



ORMAN FAKÜLTESİ

<http://orman.karabuk.edu.tr>



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

uyuşturucu maddelerden korunmak için

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
t5 bağış yap



Maalesef...

Fizyolojik, psikolojik,
sosyal birçok önemli
sorunun kaynağı olma-
sına rağmen dünyadaki
insanların çok azı da
olsa bağımlılık yapıcı
maddeleri kullananalar
hâlâ var.

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 bırakılamamasıdır.

Madde bağımlısı, her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duyar. Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanımını ve dozunu arttırır. Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirir.

Madde bağımlılığından
korunmanın en iyi yolu
hiç başlamamaktır.

Bilgilen,
farkında ol,
duyarsız olma!

Unutma,
küçük tedbirler,
büyük yıkımları
önleyebilir!



Bağımlılık Yapıcı Maddeler Nelerdir?

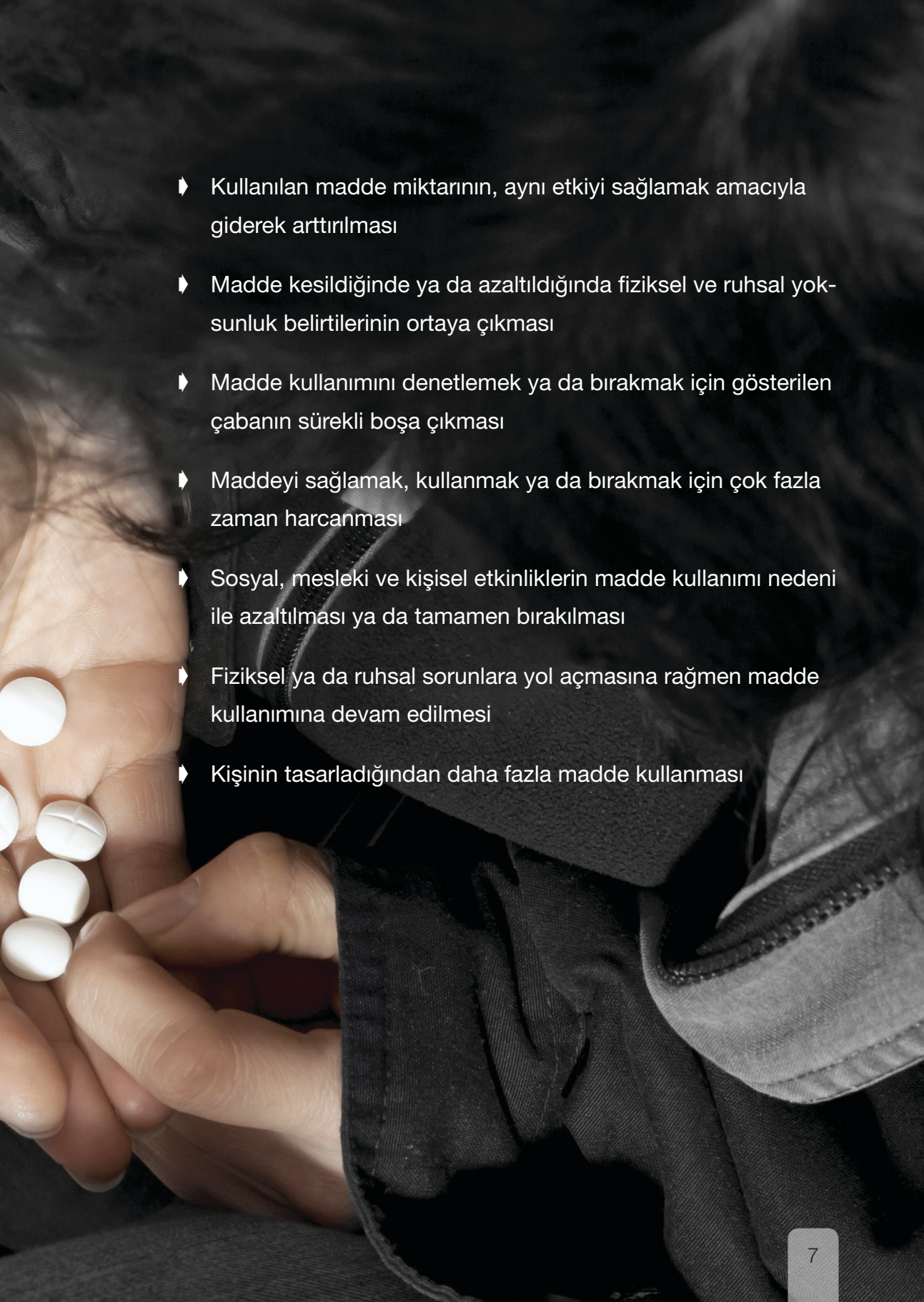


Bağımlılık yapan başlıca maddeler şunlardır:

- ▶ 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

Bir Kişi Ne Zaman Bağımlı Sayılır?

Bağımlılık bir sendromdur. Yanda sayılan durumlardan sadece üçü 12 aylık bir süreç içerisinde görülen kişi bağımlıdır:

- 
- ▶ Kullanılan madde miktarının, aynı etkiyi sağlamak amacıyla giderek artırılması
 - ▶ Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
 - ▶ Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması
 - ▶ Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcanması
 - ▶ Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin madde kullanımı nedeni ile azaltılması ya da tamamen bırakılması
 - ▶ Fiziksel ya da ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
 - ▶ Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması

Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar





Dünyadaki insanların çok azı bağımlılık yapıcı maddeleri kullanır. Ancak kullanan kişilerde hem fizyolojik hem psikolojik hem de sosyal anlamda ciddi yıkımlar meydana gelir. Madde kullanan bir kişinin, bağımlılık yapıcı maddeyi denemesinin gerekçesi olarak pek çok neden sayılabilir. Bunlar arasında merak, sınırlarını aşma çabası, asilik, farklı olma dürtüsü, arkadaşlarına uyma, gruptan kopmaktan çekinme zikredilebilir. Ayrıca sorunlarını çözebilmek veya unutmak ya da daha iddialı olma düşüncesi gibi bazı psikolojik nedenler de sıralanabilir.

Madde kullanan kişiler çevrelerine bakarlarsa benzer sorunları başkalarının da yaşadıklarını ve farklı yollarla sorunlarıyla baş edebildiklerini rahatlıkla görebilirler. Madde kullanımı sorunlarla baş etmenin yanlış bir yöntemidir. Sorunları çözmede bağımlılık yapıcı maddenin herhangi bir yardımı olmaz. Bağımlılık yapıcı madde kullanan kişi kısa bir süreliğine kaygılarını ve sorunlarını unutabilir. Ama sorunlar hâlâ çözülmemiştir. Dahası, bağımlılık yapıcı madde kullanmak başka sorunlara da yol açar. Çünkü bağımlılık yapıcı maddeler istenmeyen güçlü etkilere sahiptir. Ayrıca kullanıldıkları zaman kimi hukuki sonuçlara da yol açarlar.

Beyin ve Madde Bağımlılığı

Bağımlılık yapıcı maddeler ergen beynini yetişkin beynine göre çok daha fazla etkilemektedir. Çünkü ergen beyni hâlâ gelişmektedir ve her alanı henüz işlevsel değildir. Araştırmalar bağımlılık yapıcı maddelerin gelişmekte olan beyne verdiği zararın kısa süreli değil, kalıcı olabileceğini göstermektedir. Madde kullanımı sonrası kullanan kişinin hissettikleri, beynin hangi alanlarına zarar verdiğinin göstergesi olarak değerlendirilebilir. Beynin farklı bölgelerinde madde kullanımı nedeniyle oluşan olumsuz yönlü değişimler şu şekilde özetlenebilir:



Frontal (Ön) Lobda Ortaya Çıkan Değişimler

Madde kullanıldıktan sonra kullanıcı kendini rahatlamış, engellerden sıyrılmış hisseder. Kişi için artık kırmızı ve sarı ışık yoktur, hep yeşil yanıyormuş gibi davranır. Bu durum, kullanıcının daha rahat konuşmasına, çılgınca ve ölçüsüzce davranmasına ya da sonrasında pişman olacağı saçma şeyler yapmasına sebep olur. Kişi madde kullanmaya devam ettikçe beyin yavaşlar ve konsantrasyon becerileri durur. Bu durumdaki kişinin doğru kararlar alması, duygularını ve dürtülerini kontrol etmesi zorlaşır.

Hipotalamusta Ortaya Çıkan Değişimler

Bağımlılık yapıcı maddeler, beynin böbreklere suyu emmesini söyleyen hormonu üretmesini engeller. Bu, daha fazla suyun atık olarak kaybedilmesi anlamına gelir. Beyin için uygun olan suyun azalması kullanıcıyı susuz bırakır. Bu durum ertesi gün yaşanabilecek baş ve vücut ağrılarının da sebebidir.



