



Cihanbeyli Rehberlik ve
Araştırma Merkezi

*Maddeye değil,
hayata bağlan!*

Kasım Ayı Bülteni

MADDE BAĞIMLILIĞI

İçerik

- Madde bağımlılığı nedir, bağımlılık süreci nasıl olur, bağımlılık yapıcı maddeler ve etkileri nelerdir?
- Madde bağımlılığından korunma yolları (Çocuk ve yetişkinler için)
- Madde bağımlılığı ile ilgili yanlış inanışlar, madde bağımlılığı ile ilgili tedavi ve eğitim merkezleri hakkında bilgi
- Madde bağımlılığını önlemek için öğretmen ve velilere öneriler

İletişim için;
cihanbeyliram.meb.k12.tr/
03326734126



MADDE BAĞIMLILIĞI



MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde Bağımlılığı Nedir?

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.

Bağımlılık Süreci

Risk faktörleri ile karşılaşma

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 madde tekliflerine tavır almasını zorlaştırır. İnsanın bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

Merak etme ve deneme

Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak etme ve deneme davranışlarıdır. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra maddenin etkilerine yönelik korku da mevcuttur. Merakın korkuyu yenmesi ile kişi "Bir kereden bir şey olmaz." diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. Sonucunda kişinin maddeye olan korkusu azalır.

Çoğunlukla ilk kullanım 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. Bu nedenle bağımlılık sürecinde mücadele edilmesi gereken en önemli madde sigaradır. Sigara kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür. Benzer bir durum alkol kullanımı için de söz konusudur. Alkol kullanan kişiler, alkollü oldukları zamanlarda isabetli kararlar veremezler ve bu esnada kendilerine yapılan madde tekliflerine daha kolay "evet" derler.

Kullanımı sürdürme

Kişi her deneme ile birlikte bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir. Ancak arkadaş ortamında 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 olmadığı algısı 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 uzaklaştıkça madde kültürü yeni bir yaşam tarzına dönüşür.

Bağımlı olduğunu kabullenme

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 düşüncesi, kişinin tedaviye başvurmasını engeller. Kişi kendini artık bir madde bağımlısı olarak kabul ettikten sonra ise madde odaklı bir yaşama başlar. Yaşamının tek amacı maddeyi zamanında temin etmektir. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suç işleyebilir.

Tedavi

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.

Başa geri dönme

Tedavi bittikten sonra bir bağımlı için her şey yeniden başlar. Öncelikle kişi temiz olduğundan dolayı zamanla eskiden yaşadığı kötü hadiseleri unuttur. Hayatta karşılaştığı 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.



Bağımlılık Yapıcı Maddeler ve Etkileri

a. Sigara ve Tütün

Tütün dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir. Tütün kullanımını bırakanların %70'i ilk üç ayda tekrar kullanmaya başlamaktadır. Bu oran bize tütünün güçlü bir bağımlılık yapıcı madde olduğunu göstermektedir. Tütün yandığında kül dışında katran(birçok kanser yapıcı madde içerir), nikotin (uyarıcı bir maddedir) ve karbon monoksit olmak üzere üç önemli bileşenden oluşur.



b. Alkol

Alkol çok yaygın olarak kullanılan yasal bir maddedir. Bağımlılık yapıcı etkisi yüksektir. Ancak alkol yasal bir madde olduğu için insanlar bu maddeyi kullanmaktan genelde çekinmemektedir. Yarattığı en önemli ruhsal sorunlardan birisi bağımlılıktır. Erkekler için haftada 21, kadınlar için haftada 14 standart içkiden fazla kullanılan alkol kişi için ruhsal ve fiziksel açıdan riskli bir kullanımı işaret eder. Çocukların hiç alkol almaması gerekir.

