

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EBEVEYN EĞİTİMİ

Gaziyurt İlkokulu Psikolojik
Danışma ve Rehberlik Servisi

İÇİNDEKİLER

- Madde bağımlılığı nedir?
- Bağımlılık yapıcı maddeler nelerdir?
- Bağımlılığın olumsuz etkileri
- Madde kullanımı belirtileri
- Önleyici tedbirler
- Madde kullanımından şüphelenme süreci
- Bağımlılık tedavi edilebilir mi?
- Bağımlılık tedavisi için nerelere başvurulabilir?

Madde Bağımlılığı Nedir?

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasına verilen addır.

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

Bağımlılık Yapıcı Maddeler

Tütün

Alkol

Opiyatlar: Morfin, Eroin, Kodein, Metadon

Uyaran Maddeler: Kokain, Crack,
Amfetamin, Ecstasy, Metamfetamin,
Captagon

Uyuşturan Maddeler: Esrar, LSD, GHB,
Sihirli mantarlar, (SK-Bonzai)

Bağımlılığın Olumsuz Etkileri

- Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
- Bağımlının kendine güveni azalır.
- Bağımlının kontrolü zayıflar.
- Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- Kullandığı maddeler bağımlının vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Bağımlının frengi, verem, AIDS, kanser, kangren, hepatit B ve h hepatit C gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.
- Bağımlı giderek aileden ve çevresinden kopararak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

Madde Bağımlılığının Olası Sonuçları ve Zararları

- DAVRANIŞLARI KONTROL EDEMEME
- KALP KRİZİ
- İNTİHAR
- MİDE KANSERİ
- GENÇ YAŞTA ÖLÜM
- PARANOYA
- AİLEVİ PROBLEMLER
- DIŞ ÇÜRÜMELERİ
- AKCİĞER İLTİHABI
- CİNAYET
- KISMİ FELÇ
- KALP HASTALIKLARI
- İŞ KAYBI
- KAYGI
- AĞIZDA TARTAR VE PLAK BİRİKİMİ

Madde Bağımlılığının Olası Sonuçları ve Zararları

- KAZALAR
- KORKU
- DÖKÜNTÜ VE SIVİLCELER
- SOĞUK VE SOLGUN BİR CİLT
- KELLİK
- BALGAM BİRİKMESİ
- AĞIZ VE GİRTLAK KANSERİ
- GEÇİCİ HAFIZA KAYBI
- KANSER
- DENGE KAYBI
- İŞTAH KAYBI
- AKNE
- ASTIM
- HIZLI VE DÜZENSİZ KALP ATIŞLARI
- BEYİN HASTALIKLARI
- AMFİZEM

Bağımlılık Belirtileri

1. Fiziksel Belirtiler

2. Davranışsal Belirtiler

3. Psikolojik Belirtiler

Kullanılan maddeye bağlı olarak farklı belirtiler olabileceğini unutmayınız. Bu üç alandaki bazı belirtileri gördüğünüzde, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığına emin olunuz.

Fiziksel Belirtiler

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

Davranışsal Belirtiler

- Okula ve derslere karşı ilgide azalma
- Ders başarısında düşme
- Dikkat vermede ya da odaklanmada azalma
- Okul dışındaki aktivitelere(hobiler, spor vb.) karşı ilgisizlik
- Arkadaşlardan veya öğretmenlerden gelen şikâyetler
- Arkadaşlarından ya da çevresinden sık sık borç almaya başlama
- Kendini dış dünyadan uzaklaştırma, içine kapanma
- Daha fazla özgürlük talep etmeye başlama
- Göz kontağı kurmadan konuşmaya çalışma
- Agresif davranışlarda bulunma
- Kişilikte ortaya çıkan, açıklanamayan değişiklikler

Davranışsal Belirtiler

- Arkadaş grubunda veya her zaman gidilen mekânlarda değişiklik
- Gözlerdeki kızarıklığı saklamak için göz damlası, gözyaşı sıvısı kullanmaya başlama
- Suç işleme davranışı
- Oluşabilecek kötü kokuları bastırmak için gereğinden fazla parfüm kullanma
- 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 şüphecilik

Kişi ne zaman bağımlı sayılır?

