

# DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.

“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR.”

Toplumun büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

“BİR KERE KULLANMaktan BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

YANLIŞ

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu zamanla bağımlı hâle gelir.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR.”

Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir.



# KENDİMİ NASIL KORURUM?

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



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.

DERS BAŞARISI UYUŞTURUCU KULLANIMI DERS BAŞARISINDA BELİRGİN DÜŞÜŞE SEBEP OLUR.

RİSKLİ ORTAMLARDAN KAÇINMALISIN.

- Riskli ortamlardan uzak durabilirsin.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” diyerek ortamı terk edebilirsin.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrını net olarak gösterebilirsin.

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.

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.

# MADDE BAĞIMLILIĞININ VÜCUDUMUZDAKİ EN BELİRGİN ETKİLERİ NELERDİR?



HAFIZA KAYBI UYUŞTURUCU MADDELERİN KULLANIMI SONRASI KİŞİ SÖYLEDİĞİ SÖZLERİ YA DA YAPTIĞI DAVRANIŞLARI HATIRLAMAKTA ZORLANIR.



# BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.



## 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

## BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR?

Aşağıda sayılan durumlardan üçünün bir arada görüldüğü kişiler bağımlıdır:

- Kullanılan madde miktarının giderek arttırılması
- 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



# BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

## SOSYAL ÇEVRE VE AKRAN BASKISI

Madde kullanım süreci, gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Kişinin bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

## 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.

## ALIŞMA VE BAĞIMLI OLMAYA DOĞRU İLERLEME

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

## BAĞIMLILIĞA TESLİM OLMA

Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde düzelemeyeceğini düşünerek tedaviye başvurmaz. Kendini bir madde bağımlısı kabul ederek madde odaklı bir yaşama başlar. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.



# 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
- Cilt yaşlanması
- 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**

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)