c. Esrar

Esrar alındığı zaman yağ dokusunda birikir. Bunun sonucu esrar alındıktan bir hafta sonra bile, etkin maddenin %50'si hala bedende bulunmaktadır. Esrar kullanımını takiben kişinin refleksleri bozulur, araba kullanamaz, dikkat gerektirecek işleri yapamaz. Eğer bu tür işler yapılmaya kalkılırsa ciddi sorunlara neden olabilir.

d. Sentetik Maddeler

Bu tip bağımlılık yapıcı maddeler uykusuzluk ve geçici paranoyaya (aşırı kuşkuculuk) neden olabilir. Kalp rahatsızlığı, yüksek tansiyon, sara hastalığı olanların bu maddeyi kullanmaları ciddi sorunlara neden olur. Aşırı hareketten dolayı su kaybı, beden ısısında aşırı yükselme ölüme yol açabilir. Böbrek ve karaciğer üstüne yan etkileri olduğu da bildirilmiştir.

Bağımsız ol, saygın ol.



SİGARA SİZİ BİTİRMEDEN
SİZ ONU BİTİRİN...

MADDE BAĞIMLILIĞI TEDAVİ VE EĞİTİM MERKEZLERİ

AMATEM

Amatem; Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi'nin kısaltmasıdır. AMATEM'in amacı alkol ile madde bağımlısı olan kişilerin tedavi görmesini sağlamak ve aynı zamanda bu tür bağımlılıkların önlenmesine yardımcı olmaktır.

Amatem'in Özellikleri;

Madde bağımlılığı ve alkol bağımlılığı ile mücadele de en büyük resmi psikiyatri servisidir.

Yatış yaptırılarak tedavi hizmeti sunulabilmektedir.

Merkezde yoğun bakım bulunmaktadır.

Alkol yoksunluğu tedavisi vardır.

Madde yoksunluğu tedavisi vardır.

Psikoz tedavisi mevcuttur.

Çeşitli psikoterapi programları mevcuttur.

Yataklı bir müşahede bölümü vardır.

ÇEMATEM

ÇEMATEM; Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi'nin kısaltmasıdır. 18 yaş altı çocukların madde bağımlılığından kurtulmalarına yardımcı olmayı amaçlamaktadır.





YEDAM alkol ve madde ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere ücretsiz psikolojik ve sosyal destek sağlayarak yeniden hayata kazandırılmaları için yardımcı olan bir kuruluştur. Aynı zamanda aile ve yakınlarına da destek vererek bozulan yaşam düzeninin onarılmasını ve ilişkilerin sağlıklı devam etmesini desteklemektedir.

YEDAM'da sunulan tüm hizmetler tamamen gizlilik ilkesi esas alınarak yürütülmektedir ve sunulan tüm hizmetler ücretsizdir. YEDAM randevu sistemi ile çalışmakta ve hizmetlerini ayaktan sürdürmektedir. Yataklı program yoktur.

Kimlere Hizmet Verilir?

- 16 yaş ve üzerindeki kişilere
- Alkol ve madde bağımlılığı konusunda destek almak ya da tedavi olmak isteyenlere
- Kişiyi tedaviye yönlendirmek için gerekli yöntemleri öğrenmek isteyenlere hizmet verilmektedir.

YEDAM'a Nasıl Başvurulur?

Alkol kullanımınız fazlaysa, madde bağımlılığı tedavisi hakkında bilgi sahibi olmak istiyorsanız ya da eğer aile üyelerinizden biri bunları yaşıyor ama danışmanlık için gelmiyorsa, bilgi ve danışmanlık hizmeti için siz de doğrudan YEDAM'a başvurabilirsiniz.

Çevrenizde bağımlı olduğundan şüphelendiğiniz kişiler varsa, **444 79 75 YEDAM Danışma Hattı**'nı arayarak neler yapmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

YEDAM; İstanbul'da Cerrahpaşa, Üsküdar, Başakşehir ve Unkapanı ilçelerinde, Şanlıurfa'da Eyyübiye'de , Düzce Merkez'de ve Antalya'da hizmet vermektedir.



NELER YAPILIYOR ?

