

**BAĞIMSIZ YAŞAM
GÜÇLÜ GELECEK
BAĞIMLILIKLA MÜCADELE**

BAĞIMSIZ YAŞAM GÜÇLÜ GELECEK

GÜÇLÜ GELECEK

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE



1



Only for Professional | KARIYERADAM

2

Bağımlılığın Karakteristik Özellikleri

Bağımlılık kroniktir.

- Bağımlılık akut bir hastalık değildir.
- Ömür boyu devam etme özelliğine sahiptir.
- Her kronik hastalık gibi tedavi edilemez, sadece yönetilir.

(1/4)



3

Bağımlılığın Karakteristik Özellikleri

Bağımlılık kroniktir.

- Bağımlılık akut bir hastalık değildir.
- Ömür boyu devam etme özelliğine sahiptir.
- Her kronik hastalık gibi tedavi edilemez, sadece yönetilir.

(1/4)



4

Bağımlılık Nedir?

- Bağımlılık bir hastalıktır.
- Bağımlılık kişinin bütünlüğe erişememesinden kaynaklanır.
- Bağımlı olmak kişinin kendisine inanmayı kestiğinin göstergesidir.
- Bağımlı olmak ne bir rolle ilişkilidir ne de bir sosyal sınıfa aittir.

(1/2)



5

Bağımlılık Nedir?

- Bağımlılık içte bir dağılmanın sonucudur.
- Bağımlılık, özgürlükten yoksunluğu ve yaşamdan vazgeçişini gizlemek için takılan bir maskedir.
- Bağımlılık, kişinin bağımlı olduğu nesne veya davranış üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

(2/2)



6

MADDE KULLANIMINA BAŞLAMA YAŞI

- % 31 15 YAŞ ALTI
- % 43 16-20 yaş
- % 12 21-25
- % 6 26-30
- % 8 30 YAŞ ÜSTÜ



Only for Professional

KARIYERADAM



7

Bağımlılık Yapıcı Maddeler

- Tütün/Sigara
- Alkol
- Esrar
- Uçucu maddeler
- Ekstazi
- Eroin
- Kokain
- Halusinojenler
- Sedatif ilaçlar
- Kafein ve enerji içecekleri
- Kumar (loto, iddia, at yarışları, internet oyunları vb.)
- Diğer maddeler



Only for Professional

KARIYERADAM



8

Bağımlılığın Evreleri

- Deneysel Kullanım
- Sosyal Kullanım
- Operasyonel Kullanım
 - Zevk alıcı olarak
 - Tedavi edici olarak
- Bağımlı Kullanımı



9

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyerek hem bireyde fizyolojik ve psikolojik önemli sorunlara hem de toplumsal problemlere sebep olan

⚙️⚙️ **madde bağımlılığı nedir?**



10

Madde bağımlılığı nedir?

Madde bağımlılığı;

- vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması,
- bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamaması durumuna verilen addır.

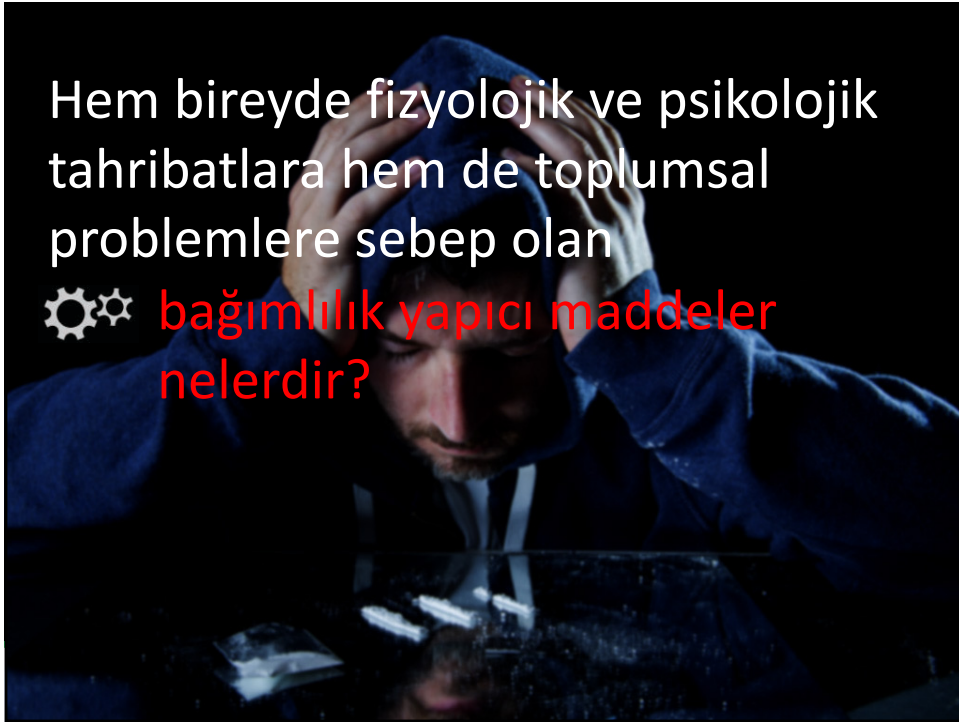
Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