Beyincikte Ortaya Çıkan Değişimler

Bağımlılık yapıcı maddelerin beyincikteki en açık etkisi dengeyi kaybedilmesidir. Kullanıcı ayakta durmakta ya da yürümekte zorlanır, sık sık düşer. Bu nedenle kullanan kişilerde yaralanmalar sık görülür.

Temporal (Şakak) Lobda Ortaya Çıkan Değişimler

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı sonrasında temporal lobdaki hipokampus adlı bölge özellikle etkilenir. Bu bölge hafızamızda yeni anıların şekillenmesine olanak sağlar. Bağımlılık yapıcı maddeler bu süreçte kısa süreli bellekten uzun süreli belleğe bilgi aktarımını karıştırır. Dolayısıyla madde kullanımı sonrası geçici süre hafıza kaybı yaşanır. Bu durum, ertesi gün kişinin ne yaptığını ya da ne söylediğini hatırlamamasına neden olur. Geçici hafıza kaybı yaşayacak düzeyde madde kullanmak, genellikle insanın yapmayacağı şeyleri yapmasına da sebebiyet verir.

Bağımlılık Döngüsü



Bağımlılık Süreci Nasıl İlerler?

Madde bağımlılığı bir anda gelişen ya da madde kullanılır kullanılmaz oluşan bir durum değildir. Zaman içerisinde gelişip gerçekleşen bir süreçtir. Bu sürecin hangi basamağında olduğunu bilmek uygulanacak tedavi yöntemi açısından büyük önem taşır.



Sosyal Çevre ve Akran Baskısı

Ergenlik döneminde gençler ailelerinden daha çok arkadaşları ile vakit geçirirler. Madde kullanım süreci de gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Bu süreçte en önemli faktör bu maddeleri gence getirecek arkadaş çevresidir. Bir gencin çevresinde madde kullananlar arttıkça onun da madde kullanma ihtimali artar. Onlarla bir aradayken kendini önemli hissetmek istemesi ve arkadaş grubu tarafından kabul görmeyi beklemesi gencin madde tekliflerine karşı tavır almasını zorlaştırır. Kişinin bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.



Merak ve İlk Deneme

Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak etme ve deneme davranışıdır. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra maddenin etkilerine yönelik korku da mevcuttur. Merakın korkuyu yenmesi ile kişi “Bir kereden bir şey olmaz.” diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. Sonucunda kişinin maddeye olan korkusu azalır. Çoğunlukla ilk defa kullanma, diğer kullanımların da önünü açar. Merak ve korku aşamasında gencin sigara veya alkol kullanıp kullanmaması da belirleyici bir faktördür. Zira sigara kullanan gence “Bu da sigara gibi bir şey!” diyerek diğer maddelerin teklif edilmesi daha kolaydır. Bu nedenle bağımlılık sürecinde mücadele edilmesi gereken en önemli madde sigara- dır. Sigara kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür. Benzer bir durum alkol kullanımı için de söz ko- nusudur. Alkol kullanan kişiler, alkollü oldukları zamanlarda isa- betli kararlar veremezler ve bu esnada kendilerine yapılan madde tekliflerine daha kolay “Evet!” derler.

Alışma ve Bağımlı Olmaya Doğru İlerleme

Kişi her deneme ile birlikte bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir. Ancak arkadaş ortamında yapılan tekliflere “Hayır!” da diyemez. Öte yandan madde kullanımını denetleyebileceğini ve istediği zaman bırakabileceğini düşünür. Çevresinde gördüğü ya da anlatılan bağımlılar gibi olmadığına ve onların zayıf karakterli olduklarına inanır. Madde kullanımının zamanla kendisi için bir sorun oluşturduğunu görse de bağımlı olmadığına dair inancı nedeniyle herhangi bir adım atmaz. Bu dönemde ayrıca okula ve sosyal kurallara karşı başkaldırı kültürü de güçlenir. Mesela bir gencin madde kullanım problemi zamanla gencin okuldan kaçmasına, derslere olan ilgisinin azalmasına ve birçok davranış sapmasına sebep olur. Bu süreçte gençler yetişkin kontrolünden uzak ortamlarda vakit geçirmeyi tercih ederler. Yetişkin gözetiminden ve sosyal kontrolden uzaklaştıkça madde kültürü yeni bir yaşam tarzına dönüşür.

