindeki eksiklikler madde kullanım riskini arttırmaktadır. Örneğin, arkadaş grubunda popüler olmak isteyen ancak kendini ifade etmekte zorlanan, çekingen bir kişi, cesaretini arttırmak amacıyla uyarıcı bir madde kullanmayı tercih edebilir. Strese çok dayanıklı olmayan, gergin, huzursuz bir kişiye de sakinleştirici etkiye sahip bir madde cazip gelebilir. Ya da kendi kararlarını almayı öğrenememiş, her adımını ailesinin kontrolü altında atan bir kişi arkadaş grubu içinde kendisine sunulan bir maddeye “Hayır!” demekte zorlanabilir. Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, zaaflarını bilmesi; öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “Hayır!” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerini geliştirici faaliyetlere yönelmesi önemlidir.

RİSKLİ DURUMLARIN DIŞINDA KALMAK



Durumdan kaçınabilirsiniz

Riskli gördüğünüz yerler ya da ortamlardan uzak kalarak madde kullanım ve bağımlılık riskinin dışında kalabilirsiniz.

Sayısal çoğunluğu kullanabilirsiniz

Riskli yer ya da ortamlarda bulunmanız gerektiğinde olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirerek ortamın riskinden birlikte korunabilirsiniz.

Ortamı terk edebilirsiniz

Bulduğunuz ortamda, tanıdığınız bir kişi tarafından, bağımlılık yapıcı herhangi bir maddeyi denemenizle ilgili bir teklifte bulunulursa yapacağınız en önemli şey kısa ve net bir ifadeyle "Hayır!" demek ve bunu söylerken ortamı terk etmektir.

Soğuk bir yaklaşım sergileyebilirsiniz

Size yapılan madde kullanma teklifinin karşısında, teklifte bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüzünüzü çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve sonrasında da onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.

RİSKLİ DURUMLARDAN KURTULMAK

?

“HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

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

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEBİ PAYLAŞABİLİRSİNİZ

Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi “Hayır! Ayık kalıp sınavlarımı geçmem lazım.” şeklindeki mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi açısından konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARA KARŞI SÜREKLİ “HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

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

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

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

NE ZAMAN VE NASIL “HAYIR!” DEMELİ ?

İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istedikleriniz ile çelişiyorsa “HAYIR!” demelisiniz.

Karşıınızdaki kişi sizin üzerinizde baskı kurmaya çalışıyor ve çok ısrarcı davranıyorsa kesin bir dille “HAYIR!” demelisiniz.

Sizden istenen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse mutlaka “HAYIR!” demelisiniz.



“HAYIR!” KELİMESİ NİÇİN BU KADAR ÖNEMLİ

Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demek, güvenli davranışın bir göstergesidir. İstenmeyen taleplerle veya baskılarla karşılaşıldığında bunlara karşı koyabilmek anlamına gelir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere “Hayır!” demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar. “Hayır!” demeyi öğrenemeyen kişi, madde kullanan arkadaşınının madde teklifini de reddedemeyecek ve sonuçta bağımlılığın ilk adımı olan deneme basamağı ile karşı karşıya kalacaktır.



HAYIR!