11

Hem bireyde fizyolojik ve psikolojik tahribatlara hem de toplumsal problemlere sebep olan

⚙️ bağımlılık yapıcı maddeler nelerdir?



12

Bağımlılık Yapıcı Maddelerden Bazıları

- Çeşitli 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



13

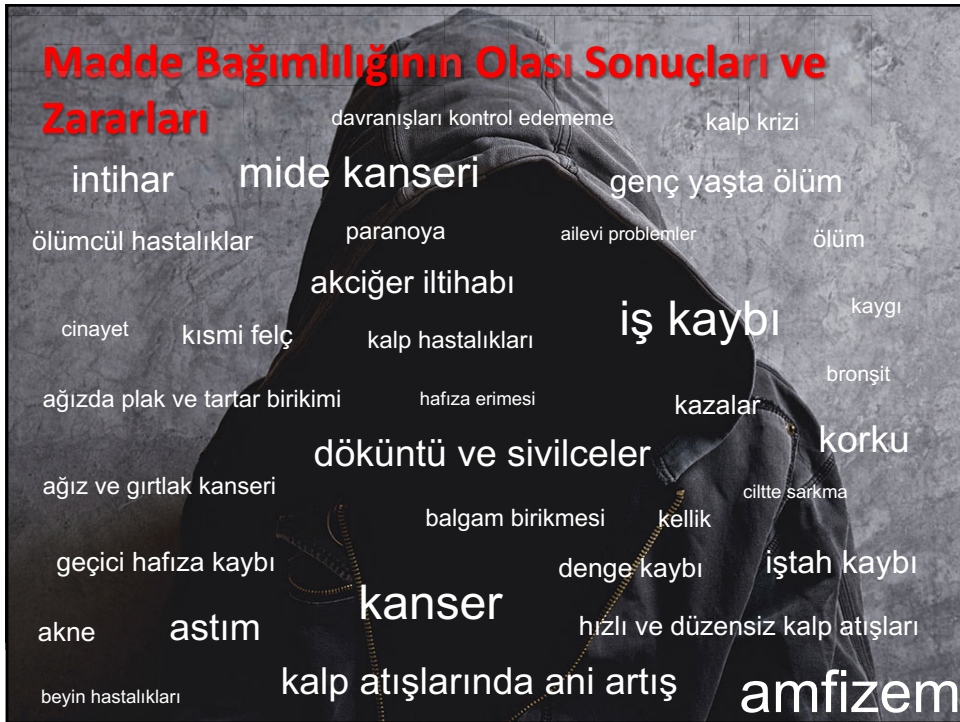
Bağımlılık Kişide Neleri Değiştirir? Bağımlıya Ne Gibi Zararlar Verir?

- Bağımlının kendine güveni azalır.
- Bağımlının kendini kontrolü zayıflar.
- Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- Bağımlının idealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler bağımlının vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Bağımlının frengi, verem, AIDS, kanser, kangren, hepatit B ve hepatit C gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

14



15



16

Madde Bağımlılığının Olası Sonuçları ve Zararları

denge kaybına bağlı düşmeler ve yaralanmalar

vücutta su kaybı

kadınlarda yüzde kılınma

madde etkisinden çıkıldıktan sonra baş ve vücut ağrısı çekme

sağlıklı karar alamama

nefes darlığı

yüksek kan basıncı

kahverengi-sarı diş rengi

diş çürümeleri

uyku düzensizliği

dürtüleri kontrol edememe

sık sık öksürme

kalıcı zararlara uygun bir vücut

hafıza zayıflığı

kötü nefes ve ağız kokusu

uyku bozuklukları

öğrenme güçlüğü

diş kayıpları

duyguları kontrol edememe

diş eti hastalıkları

soluk ve solgun bir cilt

17

Bağımlılık Yapıcı Maddelerin Zararları Birdenbire mi Ortaya Çıkar?

