

BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

Bağımlılık Yapıcı Maddeler

- 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

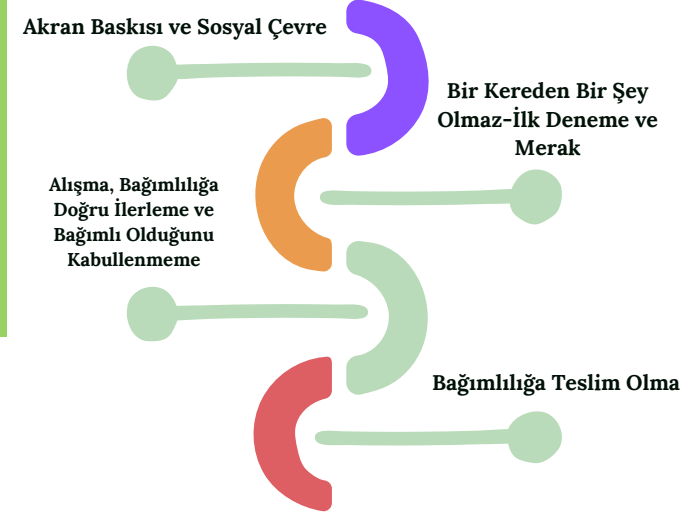


BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR?

Aşağıdaki durumlardan en az üçünün bir arada görüldüğü kişiler bağımlıdır:

- Kullanılan madde miktarının giderek arttırılması
 - Bırakma çabalarının boşa çıkması
 - Bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- Sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması
 - Yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?



BAĞIMLILIKIN ZARARLARI

- Koordinasyon ve kontrol kaybı, zihinsel işlevlerde gerileme
- Korku ve öfke
- Hafızanın zayıflaması
- Solgun cilt ve ciltte kırışıklık
- Deride döküntü ve sivilceler
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma
- Ölüm

VÜCUTTA MEYDANA GELEN ZARARLAR

SOSYAL VE PSİKOLOJİK ALANLARDA MEYDANA GELEN ZARARLAR

- Ders başarısı
- Sosyal ilişkiler
- Kontrol kaybı



“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.



BAĞIMLILIKTAN KORUNMA YOLLARI

AĞA DÜŞMEMEK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

Riskli ortamlardan kaçınmalı ve uzak durmalısın.

Kandırıcı cümlelerden ve yanlış bilgilerden kaçınmalısın.

Hayır demelisin.

- İstenilen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisin.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar.
- “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.
- Israr edilmemesi için konuyu değiştirebilirsin.
- Mizahı kullanabilirsin. **“Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.”** gibi bir cevap verebilirsin.



Ben bağımlı olmam, iradem güçlüdür.

Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık yapmaz.

Bir kere kullanmaktan ne olacak, ben bağımlı olmam.

Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.

Herkes kullanıyor bir şey olmuyor.



Herkes bağımlı olabilir. İrade zayıflığı ya da güçlülüğü ile ilgisi yoktur.

Yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve oldukça kuvvetli bir ruhsal bağımlılık oluşturur.

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

Bağımlılık yapan maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullanan kişilerin birçoğu zamanla bağımlı hâle gelir.

Toplumun büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLEBİLİR.

- Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir.
- Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır.
- Bıraktıktan sonra bir kez bile kullanması yıkıcı sonuçlara sebep olabilir.



BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Caddesi No:1 Bağcılar/İstanbul
(0212) 432 78 15