

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE YAĞINDAKİ YAĞMURDAN FAYDALANMA PROJESİ



TBM Alan Bilgisi Öğrenme Alanı

Madde Bağımlılığı

Ana Hatlarıyla Bir Madde Bağımlısının Yaşadıkları...

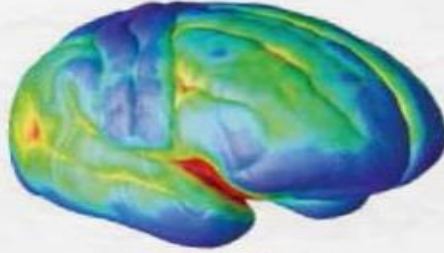
- Her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duyar.
- Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.
- Zamanla madde kullanımını ve dozunu arttırır.
- Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirir.

Beyin ve Madde Bağımlılığı

**Bağımlılığı anlamada
ergen ve yetişkin beynini bilmek
neden önemlidir?**

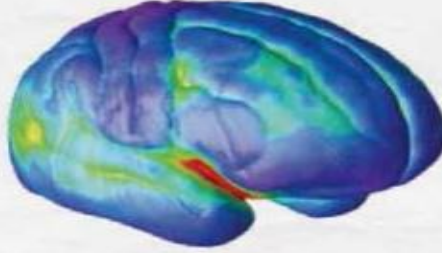
12 Yaş

Ergenlik döneminde beyin birçok değişiklik geçirir. Bu süreçte bağımlılık, nöronlar arasındaki iletişimi, bağlantıyı kesmek gibidir. Gelişimi olumsuz etkiler ve geriletir.



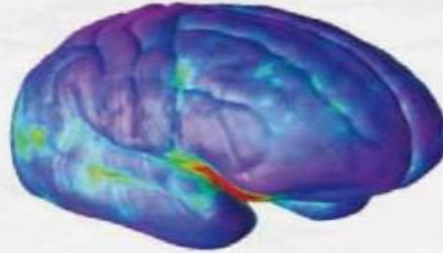
16 Yaş

Gelişimi devam ettiği için beyin, alkol gibi bağımlılık yapıcı maddelere karşı hâlâ duyarlıdır.



20 Yaş

Beyin, gelişimini birçok noktada tamamlamıştır. Alkol gibi bağımlılık yapıcı maddeler ergen beynini, yetişkin beynine göre çok daha fazla etkiler. Bu yaş dilimine kadar olan kullanımların oluşturduğu yıkımlar kalıcı olabilir.





Madde Nedir?

Uyuřturucu maddeler aslında zehirdir. Alınan miktar etkisini belirler:

- **Küçük bir miktar uyarıcı gibi çalışır. (kişiyi hızlandırır).**
- **Daha büyük bir miktar yatıştırıcı gibi çalışır (kişiyi yavaşlatır).**
- **Daha da büyük bir miktar kişiyi zehirler ve öldürebilir.**

Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar?

Uçuyorum sanmıştım, düşüyormuşum...

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

1. Bireysel faktörler
2. Akran faktörü
3. Aile faktörü
4. Okul faktörü
5. Çevresel faktörler

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

1. Bireysel Faktörler

- Ergenlik algısı ve adaptasyon süreci
- Madde kullanımına yönelik algı
- Yaşam becerileriyle ilgili sorunlar
- Agresiflik, olumsuz ruh hâli, çekingenlik veya dürtüsellik

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

2. Akran Faktörü

- Başlama, temin etme, devam ettirme vb. hususlarda kolaylık
- Arkadaş grubunda madde kullanımına olumlu bakış

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

3. Aile Faktörü

- Çeşitli travmaların varlığı
- Aile kontrolünün yetersizliği
- Ailede madde kullanımının varlığı
- Çocuğa uygun sınırlar oluşturmamak
- Çocuğa yönelik ihmal ve istismar

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

4. Okul Faktörü

- Okul bağı ve okula bakış açısı zayıf, olumsuz sınıf içi davranışlar
- Okuldan kaçma davranışının artması
- Okul yönetiminin kullananlardan oluşan ağırları engelleyememesi
- Disiplin sorunlarına yönelik tedbir alınmaması

Madde Kullanımına Başlamada Yaygın Gözlenen 5 Risk Faktörü

5. Çevresel Faktörler

- Toplumsal olarak bağımlılık ve bağımlıya bakış
- Yasalar ve uygulanabilirlik
- Ulaşılabilirliğin kolay olduğunun algılanması
- Yerel yönetimler ve yatırım eksiklikleri
- Yoksulluk ve işsizlik

Bağımlılık Yapan Maddeler

- Tütün
- Alkol

Uyuşturanlar

- Afyon
- Morfin
- Eroin
- Metadon
- Kodein

Uyaranlar

- Kokain
- Crack
- Amfetamin
- Ecstasy
- Metamfetamin
- Captagon

Hayal Gördürenler

- Esrar
- LSD
- GHB
- Sihirli mantarlar
- Herbal spices (SK-Bonzai)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

Önemseyin...