- Bağımlı şahıs maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Parası kalmadığı için çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Çevresindekiler bağımlıya karşı önlemler geliştirmeye başladıkları için bağımlı kişi, para temin edebilmek üzere hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Çoğu zaman suç işlerken yakalanır, hapse düşer, özgürlüğünü kaybeder.
- Maddenin vücuduna verdiği zararlardan dolayı sağlığını kaybeder.
- Ve en sonunda da hayatını...

18

Bir Kişi Ne Zaman Bağımlı Sayılır?



Bağımlılık Sendromunun Ölçütleri Nelerdir?

19

Aşağıdakilerden sadece üçü 12 aylık bir süreç içerisinde görülen kişi **bağımlıdır**:

- Aynı etkiyi sağlamak amacıyla kullandığı madde miktarını giderek arttırıyorsa
- Madde kullanmayı bıraktığında veya azalttığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtileri ortaya çıkıyorsa
- Madde kullanmayı bırakmak yahut kontrol etmek için gösterdiği çaba sürekli boşa çıkıyorsa
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için fazlaca zaman harcıyorsa
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini madde kullanmak sebebiyle azaltmışsa yahut tamamen bırakmışsa
- Fiziksel veya ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanmaya devam ediyorsa
- Planladığından daha fazla madde kullanıyorsa

20

Bağımlılık Nasıl Gelişiyor? Nasıl İçinden Çıkılmaz Bir Kısır Döngü Hâlini Alıyor?



21

Madde Kullanan Kişilerde İpucu Olabilecek Belirtiler

- Giysilerde ve nefeste maddenin kokusu
- El, yüz ve giysilerde boya ve lekeler
- Kendisine gösterdiği özenin azalması
- Yeme alışkanlığının bozulması, zayıflama
- Bulantı, kusma, terleme, gözlerde kanlanma
- Kas ve eklem ağrıları, kramplar
- Ciltte renk değişiklikleri, iğne izleri
- Halsizlik, yorgunluk, dikkat eksikliği
- Huzursuzluk, sıkıntı hissi, depresyon



22

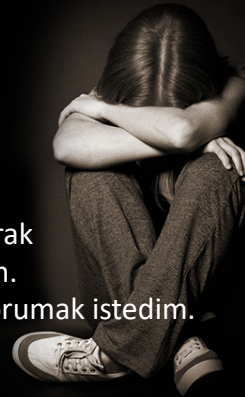
Madde Kullanmaya **Nerede ve Ne Zaman** Davet Ederler?

- Yakın arkadaş çevresiyle eğlenmek için gidilen yerlerde...
- Ders saatleri sonrasında gidilen internet kafeler ve oyun salonları gibi mekânlarda...
- Samimi bir havanın olduğu ortamlarda...
- Kişinin üzüntülü, sıkıntılı veya öfkeli olduğu anlarda...
- İnsanın kendini güvende hissettiği ortamlarda...
- Anne ve babanın işte veya dışarıda olduğu saatlerde, kişinin kendisinin veya arkadaşlarının evinde...
- Kimsenin kolay kolay göremeyeceği terk edilmiş mekânlarda...
- Parkların, gezi ve mesire yerlerinin ıssız olduğu zamanlarda...

23

Dünyadaki çok az insan bağımlılık yapıcı madde kullanır. **Kullananlar hangi gerekçelere sığınıyorlar?**

- Merak ettim, denedim.
- Sınırlarımı aşmak istiyordum.
- İçimdeki asi dürttü beni.
- Arkadaşıma fark atmamak istedim.
- Arkadaşlara uydum.
- Grupça karar aldık, dışında kalamazdım.
- Sorunlarımı çözemedim, madde kullanarak unutulurum yahut çözerim diye düşündüm.
- İddialı biri diye tanınıyordum, imajımı korumak istedim.



24

Nasıl Kandırıyorlar?

- Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.
- Ben kendimi kontrol edebilirim.
- Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık da yapmaz.
- Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.
- Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.
- Ara sıra kullanmakla bir şeycik olmaz.
- Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.
- Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırır, bağları kuvvetlendirir.
- Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.
- Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.



25

Nasıl Kandırıyorlar?

- Al, iç. Bağımlılık yapmaz, bir şey kaybetmezsin.
- Zaten sen de merak ediyorsun.
- Bak bizi kırıp döküyorsun ama...
- Sigara gibi bir şey...
- Bunu kullanırsan kendini iyi hissedeceksin, hafifleyeceksin, dertlerini unutacaksın.
- Kendine güvenin artacak, kendini güçlü ve cesur hissedeceksin. Haydi ama!...
- Bak ben de kullanıyorum.
- Haydi, ortamı bozma!
- Arkadaş değil miyiz, aramızda bazı sırlar olmalı ki arkadaşlığımız pekişsin.
- Bu bizim ortak günahımız olacak... Haydi günah ortaklığımızın şerefine!
- Sen de dâhil olmazsan tadımız tuzumuz kaçacak ama...
- Eğer denemezsen bir daha yüzüne bakmam.
- Hadi ama... Hatırım için bir kez dene... Beni kırma!
- Süt çocuğu sen de! Anasının kuzusu...

26

Bir Yakınınız Kullanıyorsa...

- Onun tıbbi anlamda bir hasta olduğunu unutmayın.
- Onu suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının.
- Ona ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
- Onu tehdit etmeyin.
- Onun her söylediğine güvenmeyin.
- Ona karşı öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun.
- Ona zaman tanıyın.
- Onunla kurmaya çalıştığınız iletişimde size karşı direnç gösterebilir. Pes etmeyin.
- Ona sıcak bir ilgi gösterin ve onu doğru kişilere yönlendirin.
- Onu siz tedavi etmeye çalışmayın. Mutlaka bir uzmandan yardım almanız gerektiğini unutmayın.
- Onu güvenebileceği bir uzmanla görüşmeye teşvik edip cesaretlendirin.
- Ona ve çevrenize madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğunu anlatın ve bir uzmandan destek alınması gerektiğini vurgulayın.
- Süreç boyunca sakin ve sabırlı olmaya çalışın.



27

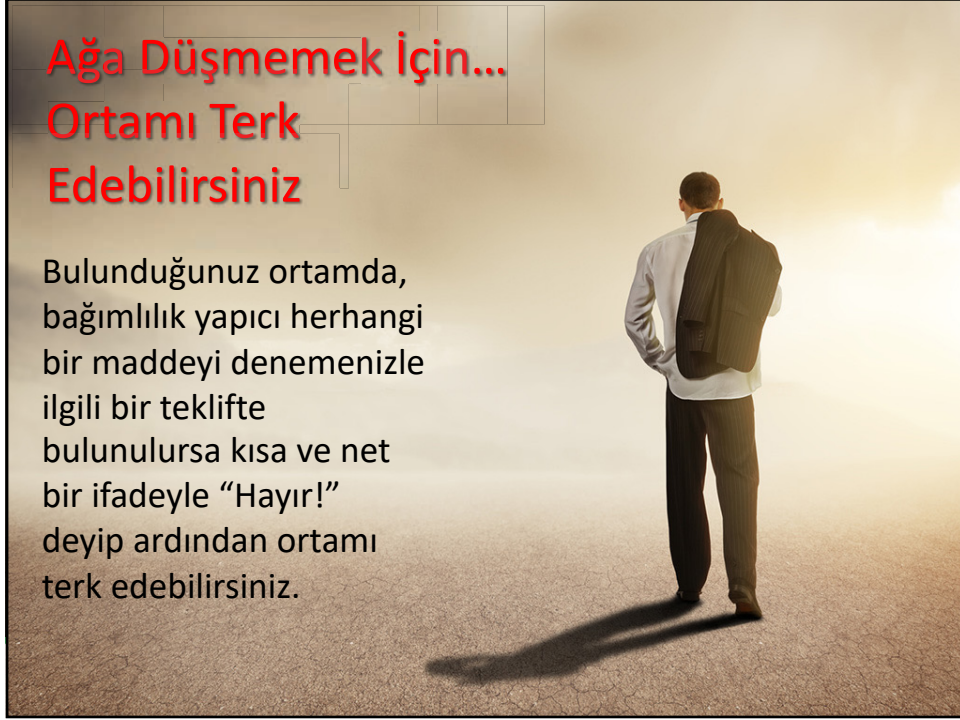
Ağa Düşmemek İçin...