Son 12 ay içerisinde řu belirtilerden en az üçünü gösteren kişi bağımlıdır:

- Madde miktarını sürekli arttırmak.
- Bırakıldığında veya azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtileri yaşamak
- Bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini azaltmak veya tamamen terk etmek.
- Maddeyi sağılamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcamak.
- Fiziksel veya ruhsal sorunlara rağmen kullanmayı sürdürmek.

Madde Kullanmaya Nerede ve Ne Zaman Davet Ederler?

- Maddeyi tanıtan, özendiren ve kullanma fikrini oluşturan genellikle *yakın bir arkadaştır*. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir.
- Madde kullanımı arkadaşlarla olunan her yerde olabilir ama alkol, sigara, nargile kullanılan mekanlar, izbe yerler ve eğlence mekanları riskin daha yoğun olduğu yerlerdir.

*ÇOCUKLARINIZI MADDE
BAĞIMLILIĞINDAN KORUMAK
İÇİN ÖNLEYİCİ TEDBİRLER*

OKUL ÖNCESİ DÖNEM...

- Zararlı–yararlı yiyecekleri tanıtın.
- Kendi sağlığına ilişkin girişimlerini övün.
- Spor ve sanatsal etkinliklere katılması için olanaklar bulun (bu dönemde çocuğun sizin boş zamanınızı değerlendirerek örnek olmanız çok daha önemli)
- Bu yaştaki çocuklar madde kullanıcıları değildir ve bu konular hakkında bilgi vermek gereksizdir. Ancak bu dönemdeki onaylamalarınızın büyük ödül değeri taşıması ve öğrettiğiniz şeylerin sorgulanmadan kabul edilmesi önemlidir. Bu nedenle: Sizin alkol ve sigara kullanmanız onların da bunu yapabileceği yönünde bir mesaj gönderiyor. Onların önünde bu alışkanlıkları sergilememeye özen gösterin.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM...

- İlaçların gereksiz yere alınınca zararlı olduğunu anlatın ve siz izin vermediğiniz sürece şişeyi eline dahi almamasını öğretin. Ayrıca bir yabancıнын vereceği ilaçları da asla almaması yönünde onubilgilendirin.
- Karar verme alışkanlığını kazanmaları için onlara fırsatlar tanıyın, ör. sabahları kalkınca ne giyeceğine kendinin karar vermesi gibi.
- Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirin(diş fırçalamak, el yıkamak, uyku, beslenme). Çizgi filmler, dergiler ve diğer araçlardan yararlanabilirsiniz.

Zihinsel ve sosyal becerilerinin geliştiđi bir dönem; OKUL ÇAđI

- Kuralları öğrenmelerini sağlayın.
- Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirin.
- Sigara ve alkolün zararlarından bahsedin.
- «Hayır» demesini öğretin.
- Öğrenmeye merak saldıklarından farklı şeylerin ne olduğunu ve nasıl çalıştığını bilmek isterler. Kendi kendisine yanlış bilgiler edinmesine engel olmak çok önemlidir.

ERGENLİK DÖNEMİ...

- Grupların ve onların değerlerinin büyük değer taşıdığı ve belirleyici olduğu bir dönem...
- Çocuğunuzun arkadaşlarını, onların ebeveynlerini tanıyın ve arkadaşlıklar kurun. Onları evinize davet edin.
- Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçek dayalı bilgilerle konuşun.
- Maddelerin sağlık, görünüş, spor ve diğer aktiviteler üzerinde nasıl etki yapacağını vurgulayın.

ERGENLİK DÖNEMİ...

- *Çocuğun sorumluluklarını onunadına yüklenmeyin.*
- *Kurallarınızda tutarlı olun.*
- *Ortak deneyim ve fikir birliğini yaşadığınız alanlarınızı keşfedin.*
- *“Hayır” demesini öğretmeye devam edin.*
- *Bu dönemde yaşayabileceği çatışmalarının çözümünde destek olun, bunu talep etmese bile en azından her zaman dinlemeye açık olduğunuzun farkında olsun.*
- *Görünüşleri önem kazandığı içimaddelerin görünüşleri üzerindeki olumsuz etkilerini vurgulamak yerinde olacaktır.*

Madde kullanımından şüphelenme süreci...

