



BAĞLANMAK GÜZEL YA BAĞIMLILIK!

Her insan hayatta bir şeylere karşı bağıllık hissedebilir. Bu yaşamın doğal bir parçasıdır ve gelişmek için de gereklidir ama bağımlılık biraz daha farklıdır. Bir kişi, nesne, güç ya da eyleme karşı duyulan bağıllıkta karşılıklı bir ilişki ve beslenme söz konusuyken; bağımlılıkta bu durum tek taraflı bir kişi, nesne, maddenin, diğerinin varlığını yok etmesine dönüşmüştür.

Bu nedentle bağımlılık, kişinin kullandığı sigara, alkol ya da uyuşturucu gibi bağımlılık yapıcı maddeler üstünde kontrolü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

HERKES BAĞIMLI OLABİLİR

Genellikle kişiler **“Ben kontrol edebilirim”** düşüncesiyle başlar, daha sonra bağımlı hale gelir. Beyin bağımlılık yapan maddeyi ve ondan aldığı hazzı kaydeder ve onu gördüğü zaman hemen harekete geçer. Bu beyin bir ödül - haz alma mekanizmasıdır. Gün geçtikçe bireyler aldıkları hazzı devam ettirmek için bağımlılık yapan maddeye (sigara-alkol-uyuşturucu madde) ihtiyaç duyarlar.

Tek bir farkla:

Bir önceki miktardan biraz daha fazlasıyla...

BAĞIMLILIK GELİYORUM DEMEZ... GELİR!

İnsanlar bağımlılık yapıcı maddelere genelde merak ile deneyerek başlarlar. Sonra arkadaş ortamlarında ara sıra kullanılmaya devam edilir. Sonra süreç bağımlılığa doğru gider. Bu döngü ve buradaki kişilerin sık kullandıkları sözler şöyledir:



Sen bu döngünün neresindesin?

Bu durumda hedefimiz ne olmalı?

- ▶ Deneme aşamasındaysan; düzenli kullanım aşamasına geçmeyi önlemek
- ▶ Düzenli kullanıyorsan; bağımlılık gelişmesini önlemek
- ▶ Eğer bağımlılık aşamasındaysan; bırakmak ve tedavi olmak

TÜRKİYE’NİN İLK ÖNLEYİCİ MÜDAHALE PROGRAMI (OBM)

Bağımlılık gelişmeden önceki dönemde zararlı madde deneyenlere ve düzenli kullanmaya başlayanlara yönelik müdahale eden bir program geliştirildi: Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM). Bu program, öğrencilerde sigara, alkol ve madde kullanımına yönelik Türkiye’nin ilk ve tek okul temelli müdahale programıdır.

OBM kapsamında eğitim almış rehber öğretmen, bağımlılık yapıcı madde denemiş, ara sıra kullanan ya da düzenli kullanan öğrencilerin bağımlı olmalarını önlemek için çalışır. OBM uygulayıcısı rehber öğretmen kendine ulaşan öğrenciyi kapsamlı bir şekilde değerlendirdikten sonra, kısa görüşmelerle müdahale programını uygular, durumun tekrarlamaması için gerekli önlemleri alır.

Detaylı bilgi ve destek almak için okulundaki bu konuda eğitim almış rehber öğretmenine danışabilirsiniz.

www.obm.org.tr