Bağımlılık konusunda ÜCRETSİZ ve AYAKTAN danışmanlık hizmeti verilmektedir.

Alkol-madde kullanan kişinin bağımlılık düzeyini saptanmaktadır.

Alkol-madde kullanımını bırakması konusunda yardımcı olunmaktadır.

Tekrar kullanmaya başlamaması için yöntemler öğretilmektedir. Eşlik eden ruhsal sorunlar varsa (öfke kontrolsüzlüğü, kaygı vb) bunların düzelmesi için psikolojik destek verilmektedir.

Nasıl davranmaları konusunda aileleri bilgilendirilmektedir.

Danışanlar evlerinde ziyaret edilerek, süreç takip edilmektedir.

Bunları başarabilmek için:

Bireysel görüşmeler ve grup çalışmaları yapılmakta,

Sosyal destek sağlanmakta,

Değişim demek yeni alışkanlıklar, yeni bir çevre, yeni bir hayat

demektir. Danışanların sağlık güvencesi, işsizlik, boş zaman

değerlendirmesi gibi sorunlarının giderilmesinde diğer

kurumlarla işbirliği içinde çalışmakta,

YEDAM Atölye'de danışanların sosyal yaşama uyumunu

sağlayarak, meslek edindirme kursları verilmekte,

iyileşmenin kalıcı olması ve hayata uyumun sağlanabilmesi için

YEDAM Atölyede uzun süreli aktiviteler sunulmaktadır.



MADDE BAĞIMLILIĞI KONUSUNDAKİ YANLIŞ İNANIŞLARA DOĞRU BAKIŞ

BİR KEREDEN BİR ŞEY OLMAZ!

Madde bağımlılığı konusundaki yanlış inanışların en yaygın olanlarından biri "Bir kereden bir şey olmaz" düşüncesidir.

Kişi madde kullanmaya başlamadan önce madde kullanımına karşı bir merak ve korku duyabilir. Korkusunu yendiği anda merak duygusu maddeyi denemesi konusunda kişiyi teşvik eder. Böylece maddeyi merak eden ve denemek isteyen kişi "Bir kereden bir şey olmaz" düşüncesiyle ilk kullanımı gerçekleştirebilir. Bu kullanım Bağımlılık Döngüsü 'ne atılan ilk adımdır.

Bu döngünün ilerleyen basamaklarında kişi kullanıma devam eder. Sonraki basamaklarda bırakma kararı alıp tedavi sistemine dâhil olabilir. Ancak maddeyi bıraktığı süre içinde 'Bir kereden bir şey olmaz' düşüncesiyle tekrar madde kullandığı takdirde kısır döngünün içine yeniden girmiş olur.



Bir kere madde kullanmak pek çok kere kullanmanın habercisidir, bu yüzden unutulmaması gereken "Bir kere bile madde kullanan kişi bağımlı olma riski taşır".

**BAĞIMLI DEĞİLİM,
İSTEDİĞİM ZAMAN
BIRAKABİLİRİM!**

Gerçek olan şu ki bağımlılık geliştikten sonra madde kullanımı istenildiği zaman bırakılamamakta, tedavi süreci zaman almaktadır.

Bağımlılık çoğunlukla yavaş yavaş gelişen ve ancak doğru tedavi yöntemleriyle düzelme ve iyileşme gösterebilen bir hastalıktır. Bağımlılık ne kadar erken fark edilirse tedavinin başarıya ulaşma ihtimali o kadar yükselir.

**DOĞAL MADDELER BAĞIMLILIK
YAPMAZ!**

Doğadaki bazı bitkilerden elde edilen otlar; madde haline getirilmektedir. Doğal olması, bu maddelerin bağımlılık yapmadığı anlamına gelmez! Araştırmalarda, doğadaki bitkilerin madde haline getirilerek kullanımının fiziksel ve psikolojik bağımlılık yaptığı görülmektedir.

