

Bağımlılık Nedir?

“Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış... (Ögel, 2018; Yeşilay Yayınları, 2018).”

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde kullanımın bırakılmamasıdır.

Bağımlılık Yapıcı Maddeler Nelerdir?

- ☉ Uyuşturucular
- ☉ Alkollü İçecekler
- ☉ Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- ☉ Sigara
- ☉ Reçete ile alınması gerektiği halde, doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- ☉ Tiner, Çakmak Gazı vb Uçucu maddeler



Bir kişi ne zaman bağımlı sayılır?

- Madde kullanımını giderek artmaya başladığında
- Bırakmak isteyip bırakılmadığında
- Yoksunluk belirtileri ortaya çıktığında
- Sosyal, mesleki veya kişisel etkinlikler azaltıldığında veya bırakıldığında
- Sorunlara yol açmasına rağmen kullanmaya devam edildiğinde

Kişiler bağımlı sayılabilirler.

Bağımlılığın İnsan Üzerindeki Zararlı Etkileri



Zihinsel işlevlerde gerileme
Kordinasyon ve Kontrol Kaybı
Korku ve Öfke

Hafızanın Zayıflaması ve Düşünceleri Organize Edememe
Ciltte Bozulma ve Solgun Cilt

Döküntü ve Sivillceler



Nefes Darlığı

Akciğer Hastalıkları

Ağız Kokusu

Gırtlak Kanseri

Diş Çürümeleri, Diş Eti Hastalıkları, Diş Kaybı

Kalp Krizi ve Koma

Ölüm



yuregirram.meb.k12.tr



0322 328 4840



yuregirram

Bağımlılıktan Nasıl Korunuruz?



En temel yol HAYIR! demeyi bilmekten geçer. Hayır demeyi bilmeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

Riskli Ortamlardan Kaçınmalısın!

Madde veya tütün kullanılan bir ortamda bulunmamalısın. Denemenle ilgili bir teklif sunulduğunda “Hayır” demelisin. Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrını net bir şekilde gösterebilirsin.

Kandırıcı Cümlelerden Uzak Durmalısın!

“Bir kereden bir şey olmaz” gibi söylemler doğru değildir. Bu maddeler ilk kez teklif edildiklerinde oldukça masumlarımı gibi lanse edilir. “Bunu kullan rahatlırsın, kendini daha rahat ifade edersin” gibi ifadelerle seni ikna etmeye çalışabilirler. “Sen olmadan bunun tadı çıkmaz”, “Hatırım için dene bir kez”, “Ortamı bozma ya takıl işte sen de”, “İçmezsen seninle görüşmem” vb. cümlelere prim verilmemelidir.

Hayır, Demeyi Bilmelisin.

Yaşam becerilerinden biri olan Hayır demeyi bilmek, kontrolü ve özgüveni artıran bir unsurdur. Hayır diyemeyen bir kişi deneme teklifine de karşı koyamayacaktır. Israr edilmemesi için konuyu değiştirebilirsin. Mizahi bir yol kullanabilirsin “Beynimi seviyorum hücrelerin yerinde kalmasını istiyorum” vb.

Bağımlılık Tedavi Edilebilir

Madde kullanan kişiler tedavi edilebilir, hayatları boyunca aynı acıyı çekmek zorunda değillerdir. Bıraktıktan sonra bir daha kullanılması çok yıkıcı sonuçlara sebep olabilir.

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

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

“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR.”

Toplumun büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

“BİR KERE KULLANMaktan BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

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

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu zamanla bağımlı hâle gelir.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR.”

Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir.