- Hislerinizi ve önsezilerinizi dikkate alın.
- İnsanların kafasını karıştıran üç hususu dikkatle değerlendirin:
 - Güven duyma ve güven duyulma
 - Özel hayat
 - Otonomi (özgür olma, kendi kendini yönetme)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

İlk Adım...

- Gençle ve sosyal çevresiyle doğru bir iletişim kurun.
- Madde kullanımı konusunda gencin yanlış yola girmesini engellemeyi temel amaç edinin.
- Fiziksel değişimleri öğrenip gözlemleyin.

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

Belirti, İşaret ve Değişimleri Fark Edin!

- Kişisel görünüm
- Sağlıkla ilgili gözlenebilecek durumlar
- Kişisel alışkanlıklar ya da eylemler
- Davranışsal durumla ilgili gözlenebilecek değişimler
- Okulla ilgili gözlenebilecek durumlar
- Ev yaşamı ve sosyal çevresi ile ilgili durumlar

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

1. Kişisel Görünüm

- Dağınık bir görünüm ve yetersiz kişisel bakım
- Temizliğe özen göstermeme ve dikkat etmeme
- Kırmızı ya da kızarmış yanaklar, gözler ve yüz
- Parmaklarda ya da dudaklarda is ya da yanıklar (eklemlerden aşağıya yanma)
- Kol ya da bacaklarda çeşitli izlerin varlığı (ya da bu izleri gizlemek için sıcak havada bile uzun kollu kıyafetlerle dolaşma)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

2. Sağlıkla İlgili Gözlenebilecek Durumlar

- Burun kanaması ve burun-ağız içerisinde hastalık dışı yaralar
- Soğuk algınlığı ve alerjiye bağlı olmayan burun akıntısı
- Nedensiz olarak sık hastalanma durumu
- Mide bulantısı ve kusmalar
- Dudakların aşırı bir şekilde kurumaması ya da ıslak görünme durumu

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

3. Kişisel Alışkanlıklar ya da Eylemler

- Dişleri sıkma
- Giysilerde ya da nefesinde sigara kokusu ya da alışılmamış kokuların varlığı
- Kötü kokuyu ortadan kaldıracabilecek mahiyette nane şekeri ya da sakız gibi ürünlerin yoğun kullanımı
- Ailenin kontrolü dışında sıklıkla eve geç gelme ve evden erken çıkma
- Nakit parayı hızlı bir şekilde tüketme

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

4. Davranışsal Durumla İlgili Gözlenebilecek Değişimler

- Aile bireyleri ve arkadaşlar arası ilişkilerde olumsuz değişimler
- Duygusal durumda değişiklikler ve duygusal istikrarsızlıklar
- Anlamsız gülme ya da ağlama davranışları
- Gürültülü, kötü davranışlar

(1/2)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

4. Davranışsal Durumla İlgili Gözlenebilecek Değişimler

- Koordinasyon bozuklukları (dengede kalamama, tökezleme vb.)
- Genellikle içine kapanık, sessiz, çekingen, yorgun gözükme ve uyuşuk yapıya sahip olma

(2/2)

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

5. Okulla İlgili Gözlenebilecek Durumlar

- Okuldan nedensiz olarak sıklıkla kaçma
- Ders dışı etkinliklere, sosyal ve kültürel aktivitelere karşı ilgisiz kalma
- Okul ile ilgili sorumluluklarını yerine getirememe
- Notlarında beklenmeyen ani düşüş

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

6. Ev Yaşamı ve Sosyal Çevresi ile İlgili Durumlar

- Evde bulunan ecza dolabındaki ya da aile bireylerinin kullandığı ilaçların hızlı bir şekilde azalması
- Evde bulunan, aile büyüklerine ait olan sigara paketinin hızlı bir şekilde tükenmesi
- Evde vitrinde süs olarak duran alkol şişelerinin kapaklarının açılmış olması ya da kullanılması
- Evde bulunan değerli eşyaların kaybolması

Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Doğru Zannedilen Y-a-n-l-ı-ş-l-a-r

- Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.
- Ben kendimi kontrol edebilirim.
- Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırır.
- Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.
- Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.