**Özetle doğal olsun veya olmasın, maddeler bağımlılık yapar.
Bir maddenin doğal olması, bağımlılık geliştirmeyeceğinin
göstergesi olamaz!**

MADDE KULLANIMI BENİ ETKİLEMEZ!

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Yani bağımlılık yapıcı maddeler uzun süre kullanıldığında beyin hücrelerinde farklı etkilere ve değişimlere yol açmaktadır.

Alkol ve madde kullanımı sinir hücreleri arasındaki iletişimi bozarak; beyin işlevlerini azaltır, hafızayı zayıflatır, denge bozukluklarına ve bunamaya yol açar.

Madde kullanımı beynin normal işleyişini bozarak beyni mekanikleştirir. Bazı maddeler beyin damarlarında tıkanmaya yol açar, felce sebep olur.

Alkol ve madde bağımlılığı
ANİ ÖLÜMLERE
yol açmaktadır.

Yapılan araştırmalar madde kullanımının şizofreni riskini 7 kat artırdığını göstermektedir.

Beynin yapısında meydana gelen değişiklikler ve sinir hücrelerindeki bozulmalar alkol ve madde kullanımı bırakıldığı anda düzelmez. Düzeltme uzun zaman alabilir.

Bağımlılığın kişinin kontrol ve iradesinin ötesinde, bir beyin hastalığı olduğu unutulmamalıdır. Beyindeki düzelmenin gerçekleşmesi için hem alkol ve maddeden hem de bunları hatırlatan şeylerden uzak durmak önemlidir.



BAĞIMLILIK BİR İRADE MESELESİDİR,
İRADESİ ZAYIF OLAN
BAĞILMI OLUR!

Bağımlılıkta doğru bilinen yanlışlardan biri de bağımlılığın bir irade meselesi olduğu, iradesi zayıf olan kişilerin bağımlı olacağı düşüncesidir. İradesi olanların, bu sorunu yaşamayacağı düşünülür. 'İnutilmaması gereken gerçekte herkesin bağımlı olabileceğidir.

Madde bağımlılığı geri kalan bütün neden ve etkilere soyutlayarak irade meselesi olarak görürsek sorun küçümsemiş olur ve sorunu küçümsemek çözümü geciktirir.

BAĞIMLI OLDUM,
KURTULAMAM!

Bağımlılık tedavisinde kişinin tedaviye uyumu ve kişinin motivasyonu oldukça önemlidir. Alkol ve madde kullanıcıları 'bu hastalığın bir tedavisi olmadığı' düşüncesindedir. Bu yanlış bir düşüncedir!

Bağımlılığın tedavisi uzun bir süreç gerektirir.

Kişi tedavide ne kadar uzun süre kalırsa başarılı olma ihtimali de o kadar artmış olur. Başarılı bir sürecin devamı için kişinin kendisine bağımlı olduğunu hatırlatması, tedaviye uyum göstererek süreci yarıda kesmemesi gerekir.

Tedavinin başarılı olmasını etkileyen en önemli faktör ise kişinin istekli ve kararlı olmasıdır.

TEDAVİ SÜRECİNDE PSİKOLOJİK VE SOSYAL DESTEĞE İHTİYAÇ YOKTUR!

Alkol ve madde bağımlılığı beraberinde birçok psikolojik problemi de getirir. Depresyon, intihar riski, kaygı, panik atak, uyku sorunları, ruhsal travma, dikkat eksikliği, hiperaktivite, düşünmeden hareket etmek, öfke kontrol problemi, kendine zarar verme davranışları; alkol ve madde kullanımına eşlik eden en yaygın problemlerdir.

Kişiye problemlerle, doğru baş etme yöntemleri öğretmek de tedavinin bir parçasıdır. Bu nedenle bağımlı kişinin tedavisinde psikolojik desteğin önemi çok büyüktür.

Tedavide psikolojik destek, kişinin yaşamını yeniden düzenlemesi, maddeyi bıraktıktan sonra tekrar kullanmasını önleme sürecinde önemlidir.

