

# Madde bağımlılığı nedir?

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması.

Bundan zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasına verilen addır.

**Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.**



# Bağımlılık yapıcı maddeler nelerdir?

## ● Bağımlılık Yapan Maddeler

Tütün  
Alkol

## ● Uyuşturucu Maddeler

Afyon  
Morfin  
Eroin  
Metadon  
Kodein



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Bağımlılık belirtileri

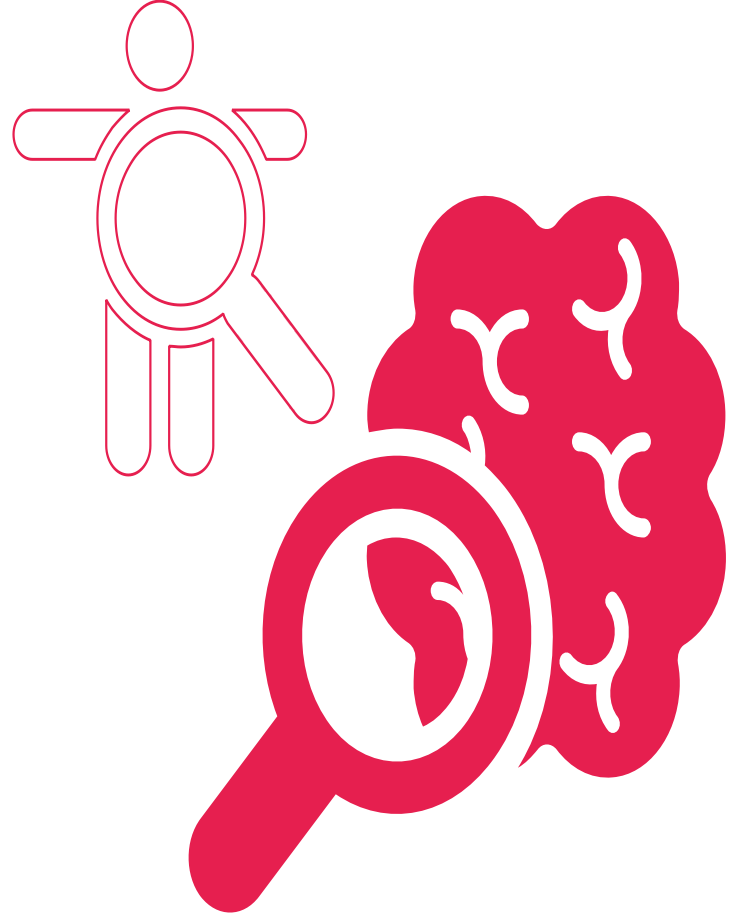
## 1. Fiziksel Belirtiler

## 2. Davranışsal Belirtiler

## 3. Psikolojik Belirtiler

Kullanılan maddeye bağlı olarak farklı belirtiler olabileceğini unutmayınız.

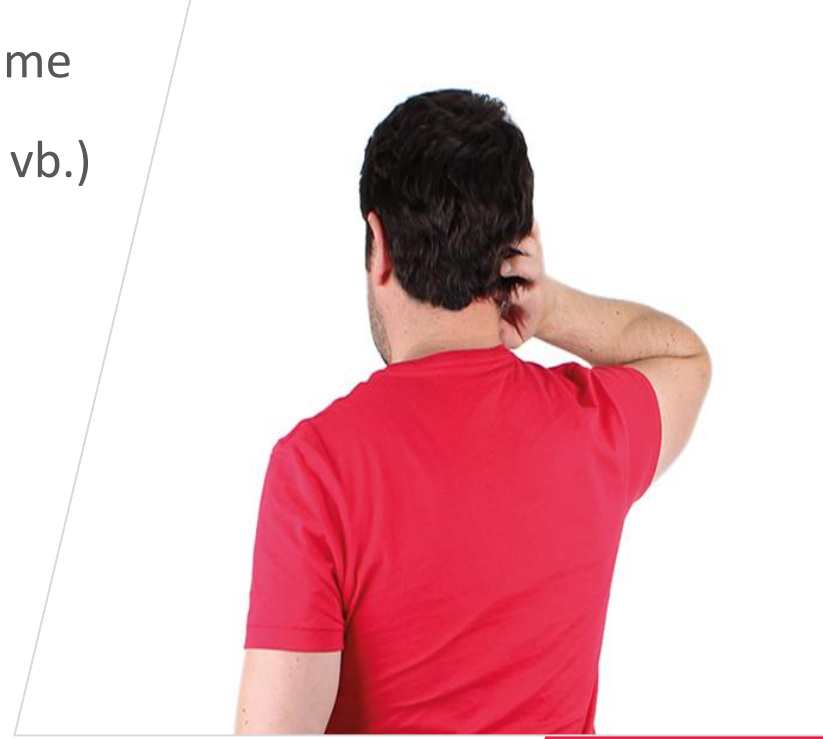
Bu üç alandaki bazı belirtileri gördüğünüzde, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığına emin olunuz.