Bağımlılık yapıcı bir maddeyi kullanmaya davet eden bir kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz? Riskli durumların dışında kalmak ve riskli durumdan kurtulmak için neler yapabilirsiniz?



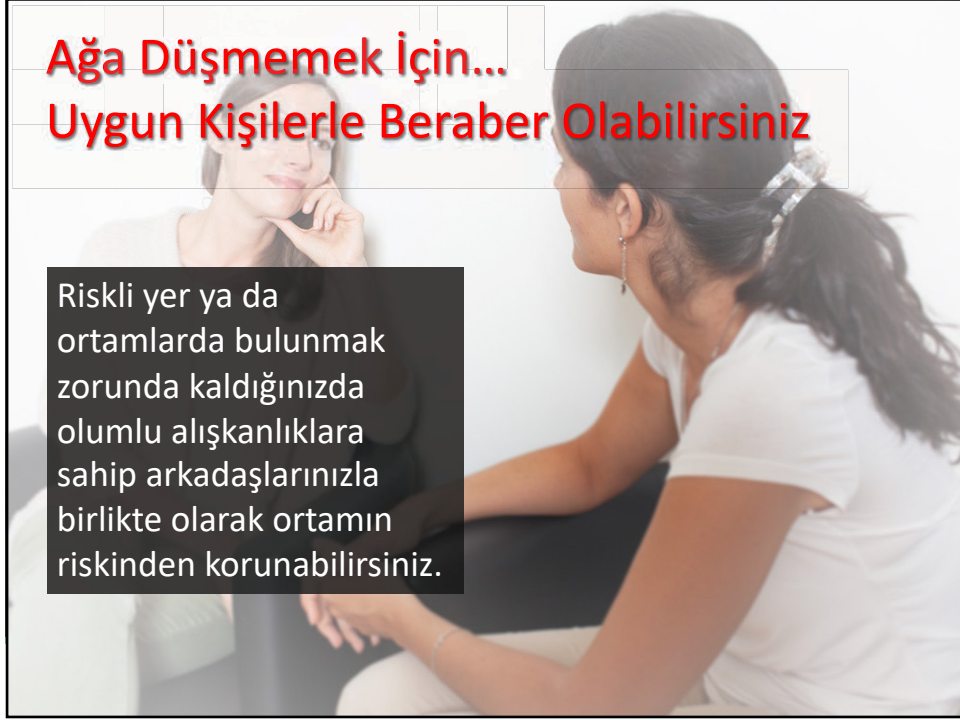
28



29



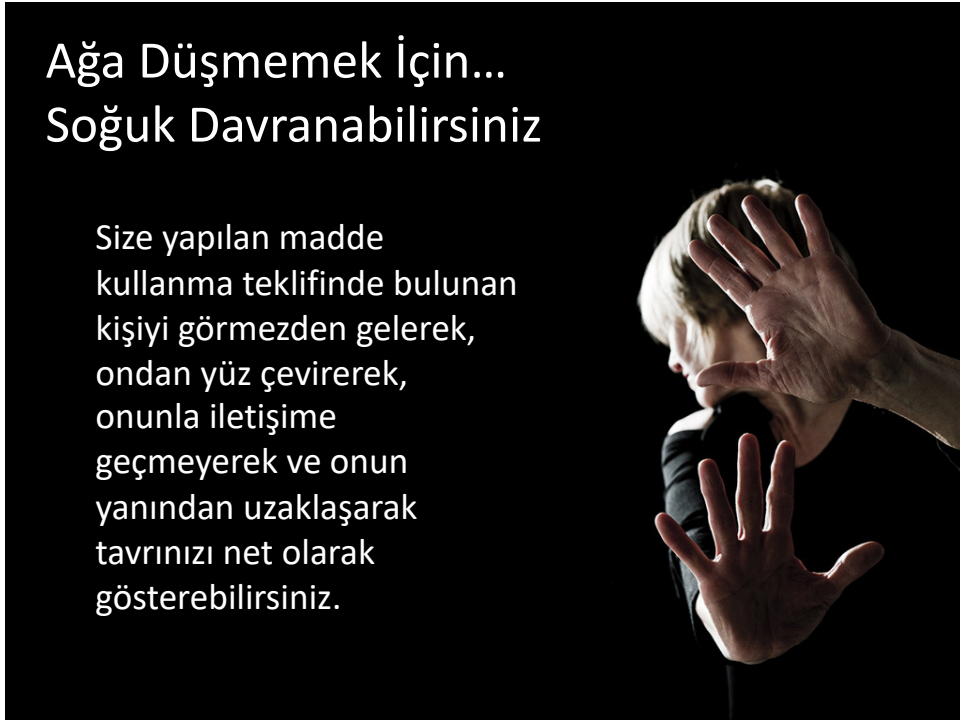
30



Ağa Düşmemek İçin... Uygun Kişilerle Beraber Olabilirsiniz

Riskli yer ya da ortamlarda bulunmak zorunda kaldığınızda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla birlikte olarak ortamın riskinden korunabilirsiniz.

31



Ağa Düşmemek İçin... Soğuk Davranabilirsiniz

Size yapılan madde kullanma teklifinde bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüz çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.

32

