

KENDİMİ NASIL KORURUM?

- “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır. Teklifte bulunan kişiden uzaklaşılarak net bir tavır sergilenmelidir.
- Madde kullanımının olduğu, bunun normal kabul edildiği ortamlar risklidir, uzak durulmalıdır.
- Madde kullanımının hiçbir "karizmatik" yönü olmadığı unutulmamalıdır.
- Madde kullanımıyla sorunların çözülmeyeceği, aksine bunun sorunları arttıracacağı bilinmelidir.
- Gerektiğinde uzman desteğine başvurulmalıdır.
- Bağımlılık tedavisinde sosyal ve psikolojik destek alınması son derece önemlidir.

BAŞVURULABİLECEK MECRALAR

ALO 191 Uyuşturu ile Mücadele Danışma Hattı

115 YEDAM Danışma Hattı

AMATEM (Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi)

ÇEMATEM (Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Bağımlılıkla Mücadele Programı kapsamında hazırlanan videolara aşağıdaki linkten veya karekodan erişebilirsiniz:



<https://lise.tbm.org.tr/Video/%20Madde%20Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%9F%C4%B1/9#!Home/VideoView>

DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Yalnız iradesiz kişiler bağımlı olur.

Bağımlılığın iradesizlikle mutlak bir ilişkisi yoktur.

Bağımlılıktan kurtulmak imkânsızdır.

Bağımlılıktan kurtulmak sabır ve emekle mümkündür.

Bir kere denemekten bir şey olmaz.

Bağımlılığın ilk adımı, bir kere kullanmaktır.

Esrar bağımlılık yapmaz.

Kimyasal ya da doğal; uyarıcı ya da uyuşturucu her madde bağımlılık yapar.

Ben bağımlı olmam.

Herkes bağımlı olabilir.



Sarıyer Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Aralık, 2022

MADDE BAĞIMLILIĞI



MADDE BAĞIMLILIĞI



Sosyal Çevre ve Akran Baskısı

Kişinin maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez. Burada **'hayır'** diyebilmek en önemli koruyucu faktördür.

Merak ve İlk Deneme

Kişi, **"Bir kereden bir şey olmaz"** diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. İlk teklif çoğu zaman yakın bir arkadaştan gelir. Sigara ve alkol kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür.

Ahşma ve Bağımlılığa İlerleme

Kişi her seferinde bir daha kullanmayacağına dair kendine söz verir ancak çoğu zaman bu mümkün olmaz. Öte yandan bağımlı olduğunu kabullenmez.

Bağımlılığa Teslim Olma

Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde düzelemeyeceğini düşünerek tedaviye başvurmaz. Kendini bir madde bağımlısı kabul ederek madde odaklı bir yaşama başlar.



Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, nesne veya yaptığı bir davranış üzerinde kontrolünü yitirmesidir. Kontrolü yitirilen her alışkanlığın kişi yaşamına olumsuz yansımaları olacaktır. Madde bağımlılığı, vücut işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımına devam edilmesidir. Madde bağımlılığı bedensel, psikolojik, sosyal, ekonomik olarak kişiye zarar veren ve yaşam kalitesini düşüren bir bağımlılık türüdür. Madde bağımlılığı günümüzde dünyanın en önemli sağlık ve güvenlik sorunlarından biri olma özelliği taşımaktadır.

Ergenlik dönemi, madde kullanımına başlamak açısından kritik bir dönemdir. Gençlerin olası riskleri fark etme becerileri, ileri yaşlara göre gelişimsel olarak daha zayıf olabilmekte, yaşamın getirdiği kimi sebeplerle bu tuzağa düşebilmektedirler. Bunun tek bir nedeni olmadığı gibi bu nedenler bireyden bireye farklılık göstermektedir.

Madde Kullanımının Olası Nedenleri:

- ! Sosyal çevrenin teşvik etmesi
- ! Madde kullanımı hakkında yanlış ve eksik bilgiler
- ! Tutarsız veya aşırı katı disiplin
- ! Okulda sosyal ve akademik başarısızlık
- ! Problemlerli arkadaş çevresine sahip olma
- ! Kaygı bozukluğu gibi psikolojik problemler
- ! Ebeveynlerin olumsuz rol model olması
- ! Aile içi çatışmalar

Uyuşturucu maddeler beynin çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir. Madde kullanımının kişinin fiziksel ve psikolojik sağlığı ve sosyal yaşamı üzerinde ciddi etkileri vardır.

Madde Kullanımının Kısa Dönem Etkileri:

- Uyku bozuklukları
- Kan basıncında artış
- Huzursuzluk ve sinirlilik hali
- Özgüven eksikliği
- Bağışıklık sorunları
- Akademik başarıda düşüş
- İştahsızlık
- Yüksek ateş
- Bulantı ve kusma
- Dikkat dağınıklığı
- Denge sorunları
- Okula ilgisizlik

Madde Kullanımının Uzun Dönem Etkileri:

- Kalp hastalıkları
- Solunum ve sindirim hastalıkları
- Karaciğer hasarı ve yetmezliği
- Merkezi sinir sistemi tahribatı, beyin hücre hasarı
- Hafıza problemleri, dikkat eksikliği, öğrenme güçlüğü
- Depresyon, anksiyete, paranoid kişilik bozukluğu
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Ciltte solgunluk ve kırışıklık
- Aile içi ilişkilerin zayıflaması
- Okulda ve işte disiplin problemleri
- Sosyal dışlanma
- Duygusal uzaklaşma
- İş kaybı, maddi problemler
- Suça meyilin artması

Kaynakça

- Günebakan Madde Bağımlılığını Önleme Eğitim Programı
- İstanbul İl MEM Madde Kullanımını Önleme Kılavuzu
- M. Çetinkaya, Madde Bağımlılığı, Tedavisi ve Aile, Çocuk Akıl Sağlığı ve Rehberliği Derneği Dergisi, Sayı:3, 2015
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele, <https://tbm.org.tr/>
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, <https://hsgm.saglik.gov.tr>