Bağımlılığa Teslim Olma

Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde çevresindeki madde kullanan diğer kişilerin telkinleri nedeniyle bu hastalığın düzelemeyeceğini ve madde kullanmayı hiçbir zaman bırakamayacağını düşünmeye başlar. Artık çok geç olduğu düşüncesi, kişinin tedaviye başvurmasını engeller. Kişi kendini artık bir madde bağımlısı olarak kabul ettikten sonra ise madde odaklı bir yaşama başlar. Yaşamamanın tek amacı maddeyi zamanında temin etmektir. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.

Tedavi Süreci

Madde bağımlılığının kabulü gibi tedavinin kabulü de çok zordur. Tedavinin başlamasıyla da iş bitmez. Zira kişi tedaviye başladığında sadece maddeyi bırakacağını düşünür ancak arkadaş çevresi, yaşam biçimi ve alışkanlıklarını da değiştirmek zorunda olduğunu tahmin edemez.

Yeniden Bağımlılığa Dönüş

Tedavi bittikten sonra bir bağımlı için her şey yeniden başlar. Öncelikle kişi temiz olduğundan dolayı zamanla eskiden yaşadığı kötü hadiseleri unuttur. Hayatta karşılaştığı birtakım problemlere çözüm bulamadığında bir kez daha maddeyi denemeyi düşünür. Sonunda bir gün “Bir kereden bir şey olmaz.” diyebilir. Bu durumda bağımlılık sürecinin bir sonucu olarak her şey tekrar en başa döner.



Bağımlı Olan Kişinin...

- ▶ Kendine güveni azalır.
- ▶ Kendini kontrolü zayıflar.
- ▶ İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- ▶ İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- ▶ Kullandığı maddeler vücudunun savunma mekanizmasını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- ▶ AİDS, frengi, verem, hepatit B ve hepatit C, kanser, kangren gibi birçok **ölümcül** hastalığa kapılma riski artar.

Böylece Bağımlı Kişi...

- ▶ Maddeyi alabilmek için önce mevcut *parasını bitirir.*
- ▶ Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını *çalmaya başlar.*
- ▶ Daha fazla para temin edebilmek için hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. *suçlara karışır.*
- ▶ Suç işlerken yakalanır ve **özgürlüğünü** *kaybeder.*
- ▶ Maddenin vücuduna verdiği zarardan dolayı sağlığını ve en sonunda da hayatını *kaybeder.*

Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Doğru Zannedilen Y-a-n-l-ı-ş-l-a-r





“Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.”

Yanlış! Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile mutlak bir ilişkisi yoktur. Kişilik patolojileri kimi zaman madde kullanımına neden olabilir. Ancak böyle bir sorunu bulunmadığı hâlde bağımlı olan ya da tersine böyle bir sorunu var olduğu hâlde bağımlı olmayan birçok kişi vardır. Kısacası bağımlılık konusunda bireysel özellikler önemli bir etkindir. Ancak bağımlılık ile kişilik özellikleri arasında mutlak bir neden sonuç ilişkisi yoktur.

“Ben kendimi kontrol edebilirim.”

Yanlış! Bu inanç, madde kullanmaya başlamanın ilk adımıdır. “Ben kendimi kontrol edebilirim.” düşüncesi, uyuşturucu kullanılan ortamlara girmekten çekinmeme sonucunu doğurur. Hâlbuki seçilecek en güvenli yol, bu ortamlardan kaçınmaktır.

“Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırır.”

Yanlış! Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırmaz. Madde kullanımının cezbedici yönlerine şüpheyle yaklaşılmalıdır. Madde kullanımı nedeniyle gözlerde kızarma ve ertesi gün göz kapaklarında şişmeler olur ki bu da pek hoş bir görünüm değildir. Ayrıca, madde etkisi altındayken kişi çoğunlukla anlamsız şeyler söyler veya sadece kendisine yoğunlaşır. Bu hâldeyken diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar ve dolayısıyla arkadaşlık ilişkilerini de ilerletemez.

“Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.”

Yanlış! Bağımlılık yapıcı madde kullanan kişilerin sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sosyal çevrelerindeki insanlar da benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Bu maddeleri kullanmak insanlar tarafından daha çok seilmeyi ve önemsenmeyi sağlamaz. Risk almaya hazır insanlar sadece kısa bir süre için başkalarının hayranlığını kazanırlar. Ama uzun vadede, en popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklarla ve güzelliklerle dolduranlardır.





“Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.”