AYRICA ŞU TAVSİYELERİ DE DİKKATE ALMANIZ ÖNEMLİDİR



- Madde kullanım problemi hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmadan arkadaşınızı suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının. Çünkü böyle bir tavır, arkadaşınızın anlaşılmadığını hissetmesine ve sizden uzaklaşıp yalnızlaşmasına neden olur.
- Madde kullanımına başlama sürecini ve nedenlerini bilmeden ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
- Arkadaşınız onunla kurmaya çalıştığınız iletişimde size karşı direnç gösterebilir. İletişim kurmaktan vazgeçmeyin, pes etmeyin. Sürekli onun yanında olduğunuzu ve destek alma noktasında ona yardımcı olabileceğinizi ifade edin. Ancak bunu yaparken kendinizi riske atmayın. Unutmayın ki madde kullanımına başlamada en önemli etken arkadaş baskısıdır.
- Madde kullanımını engellemek gayesiyle arkadaşlıktan çıkarmak, ailesine söylemek, öğretmenlerine şikâyet etmek vb. şeylerle arkadaşınızı tehdit etmeyin. Bu onu engellemez, sadece arkadaşınızın sizden gizli bir şekilde madde kullanmaya devam etmesine neden olur.
- Arkadaşınızın her söylediğine güvenmeyin. Çünkü madde kullanan kişiler çok yalan söylerler.
- Madde kullanımı sonucunda yaşadığı problemlerde arkadaşınıza sorumluluğun kendisinde olduğunu hatırlatın. Bu nedenle kendinizi suçlamayın.
- Madde kullanımının doğru olarak algılanmasında güvendiğiniz kişilerden (aile, rehber öğretmen vb.) bilgi desteği alın. Madde kullanan arkadaşınızla kurduğunuz iletişimde, madde bağımlılığı konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu hissettirin.
- Arkadaşınızın tıbbi anlamda bir hasta olduğunu unutmayın. Ona karşı öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun. Olaylara duygusal değil, gerçekçi yaklaşın.
- Arkadaşınıza ve çevrenize madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğunu anlatın ve bir uzmandan destek alınması gerektiğini vurgulayın.
- Madde kullanmak amacıyla bulundurmanın bir suç olduğunu unutmayın. Bu nedenle bu süreçte kendinizi korumayı unutmayın. Arkadaşınızla yalnız kalmamaya dikkat edin.
- Arkadaşınızı güvenebileceği bir uzmanla (okul rehber öğretmeni, psikolog, hekim gibi) görüşmeye teşvik edin.

BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLEBİLİR

?

Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakmada “temiz kalma davranışı” çok yüksektir. Bunun yanı sıra temiz kalma davranışını gösteren kişileri bekleyen en büyük risk, tekrar madde kullanımına başlamaktır. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Tedavinin Başarısında 2 Önemli Etken

1. Kişinin tedavi olmayı istemesi: Eğer kişi tedavi olmayı kendisi istemiyorsa kimse ona zorla bıraktırmayı başaramaz.

2. Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi: Kişi maddeyi bıraktığı zaman alışkanlıklarını ve yaşadığı ortamı değiştirmek zorunda kalabilecektir. Kişinin tüm bunlara hazırlıklı olması gerekmektedir.

Tedavi sonrası kişinin doğru bir sosyal çevre oluşturması, aile ilişkilerini daha verimli şekilde yaşaması ve yaşamının her karesini doğru etkinliklerle doldurması temiz kalma davranışının devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir.

Türk Ceza Kanunu’nda Madde Bağımlılığının Yeri

- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri ruhsatsız veya ruhsata aykırı olarak imal, ithal veya ihraç eden kişi, yirmi yıldan otuz yıla kadar hapis ile cezalandırılır.
- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri satan, satışı arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, satın alan, kabul eden, bulunduran kişi, on yıldan az olmamak üzere hapis ile cezalandırılır.
- Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE MADDE BAĞIMLILIĞI RİSKİNE KARŞI EBEVEYNİN BİLMESİ GEREKENLER

Madde bağımlılığı konusunda ailelerin öncelikle bilmeleri gereken nokta, madde bağımlılığının özellikle ergenlik döneminde başladığıdır. Çocuklar ve ergenler tütün, alkol ve uyuşturucu bağımlılığına kolaylıkla yakalanabilmektedirler. Çocukları ve ergenleri uyuşturucudan koruma konusunda en önemli etken ailelerdir. Bilinçli ebeveynler, erken yaşlardan itibaren sergileyecekleri doğru yaklaşımlarla çocuklarını zararlı alışkanlıklardan koruyabilirler.

Çocuklar iyi ve kötü, doğru ve yanlış gibi değerleri ilk olarak aile ortamında kazanırlar. Anne babanın çocuklarının hatalı davranışlarını görmezden gelmeleri, hatalı davranışlar karşısında tepkisiz kalma, gülme, onaylama gibi uygunsuz tepkiler göstermeleri ya da bu davranışları tutarsız tepkilerle karşılamaları, çocukların olumlu değerleri kazanmalarında sorunlar doğmasına yol açmaktadır. Ebeveynin en önemli görevlerinden biri, çocuklarının sorumluluk duygusu kazanmalarını sağlamak ve kendilerini zarar verici davranışlardan korumayı öğrenmelerini desteklemektir. Temelde bu davranışları ve değerleri kazanan bir çocuğun ergenlik ve yetişkinlik hayatında kendini tehlikelerden koruması çok daha kolay olmaktadır. Ebeveynin kişisel bakım, genel sağlık, doğru beslenme, düzenli yaşam ve uyku, düzenli egzersiz gibi temel alışkanlıkları çocuğuna zamanında başarıyla kazandırması kişinin yetişkin hayatta kendini korumasını ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını kolaylaştırmaktadır.

Ailenin görevi, çocuğun ihtiyaç ve taleplerine uygun bir disiplin sistemi kurmak, baskıdan kaçınmak ancak kararlı ve tutarlı bir disiplinle davranarak sınırları belirlemek, çocuğa kendini ifade edebileceği güvenli bir ortam sağlamaktır. Yapılan araştırmalar, ebeveynlerin çok katı kurallar koyduklarında da, çocuklarını hiç kural koymadan büyüttüklerinde de çocuklarının ileriki yaşlarda madde kullanımı riskini arttırdıklarını göstermektedir.

❖ Çocuklarınızla aranızda güçlü bir bağ oluşturabilmek ve söylediklerinizi dikkate almalarını sağlamak için altın öğütler

- ❖ Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren güçlü bir ilişki geliştirmeli, aranızda kuvvetli bağlar oluşturmaya gayret etmelisiniz. Oluşturduğunuz bu güçlü bağ, çocuklarınız hayatın dalgalı denizlerinde yol alırken onları dalgaların arasından çekip çıkartacaktır. Bunu sağlamak için aile içinde sağlıklı iletişim ve etkileşim konusunda bilgilerinizi arttırmaya gayret edebilirsiniz. Çocuklarınızla aranızda güçlü bağlar oluşturduğunuzda, çocuklarınız madde kullanımı konusundaki uyarılarınızı daha fazla dinleyecek ve dikkate alacaktır. Aşağıda çocuklarınızla aranızda güçlü bir bağ kurabilmenizi sağlayacak bir rehber bulabilirsiniz:
- ❖ Çocuklarınız kaç yaşında olursa olsun, onlarla her gün düzenli olarak sohbet etmeyi âdet hâline getirin. Gün boyunca yaşadıklarınızı onlarla paylaşın ve onlara günlerinin nasıl geçtiğini sorarak anlattıklarını dinleyin.
- ❖ Çocuklarınıza günlük olaylar, basit veya önemli kararlar hakkındaki fikirlerini sorun ve cevaplarını dikkatle dinleyin. Onların da görüşlerini bildirmelerine müsaade edin. Böylece onlara, görüşlerine değer verdiğinizi, onları önemli gördüğünüzü hissettirin.
- ❖ Çocuklarınıza karşı objektif olmaya, onları yargılamadan, suçlamadan dinlemeye gayret edin.
- ❖ Çocuklarınızı küçük yaşlardan itibaren yalan söylememeye alıştırmın. Onları yalan söylemek zorunda bırakan, baskıcı, aşırı eleştirel ya da mükemmeliyetçi tavrılardan uzak durun.
- ❖ Çocuklarınıza öğütler ve tavsiyeler verin ancak çocukların sizi can kulağıyla dinlemelerini zorlaştıran, sürekli vaaz veren içeriklerle konuşmaktan kaçının.
- ❖ Çocuklarınızla kurduğunuz iletişimin sadece onları azarlamak, eleştirmek veya tavsiye vermekten ibaret olmamasına özen gösterin.
- ❖ Aileleriyle birlikte yeterli zaman geçiren ve kendilerini ailelerinin hayatının bir parçası olarak hisseden çocuklar, madde kullanımına daha az ilgi duymaktadırlar. Çocuğunuzla birlikte zaman geçirmek için oyun oynamak, müzik dinlemek, film izlemek, yürüyüş yapmak, kitap seçmeye gitmek vb. aktiviteler oluşturun.



- »» Çocuğunuzu üzđün veya kırgın gördüğünüzde bu durumu görmezlikten gelmeyin ve neyi olduğunu sorarak onunla ilgilenin. Ne yaşarsa yaşasın sizin ona yardım etmek için daima hazır olduğunuzu vurgulayın.
- »» Çocuğunuzla kurduğunuz iletişimde onu destekleyen ve kendisini iyi hissetmesine yardımcı olan kelimelerin daha fazla yer almasına gayret edin. "Seni seviyoruz," "Seninle gurur duyuyoruz," "Sen... konularda yetenekli bir çocuğsun.," "Sen ...yı çok iyi yapıyorsun." gibi.
- »» Aile içi iletişimi geliştirmeye yönelik kitaplar ve yayınlar okumaya gayret edin, uzman görüşlerini dinleyerek bilgilerinizi arttırın, eğitim programlarına katılın.