Bağımlılık tedavisinde, vücudun maddeden arınma sürecinin yanı sıra; kişinin yaşamının da yeniden düzenlenmesi gerekir. Bunun nedeni, alkol ve maddenin kişinin hayatını pek çok açıdan değiştirmesidir. Örneğin; iş, eğitim, aile ve arkadaş ilişkileri gibi alanlarda bozulmalar giderek artmıştır. Kişi kendisine olan güveni kaybetmeye ve kendisini yalnız hissetmeye başlamıştır. İşte bu noktada sosyal destek devreye girer.

Bağımlılık tedavi sürecinde ve sonrasında boş vaktin değerlendirilmesi büyük önem taşır. Kişiye eğitim desteğinin sağlanması, meslek edindirme kurslarına yönlendirilmesi ve hobilerinin desteklenmesi gibi çeşitli alanlarda kişinin sosyal hayatta yeniden aktif rol oynaması sağlanır. Böylelikle, kişinin tedavi sürecinde ve sonrasında olumlu sosyal çevreye bağlılığı arttırılarak tedavisinin başarılı bir şekilde devamlılığı sağlanmış olur.

**BAĞIMLILIK TEDAVİM BİTTİ,
MADDEYİ BIRAKTIM, ARTIK HİÇBİR
ŞEYE DİKKAT ETMEME
GEREK YOK!**

Kişinin, değişim sürecine girmeden sadece maddeyi bırakması ve uzaklaşmaya çalışması geçici çözümler getirir. Madde kullanımı bırakıldığı zaman asıl önemli olan tekrar başlamamak için sarf edilen çabadır.

İyileşme süreci, kişinin maddesiz bir yaşamla bütünleştiği ve değiştiği bir süreç olarak görülmelidir. Kişi kendini tanımaya ve anlamaya başlar ve madde kullanıma neden olan etkenlerin farkında olarak, bunları değiştirmeye çalışır. Beyninin madde isteğine karşı koymayı öğrenir. Böylece dış dünyaya kendini hazırlar, çünkü her zaman hayatında tetikleyici unsurlar ve riskler olacaktır.

İyileşmek için maddeyi bırakmak ilk adımdır ancak tek başına yeterli değildir. İyileşmek, değişmeyi gerektirir. Kişinin kendinde ve hayatında değiştirmesi gereken şeyler vardır.

Tedavi ve sonrasında maddeyi hatırlatacak en ufak bir durumdan bile kaçınılmalıdır. Beynin isteklerine karşı koymayı öğrenene kadar, madde hatırlatıcılardan uzak durulmalıdır.



Bağımlılıkta iyileşme bazen uzun zaman alabilir. Önemli olan tekrar başlama riski doğduğu anda kişinin bu durumla tek başına başa çıkmaya çalışmayıp uzmanlardan yardım alması ve durdurabileceğine inanmasıdır. Bu gibi durumlarda kişinin kendini suçlamaması ve eleştirmemesi gerekir. Ortamı değiştirip bu duruma gereken önem verilirse tekrar başlama riski de ortadan kalkmış olur.

MADDE BAĞIMLILIĞINDAN KORUNMA YOLLARI

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır. Bireyde madde bağımlılığı geliştikten sonra tedavisi oldukça güçtür. Dolayısıyla zararlı madde kullanımının ve bu maddelerin yaygınlaşmasını engelleyici önleyici çalışmalara ağırlık verilmesi önem arz etmektedir

Zararlı Madde Kullanımı İle İlgili Bilgilendirme

Zararlı maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilendirme yapılması gerekmektedir. Bu konu tabu olarak görüldüğü ve konuşulmadığı için zamanında fark edilmemekte, çocuk ve gençler bilgilendirilmemekte ve yardımcı olmada vakit kaybedilmektedir.

Zararlı maddeler ile ilgili toplumda birçok yanlış inanış mevcuttur. “Bir kere kullanmaktan bir şey olmaz, bazı maddeler bağımlılık yapmaz, benim iradem güçlüdür bağımlı olmam” gibi yanlış düşünceler bireyi madde kullanmaya yöneltmektedir. Bu anlamda zararlı madde kullanımı ile ilgili alanda uzman kişilerin hedef kitleye uygun bilgilendirme yapması önleme çalışmaları açısından kritik öneme sahiptir

Bireyin Kendini Tanıması

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.



Riskli Ortamlardan Kaçınma

Riskli ortamlardan uzak durun! Bireyin bulunduğu ortamda bağımlılık yapıcı maddeyi denemesiyle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilmesi gerekmektedir.



Arkadaş Seçimi

Zararlı madde kullanımına başlamada en büyük etkinin merak ve arkadaş çevresi olduğu bilinmektedir. Seçilen yanlış arkadaşlar bireyi zararlı madde kullanımına götürmektedir. Yapılan araştırmalar madde kullanan bir bireyin en az çevresindeki beş kişiyi de madde kullanımına yönelttiğini göstermektedir. Özellikle çocuk ve gençlerin arkadaş seçiminde özenli olmaları, çevresinde madde kullanan bireyler varsa onlardan uzaklaşmaları gerekmektedir.

Hayır Diyebilme

Özellikle ergenlik dönemiyle birlikte aileden uzaklaşan birey için arkadaş çevresi daha önemli hale gelmektedir.

Birey, akranları arasında kendini kanıtlamak, farklı görünmek, beğeni toplamak, kabul görmek ve sözlerinin dikkate alınmasını sağlamak için kendisine teklif edilen maddeye hayır demekte zorlanabilmektedir. Oysa bireye teklif edilen şey bireyin öncelikleriyle ve yapmak istedikleriyle çelişiyorsa, bireyin kendisine veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” diyebilmesi gerekmektedir. “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artacaktır. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.



MADDE BAĞIMLILIĞI DURUMUNDA ANNE VE BABALARA ÖNERİLER



Çocuğunuzun sigara içtiğini fark ederseniz

Sigara içerken yakalarsanız sigarasını alın, söndürüp atın, paketin gerisini de size vermesini isteyin.

- Neden sigara içmek istediğini sorun. Cevabıyla alay etmeyin, tehdit etmeyin, bağırmayın, ağlamayın.
- Korkutarak ve tehdit ederek sigarayı bıraktıramazsınız! Korku sadece yalan söylemeye teşvik eder.
- Sigarayı bırakması için onunla anlaşma yapın ve ona sigaradan nasıl kurtulacağı konusunda yol gösterin. Gerekirse sigarayı bırakması karşılığında ona bir ödül vadedin.

Çocuğunuz sizi örnek alır; bu nedenle onların yanında sigara içmeyin. Evde ve arabada içilmesine müsaade etmeyin. Çocuğunuza spor ve hobiler gibi ilgi alanları yaratın. Bir hobisi ve tutkusu olan çocuklar genelde sigaradan uzak dururlar.

Çocuğunuz üzerinde çok baskı kurmayın. Onunla aranızda güçlü bir bağ olmasına daima özen gösterin. Ailesine bağlanan çocuklar sigaraya bağlanmazlar. Arkadaş çevresini uzaktan takip edin, sigara içenler varsa riskleri hakkında uyarın.

Çocuğunuz alkol kullanıyorsa

Akranların ve medyanın gençlerin alkol kullanımını üzerinde oldukça fazla etkisi vardır. Ebeveynler olarak bu etkileri olumlu yönlerle kanalize etmek için aşağıdaki hususları göz önünde tutmak gerekir:

- Çocuğunuzla iletişim kurun, alkol sunulduğunda ne yapması gerektiğini anlatın.
- Çocuğunuzun katıldığı aktivitelerin bir parçası olun.
- Alkol kullanımıyla ilgili iyi rol modeli olun.
- Çocuğunuza arkadaş seçmeyi ve olumlu ilişkiler kurmayı öğretin.
- Alkol kullanımıyla ilgili aile kurallarını netleştirin.
- Çocuğunuzun stresle başetmede spor, müzik gibi daha sağlıklı yollar olduğunu görmesini sağlayın.

