



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık; kullanılan bir madde, nesne veya gerçekleştirilen bir eylem üzerinde kontrolün kaybedilmesi ve zararı açıkça görülse bile bırakılmamasıdır.

BAĞIMLILIK TÜRLERİ

- Tütün Bağımlılığı
- Alkol Bağımlılığı
- Madde Bağımlılığı
- Kumar Bağımlılığı
- Teknoloji/İnternet Bağımlılığı

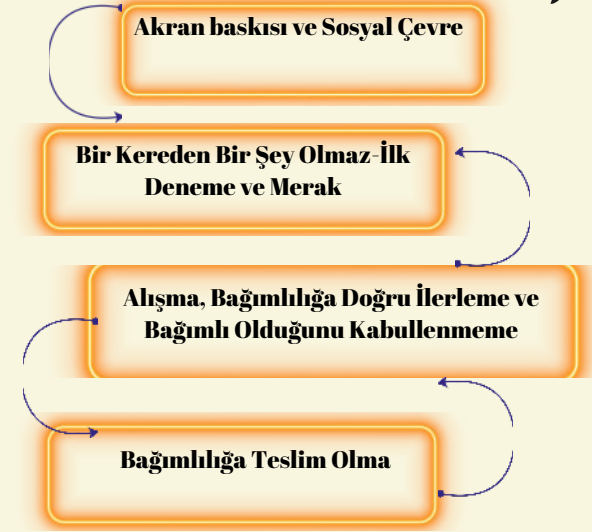
BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.



DenemeDüzenli Kullanım.....Bağımlılık

Bağımlılık Nasıl Oluşur?



DESTEK ALINACAK MERKEZLER

- YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi)
- AMATEM (Alkol ve Madde Tedavi Merkezi)
- ÇEMATEM (Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI ;

- Çarpıntı
- Yüksek tansiyon
- Kalp yetmezliği
- Kalp kasi hastalıkları
- İnce sonucu felç ve dolaşım bozukluğu sonucu uzuvlarda kangren

- Kişide sıkıntı
- Gerginlik
- Uyku bozuklukları
- Diğer depresif belirtiler
- Maddenin etkisi ile görülen hayaller ve şüphecilik

- İçe kapanma, sevdiklerinden uzaklaşma
- İlgisi ve isteklerinde hızlı değişimler
- Sık arkadaş değiştirme
- Karar verememe
- Ani duygu değişimleri yaşama
- Çabuk sinirlenme
- Alınganlık
- İştahta bozulma
- Aktivite ve hobilere ilgi duymama
- Gelecekle ilgili motivasyon kaybı

1. Pozitif Ebeveynlik Tutumu Sergileme

- Aile içinde sevgi ve şefkate dayalı olumlu ilişkiler kurmak, çocuklara merak, keşif, araştırma ihtiyaçlarını karşılayacakları güvenli ve ilgi çekici bir çevre sağlamak, pozitif bir öğrenme ortamı yaratmak çocuklarınızı bağımlılıktan koruma noktasında önem taşımaktadır.

2. Olumlu Rol Model Olma

- Çocuklar söylemler yerine davranışlara bakarlar. Ebeveynler olarak çocuklarınızın ilk ve en önemli rol modeli sizlersiniz.

3. Stresle Etkili Başa Çıkma

- Stres durumlarıyla sağlıklı bir şekilde başa çıkma becerilerinin sağlanması noktasında ailenin çocuğa örnek teşkil ederek stresle etkili başa çıkma becerilerini çocuğuna öğretmesi önem taşır.

4. Sınır Koyma ve Pozitif Disiplin Uygulayabilme

- Çocuklar sınırlara ve pozitif bir disipline ihtiyaç duyarlar. Pozitif disiplin ceza odaklı değildir, olumlu davranışı görme ve pekiştirmeyi hedefler.
- Çocuğa tam olarak ondan ne beklendiğini anlatmak, kuralları ve sonuçlarını net bir şekilde ortaya koymak (okul çağı ve ergenlik için bazı kuralları birlikte belirlemek, kurallara uymadığında ne olacağını birlikte karar vermek), ebeveynlerin tutarlı davranması oldukça önemlidir.

5. Güçlü Bir Aile İçi İletişim Kurabilme

- Aile bağları ve aile içi iletişimleri kuvvetli olan çocuklar, dış dünyada kendilerini bekleyen risklerle karşılaştıklarında bu durumları aileleriyle konuşmaktan ve destek istemekten çekinmezler.
- Çocuğunuzu koşulsuz biçimde kabul edin, çocuğunuza koşulsuz sevgi sunun.
- Ne olursa olsun her sorununu her problemini sizinle paylaşabilecekleri konusunda çocuklarınızı teşvik edin.
- Çocuklarınızı eleştirmeden, yargılamadan dinleyin ve anlamaya çalışın, çocuklarınıza ilgi gösterin.
- Hataları konusunda affedici olun. Hatalarını düzeltme görevini ona vererek bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.

6. Çocukları Etkili İzleme Becerilerini Benimseme

- Ebeveynlerin çocuklarının ev dışında yaptıkları aktivitelerin neler olduğu, nerede oldukları, kimlerle oldukları, nasıl bir arkadaş çevresine sahip olduklarına ilişkin çocuk üzerinde baskı kurmadan bilgi edinmesi; çocuklarını riskli davranışlardan ve bağımlılıklardan korumak için önemlidir



BAĞCILAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Kemalpaşa Mahallesi Hacı Bektaş Veli Cad. No:1
Bağcılar/İstanbul



(0212) 432 78 15



bagcilarram



www.bagcilarram.meb.k12.tr