Madde kullanımında görülebilecek bazı

# Fiziksel belirtiler

- Gözlerde kızarıklık ve göz bebeklerinde büyüme
- Uyku bozuklukları (aşırı uyuma, uyuyamama vb.)
- Ani kilo kaybı
- Kusma veya iştahsızlık
- Epilepsiye bağlı olmayan kasılma nöbetleri
- Bitkinlik
- Hareketlerde dikkat çeken koordinasyon bozukluğu veya dengesizlik



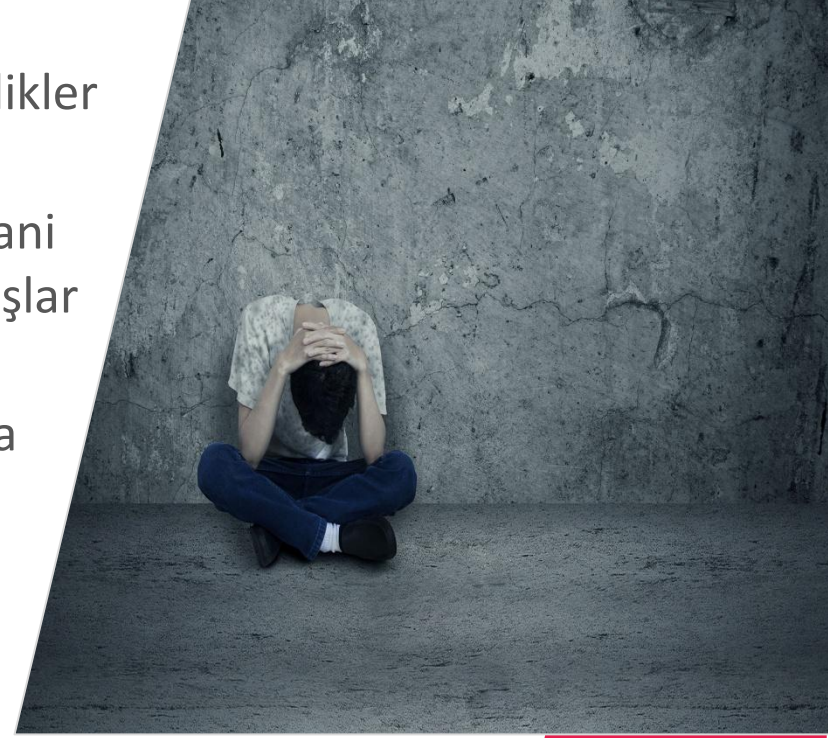
# Madde kullanımında görülebilecek bazı Davranışsal belirtiler

- Okula ve derslere karşı ilgide azalma
- Ders başarısında düşme
- Dikkat vermede ya da odaklanmada azalma
- Okul dışındaki aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgisizlik
- Kendini dış dünyadan uzaklaştırma, içine kapanma
- Gözlerde kızarıklık



# Madde kullanımında görülebilecek bazı Psikolojik belirtiler

- Kişilikte ortaya çıkan, açıklanamayan değişiklikler
- Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışlar
- Beklenmedik bir şekilde zaman zaman ortaya çıkan aşırı hareketlilik ve aktivite artışı
- Genel bir motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dalgınlık veya uyuşukluk



# Madde kullanmaya nerede ve ne zaman davet ederler?

Maddeyi tanıtan, özendiren ve kullanma fikrini oluşturan genellikle yakın bir arkadaştır. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir. Ancak yakın bir arkadaş, insanı madde kullanmaya ikna edebilir.

Bu maddelerin nasıl kullanılacağını insana ancak güven duyduğu biri öğretebilir.