- Davranışlarından şüphe duyduktan sonra kuşkularınızı destekleyecek bilgiler elde etmek ama çocuğun özelini de ortadan kaldırmamak için onu GÖZLEMLEYİN.
- Onun nerede olduğunu bilin, gittikleri yerlerden ve yaptıklarından haberdar olun.
- Bu esnada maddelerin özellikleri, kişinin bedensel, sosyal ve ruhsal yaşantısına vereceği zararlar hakkında bilgi edinin.
- Öncelikle onunla konuşmak için kendinizi hazır hissedin, o gün kendinizi iyi hissetmiyorsanız bunu bir başka güne erteleyin.
- Konuşmak için ortam yaratın. Rahat olacağınız ve görüşmenin bozulmayacağı bir ortamı ve zamanı seçin. Sonra konu hakkındaki düşüncelerinizi, duygularınızı, endişelerinizi onunla paylaşın

Madde kullanımından şüphelenme süreci...

- Yargılayıcı ve suçlayıcı bir dil kullanmayın. Onun maddeler hakkında ne düşündüğünü sonuna kadar dinleyin, tepkinizi sonra verin. Duygularınızı, düşüncelerinizi paylaşın.
- Reddetti, İzlemeye devam edin.
- Konuşmayı denediğinizde, tekrar ve sonuç alamadığınızı fark ettiğinizde ona aranızdaki bu problemi halletmek için 3. bir şahıstan, bir uzmandan destek almayı önerin. Bunu yaparken kullanacağınız dile dikkat edin. Direkt onu suçlayan bir tarzdan çok (Senin bir sorunun var, bunu halletmeliyiz) onu destek olmak istediğinizi hissettirecek bir şekilde konuşu(Senin ve benim canımı sıkan ve iletişimimizi bozan bir sorunumuz var; gel beraber bu sorunu çözelim.).
- Çocuğunuza kesinlikle kötü davranmayın, onu suçlamayın, sabırla dinleyin.
- Çocuğunuza daha fazla zaman ayırın ve sevginizi ona gösterin.

Bağımlılık Tedavi Edilebilir mi?

Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler için *zor da olsa tedavi vardır.*

Tedavi ilkelerini eksiksiz yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma ve “temiz kalma davranışı” sıklıkla görülmektedir.

Tekrar Kullanılmamalıdır!

Temiz kalma davranışını gösteren kişileri bekleyen en büyük risk, tekrar madde kullanımına başlamaktır.

Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir

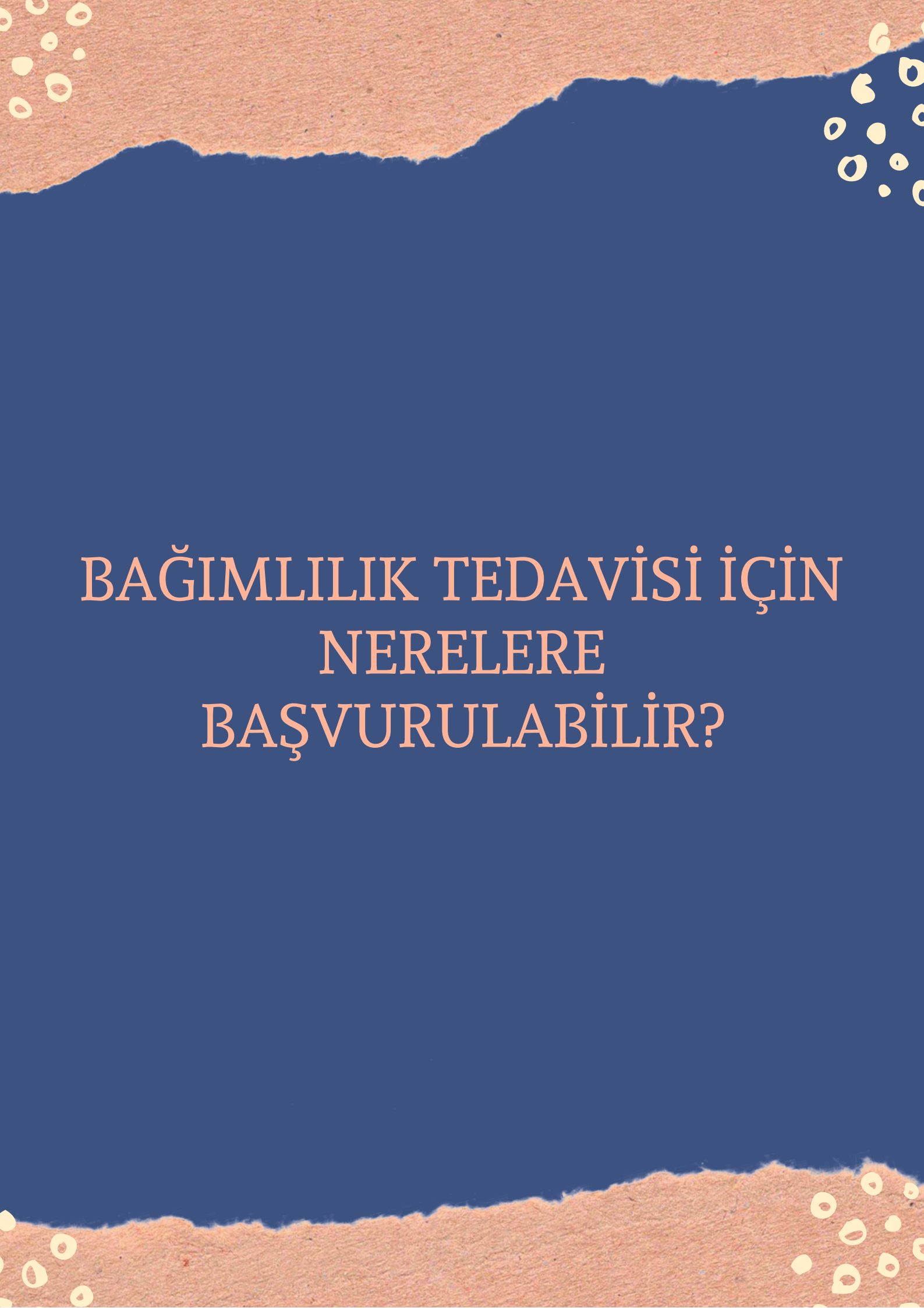
Tedavinin Başarısında İki Önemli Etmen:

