

NE YAPABİLİRSİNİZ?

- Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak vb. serbest zaman faaliyetleri kişiyi bağımlılıklardan uzak tutar.
- Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap "Hayır!" demektir.

YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEP PAYLAŞABİLİRSİNİZ

- Alkol veya bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklifi "Hayır, beden ve ruh sağlığım açısından zararlı" diyerek reddedebilirsiniz.

KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ

- Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda "Hayır" dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmemesi için konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

ISRARLARA KARŞI SÜREKLİ "HAYIR" DİYEBİLİRSİNİZ

- Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda, tavrınızın net olduğunu göstermek adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle "Hayır!" diyebilirsiniz.

MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ

- Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı ve değerli bulmadığınızı göstermek için mizahı kullanabilirsiniz. Teklifte bulunan kişiye, "Hayır ben bütün beyin hücrelerimin yerinde kalmasını tercih ediyorum." şeklinde cevap verebilirsiniz

NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir. Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

- Kişinin tedavi olmayı istemesi
- Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi

Bağımlılık sürecinde tedavi aşamaları Amatem (Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlılığı Tedavi ve Araştırma Merkezi), Çematem (Çocuk Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi ve Araştırma Merkezi), ATM (Ayaktan Tedavi Merkezi) ve Psikiyatri Polikliniklerinde gerçekleştirilmektedir. Dilediğiniz zaman size en yakın tedavi merkez i hakkında bilgi için 191 hattından destek alabilirsiniz.

KAYNAK:

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
<https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/Yayin/461>
<https://alo191uyusturucu.saglik.gov.tr/TR,53770/bagimlilik-nedir.html>



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ

Merkez Kampüs, Merkez Kafeterya Yanı,
Aytepe Mevkii 09010 AYDIN

Tel : 0 256 218 20 17 (Direkt)
0 256 218 20 00/ 2594 (Santral)
e-posta: pdrm@adu.edu.tr
Web Adresi: <https://akademik.adu.edu.tr/aum/pdrm>

<https://twitter.com/adupdrm>
<https://www.instagram.com/adupdrm/>
<https://www.facebook.com/adupdrm>
<https://www.linkedin.com/in/adupdrm/>



AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ (PDRM)



PDRM

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık; bir maddenin ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen, alımına devam edilmesi, bırakma isteğine karşılık bırakılamaması ve maddeyi alma isteğinin durdurulamamasıdır. 'Tedavisi kolay olmayan ciddi bir hastalık' tanımı bağımlılığı tarif etmek için en uygun tanımdır.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) uyuşturucu yerine 'madde bağımlılığı' tabirini kullanmaktadır. Madde bağımlılığı 8 ayrı başlıkta değerlendirilir.

Bunlar şöyledir:

1. Opiyat Tipi Bağımlılık
2. Alkol, Barbitürat, Benzodiazepin Tipi Bağımlılık
3. Esrar Tipi Bağımlılık
4. Kokain Tipi Bağımlılık
5. Uyarıcı Tipi Bağımlılık
6. Hallusinojen Tipi Bağımlılık
7. Solunan Çözücü Tipi Bağımlılık
8. Tütün Tipi Bağımlılık



MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple madde bağımlılığı bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir.

- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafıza bozulmaları
- Ciltte solgunluk ve kırıskılık, cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Gırtlak kanseri
- Kalp krizi ve koma
- Ağız kokusu
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Döküntü ve sivilceler



Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması.
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, öz kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri ve hayalleri kaybolur.
- Kullandığı maddeler bağışıklık sistemini zayıflatır, başka hastalıklar ortaya çıkar.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

MADDE KULLANIMI İLE İLGİLİ YANLIŞ BİLİNENLER:

“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”

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

“MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTTIRIR.”

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırmaz. Madde etkisi altındayken insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAM.”

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

“ALT TARAFI OTTUR, ZARARI YOKTUR.”

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

“MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR.”

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin kasasına girer.

“BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

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

“İÇMEK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR.”

Madde kullananların sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sadece benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur.