

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

© "BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM": Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade za-yıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

© "MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLE-RİNİ ARTTIRIR.": Madde kullanımı arkadaşlık iliş-kilerini artırmaz. Madde etkisi altındayken insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.

© "BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEME-SİNE YARDIMCI OLUR.": Sosyal çevreleri zaman-la ya daralır ya da benzer maddeleri kullanan kişi-lerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklarla ve güzelliklerle dolduranlardır.

© "ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ": Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

© "MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR.": Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kay-beder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yol-lardan terör örgütlerinin finansmanını sağlar.

© "OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ": Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psiko-lojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuv-vetli ruhsal bağımlılık oluşur.

© "BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIK-MAZ": İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımın-dan artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

© "BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ": İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.



BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANIMININ ÖNLENMESİNDE AİLENİN ROLÜ NEDİR?

Anne-baba olarak çocuğunuzun madde ile ilişkili bi-linçli bir tutum geliştirmesini sağlamada yapacağınız en önemli şey, kendi davranışlarınızla onlara örnek olmanızdır. Sizler sorunlarınızı nasıl çözüyorsunuz? Canınız sıkkin oldu-ğunda hemen bir ilaç veya alkol kullanıyor musunuz? Sizin sorunlar karşısındaki tutumunuz derhal kimyasal bir yar-dımcıya başvurmak ise, çocuğunuz da sorunlar yaşadığında madde kullanabileceğini düşünebilir.

Anne-babalar çocuklarının davranışlarındaki deği-şikliklerin farkında olmalıdır ki bu değişiklikleri bir gençte ayırt etmek oldukça güçtür. Anne-babalar yoksunluk, dep-resyon, yorgunluk, dikkatsizlik, düşmanca tutum, aile üye-le-riyle ve arkadaşlarla ilişkilerde değişikliklere karşı dikkatli olmalıdır. Buna ek olarak okul başarısı, okula devamsızlık, okuldan kaçma, daha önce ilgilendiği spor gibi aktivitelere ilgi kaybı ve yeme ve uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler de madde kullanımı ile ilişkili olabilir. Bu belirtiler madde kullanımı dışı nedenlerle de olabilmektedir.

T.C.
NİZİP

KAYMAKAMLIĞI
Abdulkadir Sayın
Rehberlik ve
Araştırma Merkezi



ZARARLI ALIŞKANLIKLAR NELERDİR?



BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.

- © Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- © Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- © Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- © Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- © Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.

Bağımlılık yapan başlıca maddeler:

- © Uyuşturucular
- © Sigara
- © Alkollü içecekler
- © Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan İlaçlar
- © Bazı yapıştırıcılar, tiner, çakmak gazı gibi uçucu maddeler

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

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

BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- © Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- © Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- © Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- © Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- © Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!



© Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle "Hayır!" deyip ortamı terk edebilirsiniz. "HAYIR!" DEYİN!

© İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeye kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz.

© Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. "Hayır!" diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.



İnternetteyken sizi rahatsız eden, zararlı ve rahatsız edici internet sitelerini www.ihbarweb.org.tr adresine ya da **0312 582 82 82** numaralı telefona hemen **şikayet edin.**