Ağa Düşmemek İçin... Mantıklı Sebeplerinizi Paylaşabilirsiniz

Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi kendi kararınızın doğruluğunu ispatlayarak, zararlarını ifade ederek, kötü örnekleri hatırlatarak vb. mantıklı sebeplere dayandırarak reddedebilirsiniz.



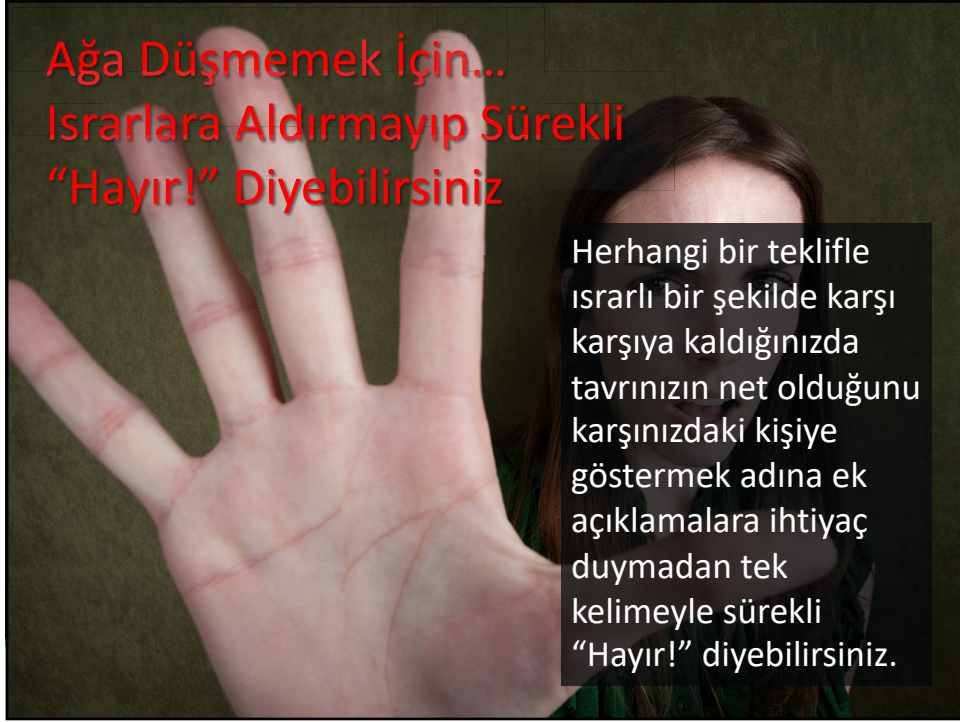
33

Ağa Düşmemek İçin... Konuyu Değiştirebilirsiniz



Herhangi bir madde kullanma teklifiyle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesini sağlamak üzere konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

34



35



36



37

“Hayır!” Diyebiliyor musunuz?

Siz ne zaman ve nasıl “Hayır!” demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Örnek cümlelerimizi inceleyiniz ve kendi “Hayır!” cümlelerinizi oluşturunuz.