Yanlış! Bu düşünce kişinin kendisine yandaş arama çabasından kaynaklanır. İnsanların ve gençliğin büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır. Gencin çevresindeki madde kullanan kişilerin bunun zararlarını görmesi zaman alabilir. Bugün onlara bir şey olmaması, yarın maddenin zararlarını görmeyecekleri anlamına gelmez. Madde kullanmayan kişilerde mutlu ve üretken yaşayanların oranı, madde kullananlara göre kesinlikle daha fazladır.

“Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.”

Yanlış! “Bir kez” “çok kez”in ilk adımıdır. Çünkü ilk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz. Maddeyi nereden bulabileceğini ve nasıl kullanabileceğini öğrenmiş olur. Ayrıca bazı maddeler ilk kullanımdan sonra bile bağımlılık yapar.

“Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.”

Yanlış! Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar.

“Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.”

Yanlış! Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir. Aralıklı uzun süre kullanım, bireyde ruhsal ve kimyasal değişikliklere neden olur. Öte yandan birçok kişi ara sıra kullanma niyeti ile başlar. Ancak daha sonra farkında bile olmadan bağımlı hâle gelir.

“Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.”

Yanlış! Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin finansmanını sağlar.



“Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık da yapmaz.”

Yanlış! Doğal denip bağımlılık yapmadığı ifade edilen maddeler kullanıldığında terleme, titreme, bulantı, kusma gibi fiziksel bağımlılık belirtileri oluşturmayabilir. Ancak uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkartır ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşturur.

“Tüm bağımlılar hapsedilmelidir.”

Yanlış! Bağımlıların hapsedilmesi sorunu çözmez. Kişinin hastalığını ortadan kaldırmaz. Tedavi ve rehabilitasyondan sonra birey iyileşebilir ve madde kullanmayı bırakabilir. Cezasını çektikten sonra çıkan kişi, eğer tedavi olmadıysa tekrar madde kullanmaya başlayacaktır.

Madde Kullanımında İlk Teklifi Kim Yapar?

Maddeyi tanıtan, özendiren ve kullanma fikrini oluşturan kişi hemen hemen her zaman yakın bir arkadaşdır. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir. Ancak yakın bir arkadaş, insanı madde kullanmaya ikna edebilir. Ayrıca bir genç bu maddeleri merak edip kullanmak istese bile tek başına kullanmaya cesaret edemez çünkü yanlış kullanım, ölümle veya ciddi sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilir. Bu maddelerin nasıl kullanılacağını insana ancak güven duyduğu biri öğretebilir.

Madde Kullanımı İlk Defa Nerede Teklif Edilir?

Madde kullanımı önce kültürüne alışmak, sonrasında ise denemekle tamamlanır. Madde kullanım kültürü yakın arkadaş çevresiyle, yetişkin kontrolünden uzak, eğlenmek için gidilen ortamlarda öğrenilir. Ders saatleri sonrasında gidilen İnternet kafeler ve oyun salonları gibi mekânlar en riskli ortamlardır.

Kullanım kültürü geliştikçe deneme fırsatları oluşturulmaya çalışılır. Uygun ortamlarda samimi bir hava olduğu zaman veya kişinin üzüntülü, sıkıntılı ve öfkeli olduğu anlarda madde teklifi kolay hâle gelir. Çünkü bu gibi durumlarda oluşan havadan dolayı madde kullanımına “Hayır!” demek ve reddetmek zorlaşır. Arkadaşına madde teklif etmek isteyenler bu fırsatları kollarlar.

Madde ilk defa genellikle insanların kendilerini güvende hissettikleri ortamlarda teklif edilir. Özellikle anne ve babanın işte veya dışarıda olduğu saatlerde kişinin kendisinin veya arkadaşlarının evleri tercih edilir. Güvenli ev ortamı bulamayanlar ise ilk deneyimlerini kimsenin kendilerini görmeyeceği terk edilmiş mekânlar, parklar ve bahçeler gibi ıssız yerlerde yaşarlar.

 Madde
ilk teklif edilirken
genelde
 bedava verilir.

Madde Kullanımını Reddeden Genci Bekleyen Klişeler

Yağcılık

“Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçır.”

Yalnız Bırakma

“Eğer gidersen bir daha yüzüne bakmam.”

Yalvarma, Acındırma

“Ne olur hatırım için bir kez... Beni kırma!”

Tehdit

“Kesinlikle seni bırakmayız!”

Aşağılama

“Hadi süt çocuğu sen de! Ana kuzusu...”