# Madde kullanmaya nerede ve ne zaman davet ederler?

- Yakın arkadaş çevresiyle eğlenmek için gidilen yerlerde,
- Ders saatleri sonrasında gidilen internet kafeler ve oyun salonları gibi mekânlarda,
- Kişinin üzüntülü, sıkıntılı, öfkeli olduğu anlarda,
- Kimsenin kolay kolay göremeyeceği terk edilmiş mekânlarda,
- Parkların, gezi/mesire yerlerinin ıssız olduğu zamanlarda, madde kullanmaya davet edilme olasılığı daha yüksektir.





# Kullananlar hangi gerekçelere sığınıyorlar?

- Merak ettim, denedim.
- Sınırlarımı aşmak istiyordum.
- Arkadaşlarıma fark atmak istedim.
- Arkadaşlara uydum.
- Grupça karar aldık, dışında kalamazdım.
- 
- Sorunlarımı çözemedim, madde kullanarak unutturum yahut çözerim diye düşündüm.
- 
- imajımı korumak istedim.



# Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler

- **Yağcılık**  
“Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçar.”
- **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...”



# Hayır diyebilmek

- Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.



# Hayır diyebiliyor musunuz?

Siz ne zaman ve nasıl “Hayır!” demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Örnek cümlelerimizi inceleyiniz ve kendi “Hayır!” cümlelerinizi oluşturunuz.

- Hayır, teşekkür ederim.
- Hayır, bana göre değil.
- Hayır, eğer annem babam beni bu durumda görse gerçekten çok üzülürdü.
- Hayır, insanda yaptığı etkiyi sevmiyorum.
- Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Çocuğunuzun madde bağımlısı olmasını istemiyorsanız...

- Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren sağlıklarını korumalarının ve zararlı maddelerden uzak durmalarının önemi ve gerekliliği konusunda konuşmalar yapın.
- Sizin ebeveyn olarak onlara doğru birer model olmanız gereklidir. Örneğin sürekli sigara içerken sigaranın sağlığa zararlı olduğunu anlatmanız yeterli etkiyi ve inandırıcılığı maalesef sağlayamamaktadır.



# Çocuğunuzun madde bağımlısı olmasını istemiyorsanız...

- Üzöldüğünüzde, sıkıldığınızda, öfkelendiğinizde, kendinizi çaresiz hissettiğinizde ne yaparsınız? Hemen bir sigara yakar mısınız? Bu davranışlarınızı gözden geçirmenizde fayda var.
- Çocuğunuzun cebine asla harcayabileceğinden daha fazla harçlık koymayın.



# Çocuğunuzun madde bağımlısı olmasını istemiyorsanız...

- Yaptığı hataları ona gösterin ve hatalarının yarattığı sonuçları onunla tartışın. Mümkün olduğu kadar hatalarını düzeltme görevini ona vererek kendi bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraş sahibi olmasını sağlayın. Spor yapmak, enstrüman çalmak, evcil hayvan beslemek, el becerileri vb.



# Çocuğunuzla aranızda güçlü bir bağ oluşturmak

Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren güçlü bir ilişki geliştirmeli, aranızda kuvvetli bağlar oluşturmaya gayret etmelisiniz.

Çocuklarınızla birlikte yeterli zaman geçirin ve kendilerini hayatınızın bir parçası olarak hissetmelerini sağlayın.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞTİM PROGRAMI





# Çocuğunuzla aranızda güçlü bir bağ oluşturmak

- Çocuklarınızla her gün düzenli sohbet etmeyi âdet hâline getirin.
  - Çocuklarınıza fikirlerini sorun ve cevaplarını dikkatle dinleyin.
  - Çocuklarınıza karşı objektif olmaya, onları yargılamadan, suçlamadan dinlemeye gayret edin.
- Çocuklarınızla kurduğunuz iletişimin sadece onları azarlamak, eleştirmek veya tavsiye vermekten ibaret olmamasına özen gösterin.



# Çocuğunuzun doğru arkadaşlar seçmesine yardımcı olmak için...

- Çocuğunuzun kimlerle görüştüğünden ve kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olun.
- Çocuğunuzun arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- Okul sonrasında programı olan çocuğunuzun hangi saatte nerede olduğunu mutlaka bilin.
- Çocuğunuzun olumlu çevrelere yönlendirin.
- Çocuğunuzun özgüven geliştirmesine destek olun (Sorumluluklar verin, sportif ve kültürel faktörlere yönlendirin).



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

