

Arkadaşınız madde kullanıyorsa neler yapabilirsiniz?

- Sakin olunmaya çalışılmalı, çok duygusal davranılmamalı ve bireyle konuşurken samimi, dürüst ve gerçekçi olunmalıdır.
- Alkol ve madde konuları hakkında okuma yapıldığı ve bilgilendiği hissettirilmelidir.
- Güvenilen başkaları ile bu durum paylaşılmalı ve onlardan fikir alınmalıdır. Gerekirse uzmanlara başvurulmalıdır.
- Bireyin etkinliklere katılımı sağlanmalıdır. Tabii, bunun en önemli şartı onun alkol ve madde kullanmaması olacaktır.
- Çevresindeki kişilere alkol ve madde bağımlılığının bir hastalık olduğu anlatılmalı ve dışlanmamasını sağlamaya çalışılmalıdır.
- Değişim için acele etmeyim. Onun değişmeye karar vermesi ve değişmesi zaman alacaktır.



Bağımlılık düzelebilir ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerekmektedir.

Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini hazır hissetmesi en önemli aşamadır.

ÇİHANBEYLİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Telefon: 3326734126
E-posta: cihanbeyliram@hotmail.com
Web Adresi: <http://cihanbeyliram.meb.k12.tr>
Adres: Karşıyaka Mahallesi, Bozkır Caddesi,
No:6 Cihanbeyli/KONYA, Posta Kodu: 42850



ÇİHANBEYLİ REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ

MADDE BAĞIMLILIĞI

**BAĞIMLI OLMA
ÖZGÜR OL**



BAĞIMLILIK NEDİR?



Bağımlılık , kişinin kullandığı madde üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsuз bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

• İnsanlar birçok şeye bağımlı olabilir. Bunlar arasında sigara, alkol, uyuşturucular, internet, başka insanlar sayılabilir.

- Bağımlılık yavaş yavaş, sinsice gelişir. Kişi genelde bağımlı olduğunun farkına varmaz.

Madde Kullanan Çocuklarda Görülen Belirtiler

- Uyku düzeninde bozukluk
- Uyuşukluk
- Konsantrasyon eksikliği
- Hafıza kaybı
- Okula ve derslere karşı ilgisizlik
- Akademik başarıda düşüş
- Sürekli öksürme
- Faaliyetler ve nerede olduğu hakkında gizlilik
- Yalan söyleme
- Hırsızlık
- Harçlık istemede artış
- Arkadaşlarından sürekli borç isteme
- Arkadaşlarla sohbette şifreli ve gizli konuşmalar
- Kilo kaybı gibi bedensel değişiklikler
- Sürekli yalnız kalma isteği
- Odasından dışarı çıkmama

Bağımlılık Yapan Maddeler

Sigara: Bağımlılığı çok güçlüdür ve bırakmak çok zordur. Dünyada her on saniyede bir insan tütün kullanımı sonucu ölmektedir. Sigaranın yol açtığı sağlık sorunlarından bazıları şunlardır: Kalp damarlarında tıkanıklık, bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları, beyin damarlarında tıkanma ve buna ağılı felç, ayak ve bacak damarlarında tıkanma.

Alkol: Alkol, kullanımı yaygın olan bir maddedir. Alkol midede gastrit ve üşer, karaciğerde büyüme, yağlanma vesiroz, bağırsakta vitamin eğiliminin azalması ve beslenme bozuklukları, sinir hücrelerinde hasar ve felç, kas güçsüzlüğü ve bunamaya yol açar.

Uçucu Maddeler: Tiner, bali, çakmak gazı, kuru temizlemede kullanılan maddeler, benzin, düzelticiler, uhu, oje, aseton gibi maddeler uçucu maddelerdir. Alındıktan sonra ciddi bir sarhoşluk, denge bozukluğu, yürüme güçlüğüne nede olabirler. Madde etkisindeki kişi agresif, öfkeli, saldırgan olabilir. Baş ağrısı, bulantı, kusma, tıkanma ve boğulma, ani ölümler meydana gelebilir.

Esrar: Alındıktan sonra gevşeme, rahatlama, görme ve duyma duyularında artış, reflekslerde bozukluk ve dikkat dağınıklığına yol açar. Akciğer kanseri, bronşit ve unutkanlığa sebep olur.

Bonzai: Ülkemizde son yıllarda yatarak tedavi için bağımlılık tedavi kliniklerine başvuran kişilerin eroinden sonra en sık kullandıkları madde sentetik marihuanadır. Bu maddenin erişilebilirliğinin kolay olması ve toplum içinde yaygın olan maddenin “zararsız” olduğu yönündeki yanlış inanış nedeniyle bu uyuşturucunun popülerliği hızla artmıştır.

Doğru Ebeveyn Yaklaşımları

- Ebeveynler çocuklarıyla açık, duygularını anlamaya dönük ve güvenli bir iletişim kurmalıdır. Ergenlik dönemi sürecinde çocuğun yaşadığı ruhsal değişimlerde destekleyici, yol gösterici yaklaşımlarda bulunmalı, ihmal ve şiddetten kaçınılmalıdır.
- Madde bağımlısı çocuklar, kendisini madde kullanımına teşvik eden akran grubuna karşı hayır diyebilme konusunda güçlükle yaşa-maktadır. Yanlışlıklar karşısında önce ebeveynlerin hayır diyerek örnek olmaları önemli rol oynamaktadır.
- Çocukluk ve ergenlik çağı potansiyel ve güçlü bir enerjiyi temsil eder. Çocukların sağlıklı bir şekilde enerjilerini harcayacak alanlar oluşturulmalıdır. Özellikle ilkokul çağından itibaren sanatsal ve sportif alanlarda etkin bir yer edinmeleri sağlanmalıdır.
- Arkadaş etkisi, merak ya da başka bir nedenle gençlerin bir kez bağımlılık yapıcı madde kullanmayı denemiş olmaları, onların sürekli kullanıcı olacakları anlamına gelmez. Ebeveynler, böyle bir durumun farkına varırlarsa, suçlama yapmadan ve durumu tek seferlik önemsiz bir uçarılık gibi algılamadan sağduyulu bir yaklaşımla gerekli tedbirleri almalıdırlar.