Nelere Dikkat Etmeliyim?

Kişinin kendini tanıma, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerindeki eksiklikler madde kullanım riskini arttırmaktadır. Örneğin arkadaş grubunda popüler olmak isteyen ancak kendini ifade etmekte zorlanan, çekingen bir genç, cesaretini arttırmak amacıyla uyarıcı bir madde kullanmayı tercih edebilir. Strese çok dayanıklı olmayan, gergin, huzursuz bir gence de sakinleştirici etkiye sahip bir madde cazip gelebilir. Ya da kendi kararlarını almayı öğrenememiş, her adımını ailesinin kontrolü altında atan bir genç, arkadaş grubu içinde kendisine sunulan bir maddeye “Hayır!” demekte zorlanabilir. Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, zaaf- larını bilmesi; öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “Hayır!” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerini geliştirici faaliyetlere yönelmesi önemlidir.

Yaşam becerileri sürecinde ilk basamak insanın kendi ihtiyaçlarını algılamasıdır. Sonrasında ise bununla ilgili olarak yakın sosyal çevreden (aile, arkadaş, sınıf öğretmeni, rehber öğretmen) destek alınmalıdır. Özellikle iletişim, öfke kontrolü, stresle baş etme gibi becerileri kazanmaya yönelik destek almak önemlidir. Bu beceriler bizleri sadece madde kullanım riskine karşı korumakla kalmaz, hayatı daha kaliteli bir şekilde yaşamamıza katkıda bulunur.

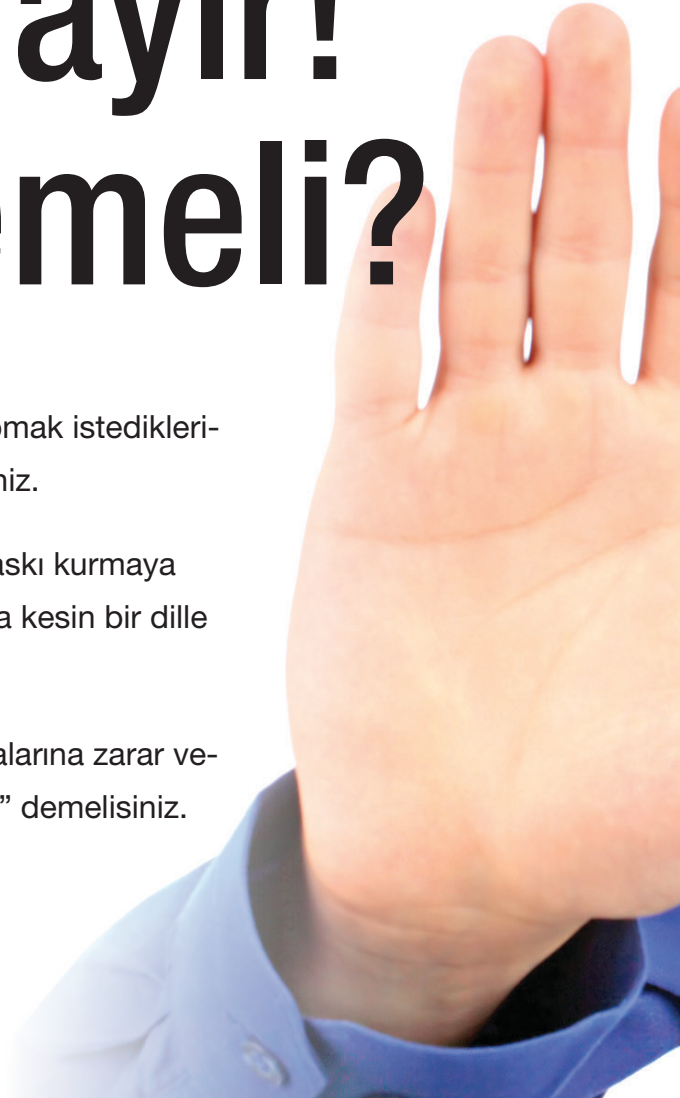


Ne Zaman ve Nasıl “Hayır!” Demeli?

İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istedikleriniz ile çelişiyorsa “Hayır!” demelisiniz.

Karşınızdaki kişi sizin üzerinizde baskı kurmaya çalışıyor ve çok ısrarcı davranıyorsa kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.

Sizden istenen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse mutlaka “Hayır!” demelisiniz.





Siz ne zaman ve nasıl “Hayır!” demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?