Çocuklarınızı Doğru Arkadaşlar Seçebilmeleri Konusunda Yönlendirebilmeniz İçin Altın Öğütler

- Çocuklarını uyuşturucu tuzağından korumak isteyen anne babaların bir görevi de onların doğru arkadaşlar seçmelerine yardımcı olmaktır. Özellikle ergenlik çağlarında gencin bir gruba ait olma ihtiyacı onu yönlendirmektedir. Ergenlik çağındaki bir genç ailesinden çok arkadaşlarının etkisinde kalabilmektedir. Ebeveynin çocuğunu doğru arkadaş seçimine yönlendirmesi ve ona kendisini akran baskısından nasıl koruyacağını öğretmiş olması, çocuğun ileriki yaşamı açısından çok önemlidir. İşte arkadaş seçimini yönlendirme konusunda alabileceğiniz bazı tedbirler:
- Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun, kimlerle görüştüğünden kimlerle arkadaşlık ettiğinden emin olun.
- Çocuğunuzun arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- Okul sonrasında programı olan çocuğunuzun hangi saatte nerede olduğunu mutlaka bilin.
- Çocuğunuzun olumlu çevrelere ve faydalı gruplara yönlendirin. Örneğin bir spor aktivitesine, bir öğrenci kulübüne, satranç kulübü gibi grup aktivitelere, müzik topluluklarına yönlendirebilirsiniz.
- Çocuğunuza akran baskısına karşı direnç geliştirmeyi öğretin.

Çocuğunuzun Maruz Kalabileceği Akran Baskısı Karşısında Tedbir Alabilmeniz İçin Altın Öğütler

- Akran baskısı, çocuğın yaşıtları ya da içinde bulunduğru grup tarafından bir şeyi yapmaya zorlanması ya da cesaretlendirilmesidir. Çocuklar aslında grubun yapmalarını istediğı eylemi yapmaya istekli olmadıkları zamanlarda bile, gruba karşı koyamayarak istenileni yapabilmektedirler. Bu tip baskılar en fazla ilköğretimin ikinci kademesinde ve orta öğretimde ortaya çıkmaktadır. Akran baskısı karşısında ebeveyn olarak şu tedbirleri alabilirsiniz:
- Çocuğunuza “hayır” demeyi öğretin. Böylece istemediğı bir durumla karşılaştığında karşı koyma cesareti ve kararlılığı gösterebilecektir. “Hayır” demeyi öğretmenin en temel noktalarından biri, çocuğın duygu ve düşüncelerini korkmadan ve açık yüreklilikle sizinle paylaşabileceğı bir ortam içinde onu büyütmenizdir. Size “hayır” diyemeyen veya gerçek düşüncelerini saklamaya zorlanan bir çocuktan evde yapamadığını sosyal ortamda yapmasını bekleyemezsiniz.
- Herhangi bir gruptan baskı gördüğünde veya istemediğı bir davranışı yapmaya zorlandığında bunu sizinle veya öğretmenleriyle paylaşabileceğı konusunda ona cesaret kazandırın.
- Çocuğunuzun davranışlarının sonuçlarını fark etmesini, davranışlarının sonucunda kendisine veya başkalarına verebileceğı zararları düşünmesini teşvik edin.
- Çocuğunuza kısa ve uzun vadeli hedefler koyun. Geleceğe dair pozitif beklenti ve hayalleri, hayata daha sağlam iplerle bağlanmasını kolaylaştırır.
- Onunla neden okula gittiğı, okula gitmesinin esas amacının ne olduğı, ilerde nasıl bir hayat hayal ettiğı, nasıl bir meslek seçebileceğı gibi esas amacına bağlanmasını kolaylaştıracak konuşmalar yapın.
- Arkadaşlarının baskısına boyun eğip istemediğı ve kendisine zarar verecek şeyleri yaparak değil, istemediğı veya yanlış olan şeylere karşı koyarak, yanlışa “hayır” diyerek güçlü olabileceğini, esas güçlü ve erdemli davranışın bu olduğunu ona öğretin.

ÇOCUĞUNUZUN MADDE BAĞIMLISI OLMASINI İSTEMİYORSANIZ...

- » Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren sağlıklarını korumalarının ve zararlı maddelerden uzak durmalarının önemi ve gerekliliği konusunda konuşmalar yapın.
- » Çocukların ergenlik ve yetişkinlik hayatlarında madde kullanımına sapmamalarının en önemli koşullarından biri de sizin ebeveyn olarak onlara doğru birer model olmanızdır. Örneğin sürekli sigara içerken sigaranın sağlığa zararlı olduğunu anlatmanız yeterli etkiyi ve inandırıcılığı maalesef sağlayamamaktadır.
- » Çocuklar anne babalarının olaylara verdikleri tepkileri izlerler ve özellikle kendi yetişkin hayatlarında benzer durumlarla karşılaştıklarında benzer tepkiler verme eğilimi gösterirler. Üzüldüğünüzde, sıkıldığınızda, öfkeli olduğunuzda, kendinizi çaresiz hissettiğinizde ne yaparsınız? Hemen bir sigara yakar ya da bir hap yutar mısınız? Bu davranışlarınızı gözden geçirmenizde fayda var.
- » Alkole veya uyuşturucuya başvurmaksızın nasıl problem çözüleceği, stresle nasıl başa çıkılacağı, nasıl mutlu olunacağı, nasıl eğlenileceği konularında doğru bir model olmaya gayret edin.
- » Çocuğunuzun cebine asla harcayabileceğinden daha fazla harçlık koymayın.
- » Hataları konusunda her zaman affedici olun. Bu tutumunuz, hataları görmezden geleceğiniz anlamına gelmez. Yaptığı hataları ona gösterin ve hatalarının yarattığı sonuçları onunla tartışın. Mümkün olduğu kadar hatalarını düzeltme görevini ona vererek kendi bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.
- » Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraşı olmasını sağlayın. Spor yapmak, enstrüman çalmak, evcil hayvan beslemek, el becerileri geliştirmek vb.



ÇOCUĞUNUZLA UYUŞTURUCU HAKKINDA KONUŞMAK

Ailelerin çocuklarıyla sık sık ve geç kalmadan uyuşturucuların zararları hakkında konuşmalarının, onları uyuşturucudan uzak durmaya yönelttiği görülmektedir. Ancak bu konuda ne zaman ve nasıl konuşulacağını, ne söyleneceğini bilmek önemlidir.

Çocuğumla uyuşturucudan uzak durması konusunda ne zaman konuşmalıyım?

- Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza sigara, alkol ve madde kullanımının zararlarından bahsedebilirsiniz. Bunun için birlikte olduğunuz, sohbetle müsait herhangi bir zamanı seçebileceğiniz gibi televizyonda izlediğiniz ya da radyoda dinlediğiniz bir haberi vesile edebilir ve bu vesileyle gerekli uyarıları verebilirsiniz. Çocuğunuz uyuşturucunun her an karşısına çıkabileceği, kendisini bağımlılıktan koruması gerektiği, akran baskısına nasıl karşı koyabileceği konularında fikir sahibi olmalıdır.
- Sadece bir kereye özgü bir konuşma yapmak yerine muhtelif zamanlarda konuyu açarak gerekli hatırlatmaları yapmanız çok daha faydalı olacaktır.

Çocuğumla uyuşturucudan uzak durması konusunda konuşurken ona ne söylemeliyim?

- Uyuşturucunun vücudumuza zararlı etkileri konusunda ona bilgi verin.
- Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu (hapse düşmek, işten atılmak, öğrenim bursundan olmak, ehliyetini kaybetmek vb.) ona anlatın.
- Uyuşturucu kullanmasını kesinlikle istemediğinizi ve kullanmasının sizi çok üzeceğini, hayal kırıklığına uğratacağını net bir şekilde ona söylemekten çekinmeyin.
- Neden uyuşturucu kullanmamak gerektiğini onunla tartışın ve onun bu konuda fikir yürütmesini sağlayın.
- Uyuşturucu kullanmanın yaratabileceği çeşitli olumsuz durumları ve sonuçları ona anlatın. Örneğin uyuşturucu kullananların AIDS'e yakalanabileceklerini, trafik kazalarına sebep olduklarını, erken yaşta bu maddeleri kullananların gelişmelerinin durduğunu veya gelişme bozuklukları gösterdiklerini, arkadaş ve aile ilişkilerinin bozulduğunu ona anlatın.



ÇOCUĞUNUZUN MADDE KULLANIP KULLANMADIĞINI NASIL ANLAYABİLİRSİNİZ?

Aşağıdaki belirtilere dikkat ediniz. Kullanılan maddeye bağlı olarak farklı belirtiler olabileceğini unutmayınız. Herhangi bir maddeye evet cevabı veriyorsanız, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığına emin olunuz. Bu belirtilerin çocuğunuzun genel olarak yaşadığı sorunlar değil, son zamanlarda ortaya çıkan değişiklikler olduklarından emin olunuz.