- Hayır, teşekkür ederim.
- Hayır, kesinlikle bana göre değil.
- Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle çok iyiyim.
- Çocuklarım evde beni bekliyor. Onun için HAYIR!
- İnsanda yapacağı etkiyi sevmiyorum ve onaylamıyorum.
- Hayır, ben sağlıklı kalmak için çabalamayı tercih ederim.
- Hayır, ben bir sporcuyum, böyle şeyler kesinlikle yapamam.
- Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.
- Hayır, iyi bir işim, sağlıklı bir ailem ve güzel bir hayatım var. Tüm bunları riske atmak istemem.
- Hayır, yapamam. Bu, hiç de mantıklı olmayan bir kolaya kaçma yolu ve ben asla işin kolayına kaçmam.



38

Madde bağımlılığına engel olmak konusunda bilinçli ebeveyn...

- çocuğunu madde bağımlılığına kapılmaktan korumada
- çocuklarına iyi ve kötü, doğru ve yanlış gibi değerleri kazandırmada
- çocuğunun hatalı davranışlarını düzeltmede
- çocuklarının olumlu ve sağlıklı davranışlar kazanmalarında
- aile içinde uygun bir disiplin sistemi kurmada
- çocuğun ilgi ve ihtiyaçlarına duyarlı olmada

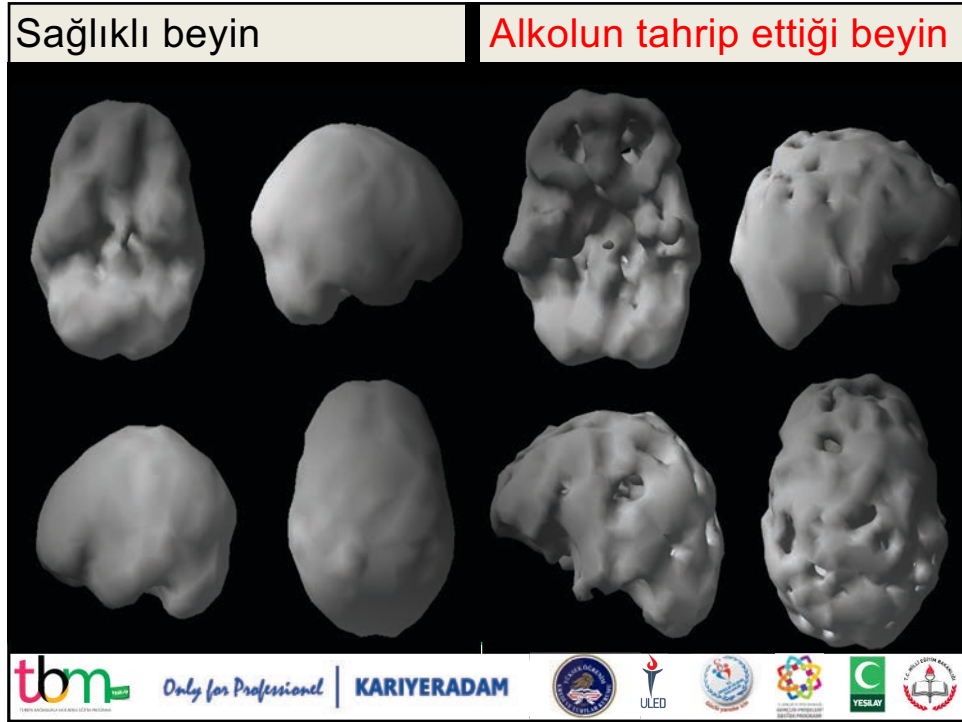
... etkin ebeveynidir.