1. Kişinin tedavi olmayı istemesi:

- Eğer kişi tedavi olmayı kendisi istemiyorsa kimse ona zorla bıraktırmayı başaramaz.

2. Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi:

- Kişi maddeyi bıraktığı zaman alışkanlıklarını ve yaşadığı ortamı değiştirmek zorunda kalabilecektir. Kişinin tüm bunlara hazırlıklı olması gerekmektedir.
- Tedavi sonrası kişinin doğru bir sosyal çevre oluşturması, aile ilişkilerini daha verimli şekilde yaşaması ve yaşamının her karesini doğru etkinliklerle doldurması temiz kalma davranışının devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir.



BAĞIMLILIK TEDAVİSİ İÇİN NERELERE BAŞVURULABİLİR?

ALO 191;

Bağımlılık; Uyuşturucu ile
Mücadele Danışma ve Destek
Hattı

YEDAM 115;

Çevrenizde bağımlı olduğundan şüphelendiğiniz kişiler varsa, 115 YEDAM Danışma Hattı'nı arayarak neler yapmanız gerektiğini öğrenebilirsiniz.

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri aynı zamanda bağımlı yakınlarına da psiko-sosyal destek vermektedir.

ALO 170;

Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler
İletişim Merkezi. Sağlık
güvencenizin olmadığını,
uyuşturucu kullanımı ile ilgili tedavi
görmek istediğinizi belirtebilirsiniz.

ZORUNLU TEDAVİ İÇİN BAŞVURMA:

Sulh Hukuk Mahkemelerine TMK (Türk Medeni Kanunun) 432.maddesi gereğince dilekçe verilerek müracaat edilebilir.

Zorunlu tedavi kararı verilen bireyleri yatarak tedavileri fiilen AMATEM’de değil, kapalı psikiyatri polikliniklerinde gerçekleştirilmektedir. Mahkeme kararı sonrasında Halk Sağlığı Müdürlüğü ve İl Emniyet Müdürlüğü ile iletişime geçilerek hastanızın nakli gerçekleştirilmektedir.

- **UYUMA projesi**, teknolojik imkânlar aracılığıyla uyuşturucu ile mücadelede vatandaş duyarlılığını oluşturmak, toplumsal sorumluluk bilincine uygun şekilde ve daha etkin hale getirmek suretiyle kalıcı ve güçlü bir mücadele ortamı oluşturmak amacıyla hazırlandı.
- Bu proje ile uyuşturucu suçlarına daha seri müdahale imkânı sağlanması hedeflenmiştir.