(1/2)

Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Doğru Zannedilen Y-a-n-l-ı-ş-l-a-r

- Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.
- Ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.
- Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.
- Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.
- Ottur, zararı yoktur. Bu nedenle bağımlılık da yapmaz.
- Tüm bağımlılar hapsedilmelidir.

(2/2)

Madde Kullanımında İlk Teklifi Kim Yapar?

Bir Arkadaş...

Madde Kullanımı İlk Defa Nerede Teklif Edilir?

**Çoğunlukla
yetişkin kontrolünden uzak,
eğlenmek için gidilen ortamlarda...**

VEYA

**İnsanların kendilerini güvende hissettikleri,
kişinin kendisinin veya arkadaşlarının evi gibi
ortamlarda teklif edilir.**

Madde Kullanımını Reddeden Genci Bekleyen Klişeler

- Yağcılık
- Yalnız Bırakma
- Yalvarma, Acındırma
- Tehdit
- Aşağılama

Nelere Dikkat Etmeliyim?

Yaşam becerileri edinilmeli:

- Kendini tanıma
- Öfke kontrolü
- Stresle baş etme becerileri
- İletişim
- “Hayır!” diyebilme becerisi
- Problem çözme becerisi

Ne Zaman ve Nasıl “Hayır” Demeli?

**Siz ne zaman ve nasıl
“Hayır!” demeniz
gerektiğini
düşünüyorsunuz?**

Örnek «Hayır» Deme Cümleleri...

- Hayır, teşekkür ederim.
- Hayır, bana göre değil.
- Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle iyiyim.
- Eğer anne babam beni bu durumda görse gerçekten çok üzülürdü.
- İnsanda yaptığı etkiyi sevmem.

(1/2)

Örnek «Hayır» Deme Cümleleri...

- Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.
- Ben bir sporcuyum, böyle şeyler yapamam.
- Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.
- Hayır, ben okula gidiyorum. Bunu riske atmak istemem.
- Yapamam. Ben işin kolayına kaçamam.

(2/2)

Sizin “Hayır!” cümleleriniz hangileri?

Arkadaşın Kullanıyorsa...

- Suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının.
- Ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
- İletişim kurmaktan vazgeçmeyin, pes etmeyin.
- Yanında olduğunuzu ve destek alma noktasında yardımcı olabileceğinizi hissettirin.
- Tehdit etmeyin.
- Arkadaşınızın her söylediğine güvenmeyin.

(1/4)

Arkadaşın Kullanıyorsa...

- Madde kullanımı sonucunda yaşadığı problemlerde sorumluluğun kendisinde olduğunu hatırlatın.
- Kendinizi suçlamayın.
- Güvendiğiniz kişilerden bilgi desteği alın.
- Kurduğunuz iletişimde, madde bağımlılığı konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu hissettirin.
- Onun tıbbi anlamda bir hasta olduğunu unutmayın.

(2/4)

Arkadaşın Kullanıyorsa...

- Ona karşı öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun.
- Olaylara duygusal değil, gerçekçi yaklaşın.
- Arkadaşınıza ve çevrenize madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğunu anlatın.
- Bir uzmandan destek alınması gerektiğini vurgulayın.
- Sakin ve sabırlı olmaya çalışın.

(3/4)

Arkadaşın Kullanıyorsa...

- Ona zaman tanıyın.
- Madde kullanmanın bir suç olduğunu unutmayın.
- Kendinizi korumayı unutmayın.
- Arkadaşınızla birlikte çok fazla yalnız kalmayın.
- Arkadaşınızı güvенеbileceđi bir uzmanla görüşmeye teşvik edin.

(4/4)

Kullanılırsa...

- Kullanmak suçtur.
- Denetimli serbestlik kavramı...
- Bağımlılık tedavi ve rehabilitasyon desteği gerektirir.

Ne Yapmalı?

- **ÖZ BİLİNÇ**
- **ÖZ YÖNETİM**
- **SOSYAL BİLİNÇ**

TBM Madde Bağımlılığı Alanı Hedef Kitle ve Modülleri

Hedef Kitle	Madde Bağımlılığı Modülleri
Okul Öncesi ve 1. sınıf	×
İlkokul (2, 3, 4)	×
Ortaokul (5, 6, 7, 8)	×
Lise (9, 10, 11, 12)	✓
Yetişkin	✓

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE YAĞINDAKİ YAĞMURUN MÜCADELESİ EĞİTİM PROGRAMI