39

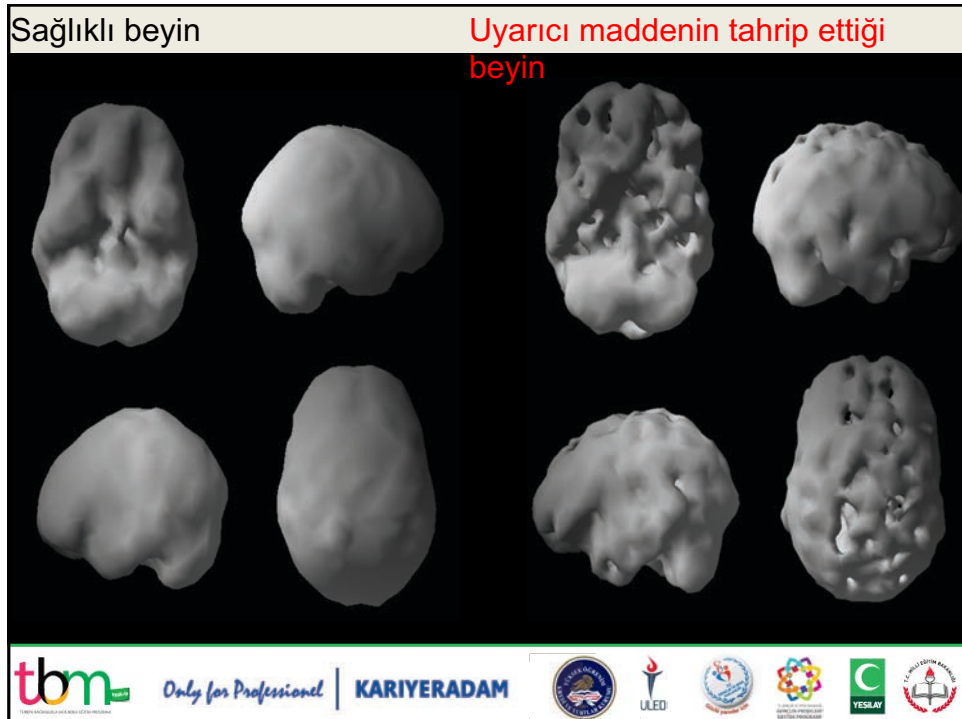
Madde Kullananda Görülebilecek Bazı Fiziksel Belirtiler

- Gözlerde kızarıklık ve göz bebeklerinde büyüme
- Ani kilo kaybı
- Kusma veya iştahsızlık
- Uyku bozuklukları (aşırı uyuma, uyuyamama vb.)
- Sık sık burun kanaması
- Epilepsiye bağlı olmayan kasılma nöbetleri
- Fiziksel görünümde değişiklik
- Kişisel bakımı ihmal etme
- Hareketlerde dikkat çeken koordinasyon bozukluğu veya dengesizlik
- Alışılmadık bir ağız kokusu
- Vücutta veya ellerde istemsiz titreme
- Tutarsız veya geveleyerek konuşma
- Bitkinlik, dalgınlık
- Sinirlilik ve saldırganlık hâli

40



41



42

Madde Kullananda Görülebilecek Bazı Davranışsal Belirtiler

- Okula ve derslere karşı ilgide azalma
- Ders başarısında düşme
- Dikkat vermede yahut odaklanmada azalma
- Performans kaybı
- Okul dışındaki aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgi azalması
- Arkadaşlardan veya öğretmenlerden gelen şikâyetler
- Harçlığının yetmediğinden şikâyetlenme
- Para kaybettiğini söyleme
- Evden değerli bir eşyanın eksilmesi
- Arkadaşlarından yahut çevresinden borç para alma
- Hırsızlık

43

Madde Kullananda Görülebilecek Bazı Davranışsal Belirtiler

- Kendini dış dünyadan izole etme, içine kapanma
- Şüpheli davranışlar sergileme
- Alkol ve uyuşturucuyla ilgili müziklere, gruplara, posterlere karşı ilgi artması
- Daha fazla özgürlük talep etmeye başlama
- Kapıları çarpma
- Göz kontağı kurmamaya çalışarak konuşma
- Agresif davranışlar
- Arkadaş grubunda veya her zaman gidilen mekânlarda bir değişiklik
- Gözlerdeki kızarıklığı saklamak için göz damlası, göz yaşı sıvısı kullanmaya başlama
- Suç işleme davranışı

44

Madde Kullananda Görülebilecek Bazı Psikolojik Belirtiler

- Kişilikte aniden ortaya çıkan, açıklanamayan değişiklikler
- Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışlar
- Beklenmedik bir şekilde zaman zaman ortaya çıkan aşırı hareketlilik ve aktivite artışı
- Genel bir motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dalgınlık veya uyuşukluk
- Herhangi bir sebebi olmaksızın korku duyma, içine kapanma, gerginlik yaşama veya aşırı şüphencilik

45

AKLINIZA TAKILAN SORULAR VARMİ?



tbm

Only for Professional

KARIYERADAM



46