Örnek “Hayır!” Deme Cümleleri...

- ◆ Hayır, teşekkür ederim.
- ◆ Hayır, bana göre değil.
- ◆ Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle iyiyim.
- ◆ Eğer anne babam beni bu durumda görse gerçekten çok üzülürdü.
- ◆ İnsanda yaptığı etkiyi sevmem.
- ◆ Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.
- ◆ Hayır, ben bir sporcuyum, böyle şeyler yapamam.
- ◆ Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.
- ◆ Hayır, ben okula gidiyorum. Bunu riske atmak istemem.
- ◆ Hayır, yapamam. Ben işin kolayına kaçamam.

“Hayır!” Kelimesi Niçin Bu Kadar Önemli?

Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demek, güvenli davranışın bir göstergesidir. İstenmeyen taleplerle veya baskılarla karşılaşıldığında bunlara karşı koyabilmek anlamına gelir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere “Hayır!” demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar. “Hayır!” demeyi öğrenemeyen kişi, madde kullanan arkadaşının madde teklifini de reddedemeyecek ve sonuçta bağımlılığın ilk adımı olan deneme basamağı ile karşı karşıya kalacaktır.



Sizin “Hayır!”
cümleleriniz
hangileri?

Arkadaşın Kullanıyorsa...

Arkadaşınızın madde kullanmaya başladığını düşünüyorsanız ya da biliyorsanız arkadaşınızı siz tedavi etmeye çalışmayın. Çünkü madde kullanımında arkadaş hem tek başına yeterli değildir hem de tedavi edemez, ancak rehberlik edebilir. Bu konu uzmanlık isteyen bir alan olduğu için öncelikle okulunuzun rehber öğretmenine danışmanız gerekir. Böyle bir durumda yapabileceğiniz en önemli şey madde kullanan arkadaşınıza sıcak bir ilgi sunmaktır.



Ayrıca řu tavsiyeleri de dikkate almanız önemlidir:

- ◆ Madde kullanım problemi hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmadan arkadaşınızı suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının. Çünkü böyle bir tavır arkadaşınızın anlaşılmadığını hissetmesine ve sizden uzaklaşıp yalnızlaşmasına neden olur.
- ◆ Madde kullanımına başlama sürecini ve nedenlerini dinlemeden ve algılamadan doğrudan ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
- ◆ Arkadaşınız onunla kurmaya çalıştığınız iletişimde size karşı direnç gösterebilir. İletişim kurmaktan vazgeçmeyin, pes etmeyin. Sürekli onun yanında olduğunuzu ve destek alma noktasında ona yardımcı olabileceğinizi ifade edin.
- ◆ Madde kullanımını engellemek gayesi ile arkadaşlıktan reddetmek, ailesine söylemek, öğretmenlerine şikâyet etmek vb. şeylerle arkadaşınızı tehdit etmeyin. Bu onu engellemez, sadece arkadaşınızın sizden gizli bir şekilde madde kullanmaya devam etmesine neden olur.
- ◆ Arkadaşınızın her söylediğine güvenmeyin. Çünkü madde kullanan kişiler çok fazla yalan söylerler.





- ▶ Madde kullanımı sonucunda yaşadığı problemlerde arkadaşınıza sorumluluğun kendisinde olduğunu hatırlatın. Bu nedenle kendinizi suçlamayın.
- ▶ Madde kullanımının doğru olarak algılanmasında güvendiğiniz kişilerden (aile, rehber öğretmen vb.) bilgi desteği alın. Madde kullanan arkadaşınızla kurduğunuz iletişimde, madde bağımlılığı konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu hissettirin.
- ▶ Arkadaşınızın tıbbi anlamda bir hasta olduğunu unutmayın. Ona karşı öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun. Olaylara duygusal değil, gerçekçi yaklaşın.
- ▶ Arkadaşınıza ve çevrenize madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğunu anlatın ve bir uzmandan destek alınması gerektiğini vurgulayın.
- ▶ Bu süreçte sakın ve sabırlı olmaya çalışın. Madde bağımlılığı tedavisinde başarı sağlanabilmesi için kullanan kişinin değişmeyi istemesi gerekir. Bu yüzden ona zaman tanıyın.
- ▶ Madde kullanmak amacıyla bulundurmanın bir suç olduğunu unutmayın. Bu nedenle bu süreçte kendinizi korumayı unutmayın. Arkadaşınızla çok fazla yalnız kalmayın.
- ▶ Arkadaşınızı güvenilebileceği bir uzmanla (okul rehber öğretmeni, psikolog, hekim gibi) görüşmeye teşvik edin.

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti**Editör**Alpaslan Durmuş
Hatice Işılak Durmuş**Metin**

Uğur Evcin

Bilim & Danışma KuruluAyşen Gürçan, Cihan Başar Samancı, İlhan Yargıç
Mehmet Dinç, Ömer Miraç Yaman, Savaş Yılmaz
Tayyip Kadak, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz**Yayın Sekreteri**

Derya Ayyıldız

Grafik Tasarım

Nevzat Onaran

Grafik UygulamaAhmet Karataş
Nevzat Onaran**Kapak Fotoğraf**

©Fotolia.com - WavebreakmediaMicro

Fotoğraf ve Çizimler©Fotolia.com - WavebreakmediaMicro, Artem Furman,
pzAxe, Robert Kneschke, ronstik, Sabphoto, mma23,
lassedesignen, ivanko80, axentevlad, grassy22,
sippakorn, Unclesam, DenisNata, Photographe.eu,
slavson, markrhiggins, PhG, vlorzor, Piotr Marcinski,
udra11, gcpics, Dario Lo Presti, fotomaximum**Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık**Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr**ISBN**

978-975-93769-6-3

BaskıLimit Ofset
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZA-13, Topkapı, İstanbul
Tel: 0212 567 45 35**İletişim**Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Hırkai Şerif Mah. Akseki Camii Sak. No: 1, Fatih, İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr**Kaynakça**

Burrow-Sanchez, J. J. ve Hawken, L. S. (2007). *Helping students overcome substance abuse*. New York: The Guildford Press. • Coggans, N. (2006). Drug education and prevention: Has progress been made?. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 13(5), s. 417-422. • EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction). (2009). *Preventing later substance use disorders in at-risk children and adolescents: A review of the theory and evidence base of indicated prevention*. EMCDDA Thematic papers, Luxembourg, Office for Official Publications of the European Communities. <http://www.emcdda.europa.eu/publications/thematic-papers/indicated-prevention> adresinden 14 Şubat 2014'te alınmıştır. • EMCDDA (European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction). (2011). *European drug prevention quality standards: A manual for prevention professionals*. Luxembourg, Publications Office of the European Union. • Evcin, U. (2011). *Lise gençlerinin vakit geçirdiği ortamların madde kullanımı davranışı üzerine etkileri: Bayrampaşa örneklemleri*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi Adli Tıp Enstitüsü Sosyal Bilimler Ana Bilim Dalı, İstanbul. • <http://www.hedefsensin.org/home> • <http://www.tubim.gov.tr> • Korkut, F. (2004). *Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma*. Anı Yayıncılık, İstanbul. • Lammers, J., Goossens, F., Lokman, S. ve ark. (2011). Evaluating a selective prevention programme for binge drinking among young adolescents: Study protocol of a randomized controlled trial. *BMC Public Health* 11, s. 126. <http://www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-11-126.pdf> adresinden 14 Şubat 2014'te alınmıştır. • Ögel, K. ve Barışah, Y. (2007). *Riskli davranışlar gösteren çocuk ve ergenler: Alanda çalışanlar için bilgiler*. (Ed: Ögel, K.), İstanbul: YENİDEN Sağlık ve Eğitim Derneği, s. 299-308. • Pentz, M.A. (1998). *Costs, benefits and cost-effectiveness of comprehensive drug abuse prevention* (Costs-Benefits/Cost-Effectiveness Research of Drug Abuse Prevention: Implications for Programming and Policy, No. 176). Bethesda, MD: National Institute on Drug Abuse. • Unlu, A. (2009). *The impact of social capital on youth substance use*. Doctoral Program, University of Central Florida, Orlando, Florida. • Unlu, A. ve Evcin, U. (2013). *Bağımlılığa karşı yaşam becerileri eğitimi (öğretmen ve öğrenci kitabı)*. İstanbul Emniyet Müdürlüğü: İstanbul. • Unlu, A. ve Evcin, U. (2011). *Madde bağımlılığı ile mücadele eğitim seti: Gençler için el kitabı*.





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

öncelikle kendin için

madde kullanma

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

ISBN 978-975-93769-6-3



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sarayburnu Eminönü / İstanbul
Tel +90 212 527 16 83 Faks +90 212 522 84 63

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
t5 bağış yap