A. Fiziksel Belirtiler

- ➔➔ Gözlerinde kızarıklık ve göz bebeklerinde büyüme var mı?
- ➔➔ Ani kilo kaybı var mı?
- ➔➔ Kusma veya iştahsızlık yaşıyor mu?
- ➔➔ Uyku bozuklukları yaşıyor mu? (aşırı uyuma, uyuyamama vb.)
- ➔➔ Son zamanlarda sık sık burun kanaması sorunu yaşamaya başladı mı?
- ➔➔ Epilepsiye bağlı olmayan kasılma nöbetleri geçiriyor mu?
- ➔➔ Fiziksel görünümünde bir değişiklik var mı?
- ➔➔ Kişisel bakımını ihmal ediyor mu?
- ➔➔ Hareketlerinde önemli bir koordinasyon bozukluğu dikkatinizi çekiyor mu?
- ➔➔ Vücudunun herhangi bir yerinde nasıl olduğunu hatırlayamadığı ya da size açıklayamadığı yaralanma, yanma, burkulma, incinme benzeri bir durum var mı?
- ➔➔ Alışılmadık bir ağız kokusu duyuyor musunuz? Ya da vücudunda veya elbiselerinde bu tip bir koku fark ettiniz mi?
- ➔➔ Vücudunda veya ellerinde istemsiz titreme var mı?
- ➔➔ Tutarsız veya geveleyerek mi konuşmaya başladı?
- ➔➔ Bitkinlik, dalgınlık yaşıyor mu?
- ➔➔ Hareketlerinde bozukluk veya dengesizlik seziyor musunuz?
- ➔➔ Sinirli ve saldırgan olmaya başladı mı?

B. Davranışsal Belirtiler

- ➔ Son zamanlarda okulda sorun yaşıyor mu?
- ➔ Okula ve derslere karşı ilgisinde azalma var mı?
- ➔ Ders başarısında düşme var mı?
- ➔ Dikkatinde azalma var mı?
- ➔ Performans kaybı var mı?
- ➔ Okul dışındaki aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgisinde azalma var mı?
- ➔ Arkadaşlarından veya öğretmenlerinden şikâyetler geliyor mu?
- ➔ Son zamanlarda harçlığının yetmediği veya para kaybettiği oldu mu?
- ➔ Evden değerli bir eşyanın eksildiği oldu mu?
- ➔ Arkadaşlarından borç para aldığına dair bir duyumunuz oldu mu?
- ➔ Hırsızlık davranışıyla karşılaştınız mı?
- ➔ Son zamanlarda kendini dış dünyadan izole ettiğini, içine kapandığını, şüpheli davrandığını düşünüyor musunuz?
- ➔ Alkol ve uyuşturucuyla ilgili müziklere, gruplara, posterlere karşı ilgi artması var mı?
- ➔ Daha fazla özgürlük talep etmeye başlama, kapıları çarpma, göz kontağı kurmamaya çalışarak konuşma gibi agresif davranışlar gözlüyor musunuz?
- ➔ Arkadaş grubunda veya her zaman takıldığı mekânlarda bir değişiklik var mı?
- ➔ Son zamanlarda göz damlası, gözyaşı sıvısı kullanmaya (gözlerindeki kızarıklığı saklamak için) başladı mı?
- ➔ Suç işleme davranışıyla karşılaştınız mı?

C. Psikolojik Belirtiler

- ➔ Kişiliğinde aniden ortaya çıkan, açıklayamadığınız bir değişiklik gözlemliyor musunuz?
- ➔ Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışları var mı?
- ➔ Beklenmedik bir şekilde zaman zaman ortaya çıkan bir aşırı hareketlilik, bir aktivite artışı gözlemliyor musunuz?
- ➔ Genel bir motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dalgınlık, uyuşukluk gözlemlediniz mi?
- ➔ Herhangi bir sebebi olmaksızın korku duyduğu, içine kapandığı, gerginlik yaşadığı veya aşırı şüphecilik gösterdiği oluyor mu?



TEK SESLE KAYNAKTAN ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK
SÜRDÜRÜLEBİLİR
ÖLÇÜLEBİLİR

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu
danışmanlığında
alan uzmanlar
tarafından hazırlanmıştır.

	 Anaokulu	 İlkokul (1,2,3,4)	 Ortaokul (5,6,7,8)	 Lise (9,10,11,12)	 Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

www.tbm.org.tr