

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)."

BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR?

- 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



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR?

Aşağıda sayılan durumlardan üçünün bir arada görüldüğü kişiler bağımlıdır:

- Kullanılan madde miktarının giderek artırılması
- Bırakma çabalarının boşa çıkması

- Bırakmak için çok fazla zaman harcanması ve çabaların boşa çıkması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- Sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması
- Yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması



MADDE BAĞIMLILIĞI



ATAŞEHİR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın zayıflaması
- Solgun cilt ve ciltte kırışıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Ciltte yaşlanma
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma
- Ölüm



TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

KENDİMİ NASIL KORURUM?

“HAYIR!”
diyemeyen kişi
bağımlılığın
ilk adımı
olan deneme
teklifine karşı
koyamayacaktır.



HAYIR DEMELİSİN.

- İstenilen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisin.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştirebilirsin.
- Mizahı kullanabilirsin. “Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” gibi bir cevap verebilirsin.

KANDIRICI CÜMLELERDEN UZAK DURMALISIN.

- “Bir kereden bir şey olmaz” gibi söylemler doğru değildir.
- Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Ancak uyuşturucu sigaradan farklıdır.
- “Al, bu maddeyi kullan, kız/erkek arkadaşına kendini daha kolay ifade edeceksin” gibi sözlerle kişi ikna edilmeye çalışılır. Madde insanı daha cesur yapmaz.
- “Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçır.”, “Gidersen bir daha yüzüne bakmam.”, “Ne olur, hatırım için bir kez...”, “Hadi süt çocuğu sen de!”. Bu gibi cümlelere prim vermemelisin.

BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLEBİLİR.

- Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir.

Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır.

- Bıraktıktan sonra bir kez bile kullanması yıkıcı sonuçlara sebep olabilir.

KAYNAK: <https://tbm.org.tr/>