

## RİSKLİ DURUMLARDAN KURTULMAK İÇİN

- ✓ **“HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ**  
Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.
- ✓ **YALANA BAŞVURMADAN MANTIKLI BİR SEBEBİ PAYLAŞABİLİRSİNİZ**  
Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili bir teklifi “Hayır! Ayık kalıp sınavlarımı geçmem lazım.” şeklindeki mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.
- ✓ **KONUYU DEĞİŞTİREBİLİRSİNİZ**  
Herhangi bir teklifle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra konuyu değiştirip farklı bir şeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.

### MADDE KULLANAN ÖĞRENCİYE NASIL YAKLAŞACAĞIZ? **DOĞRU/YANLIŞ**

**Bu pis şeyi hemen bırakacaksın.**

+Sana destek olmak için elimde geleni yapacağım.

**Kiminle içiyorsun, nereden ve ne zaman alıyorsun?**

+Hazır olduğunda sana yardımcı olmam için gereken bilgileri benimle paylaşacağına eminim.

**Sen bittin artık, hayatın mahvoldu.**

+Bağımlılık, tedavisi olan ancak ömür boyu kontrol altında tutulması gereken bir durumdur, hiçbir şey için geç değil.

**Seni disipline/polise vereceğim.**

+İdari/yasal olarak birtakım sıkıntılar yaşayacağını biliyor musun?

- ✓ **ISRARA KARŞI SÜREKLİ “HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ**  
Herhangi bir teklifle ısrarlı bir şekilde karşı karşıya kaldığınızda tavrınızın net olduğunu karşınızdaki kişiye gösterme adına ek açıklamalara ihtiyaç duymadan tek kelimeyle sürekli “Hayır!” diyebilirsiniz.
- ✓ **MİZAHİ KULLANABİLİRSİNİZ**  
Herhangi bir teklif durumunda karşınızdaki kişinin yaklaşımını dikkate almadığınızı anlatmada mizahı kullanabilirsiniz. Örneğin “Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” şeklinde bir ifadeyle cevap verebilirsiniz.



# HATAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

## MADDE BAĞIMLILIĞI

Yayın No: 3

0326 213 58 91

Esenlik Mah. Makbule Ölçen Cad.

No: 10 Antakya/HATAY

[www.hatayram.meb.k12.tr](http://www.hatayram.meb.k12.tr)

HATAY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

## MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bu maddelerden zarar görülmesine rağmen bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır.

Madde bağımlısı, her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duyar. Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanımını ve dozunu artırır. Zamanının büyük bir kısmını madde arayarak geçirir.

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

## MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Solgun cilt ve ciltte kırıksıklık
- 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

## ÖĞRENCİLERLE YAPILMASI GEREKENLER VE YASAL SÜREÇ\*

- a. Madde bağımlılığı olduğu düşünülen öğrenci ile görüşme yapılır.
- b. Öğrenci hakkında ayrıntılı bilgi ve destek almak amacıyla aile görüşmesi yapılır.
- c. Öğrencinin okul içinde etiketlenmesi için gerekli önlemler alınır.
- d. Madde bağımlılığı konusunda öğrencilerin gelişim dönemleri göz önüne alınarak bilgilendirme çalışmaları yapılır.
- e. Madde etkisi altında olduğu düşünülen öğrenci sağlık kuruluşuna yönlendirilir.

- f. Madde bağımlılığı belirtileri konusunda aile, öğretmen ve okul yönetimi bilgilendirilir.
- g. Okul içerisinde aile, öğretmen, okul yönetimi işbirliğinde koruyucu ve önleyici rehberlik hizmetleri gerçekleştirilir.



## DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

- Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.
- Ben kendimi kontrol edebilirim.
- Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini artırır.
- Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.
- Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.
- Bir kere veya ara sıra kullanmakla bir şey çıkmaz.
- Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.
- Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.