Çocuk ve gençlerde alkol kullanma riskinin son yıllarda artış göstermesi nedeniyle ebeveynlerin daha bilinçli olması gerekmektedir.

Çocuğum Madde Kullanıyorsa Ne Yapmalıyım?

Bağımlılık ekseninde birçok kişi benzeri sorunlarla mücadele etmek zorunda kalıyor. En çok karşılaşılan sorular ise şunlar:

- Madde/alkol kullanımı nedeniyle güçlü kaygı, ruhsal gerilim ve baş edilmeyecek bir sıkıntı mı var:
Çevrenizdeki en yakın hastanenin aciline başvurun.
- Madde/alkol kullanımı nedeniyle fiziksel sorunlar mı yaşıyorsunuz:
Aile hekiminize ya da genel tıbbi değerlendirme için en yakın hastanenin genel psikiyatri birimine başvurun.
- Çocuğunuzun/yakınınızın uyuşturucu kullandığından mı şüpheleniyorsunuz:
• [YEDAM Danışma Hattı 444 79 75](#) arayarak uzman psikologlara danışın.
- Madde/alkol kullanımı nedeniyle çocuğunuz kendisine ya da çevresine zarar vermeye mi başladı:
Hastanelerin psikiyatri birimlerine başvurun.

•Bağımlılıkla ilgili soru ve sorunlarınız için:
YEDAM Danışma Hattı (444 79 75) ile uzman psikologlardan nitelikli bilgiye ulaşabilirsiniz.
- Madde/alkol bağımlılığında profesyonel yardım mı almak istiyorsunuz:
[AMATEM ve ÇEMATEM \(Alkol ve Madde Tedavi Merkezleri\) ve Yeşilay Danışmanlık Merkezleri \(444 79 75\)](#)
- Sağlık sigortanız olmadığı için tıbbi tedaviden yararlanamıyorsanız:
Kayıtlı olduğunuz ilçenin kaymakamlığına başvurun.

MADDE BAĞIMLILIĞININ ÖNLENMESİNDE ÖĞRETMENLERE ÖNERİLER

- Öğrencilere kendine güven duyma, hayır diyebilme ve sorunlarla başa çıkma, stresle başa çıkma becerileri kazandırılmalıdır.
-
- Öğrencilerin kişilerarası ilişkilerini düzenlemek, boş zamanlarını iyi değerlendirmelerini desteklemek de önem taşımaktadır.
-
- Öğrencilerin boş zamanlarını daha verimli geçirmeleri sürecinde alternatif bulmalarına yardımcı olunmalıdır.
-
- Eğlenme amacıyla madde kullanmaya başlamak sık karşılaşılan bir durumdur. Bu nedenle gençlere farklı eğlenme alanları yaratmak ve boş zamanlarını değerlendirmek etkili bir önleme yöntemi olarak bulunmuştur. Alternatif etkinlikler arasında spor, sanat, müzik, toplumsal etkinlikler sayılabilir.
-
- Gencin çevresinde sadece madde kullanan ya da buna eğilimli kişiler varsa, alternatif ortamlarda yeni insanlarla tanışmasını ve yeni arkadaşlıklar kurmasını sağlamak önem taşır.
-
- Ergenlerin akranlarına, ailelerine, medyaya karşı dirençlerinin artması, madde kullanımını engelleyebilmektedir. Utangaçlığı yenme, sohbet başlatabilme ve sürdürülebilirlik, kabul edebilme ve duyguları ifade edebilme yetileri de sosyal yetiler arasındadır. Bu yetileri kazanan bireyler akranlarından, çevrelerinden ve arkadaşlarından gelen sigara, alkol ve madde kullanma yönündeki baskılara karşı direnç gösterebilirler.