

Bağcılar Gazi Anadolu Lisesi



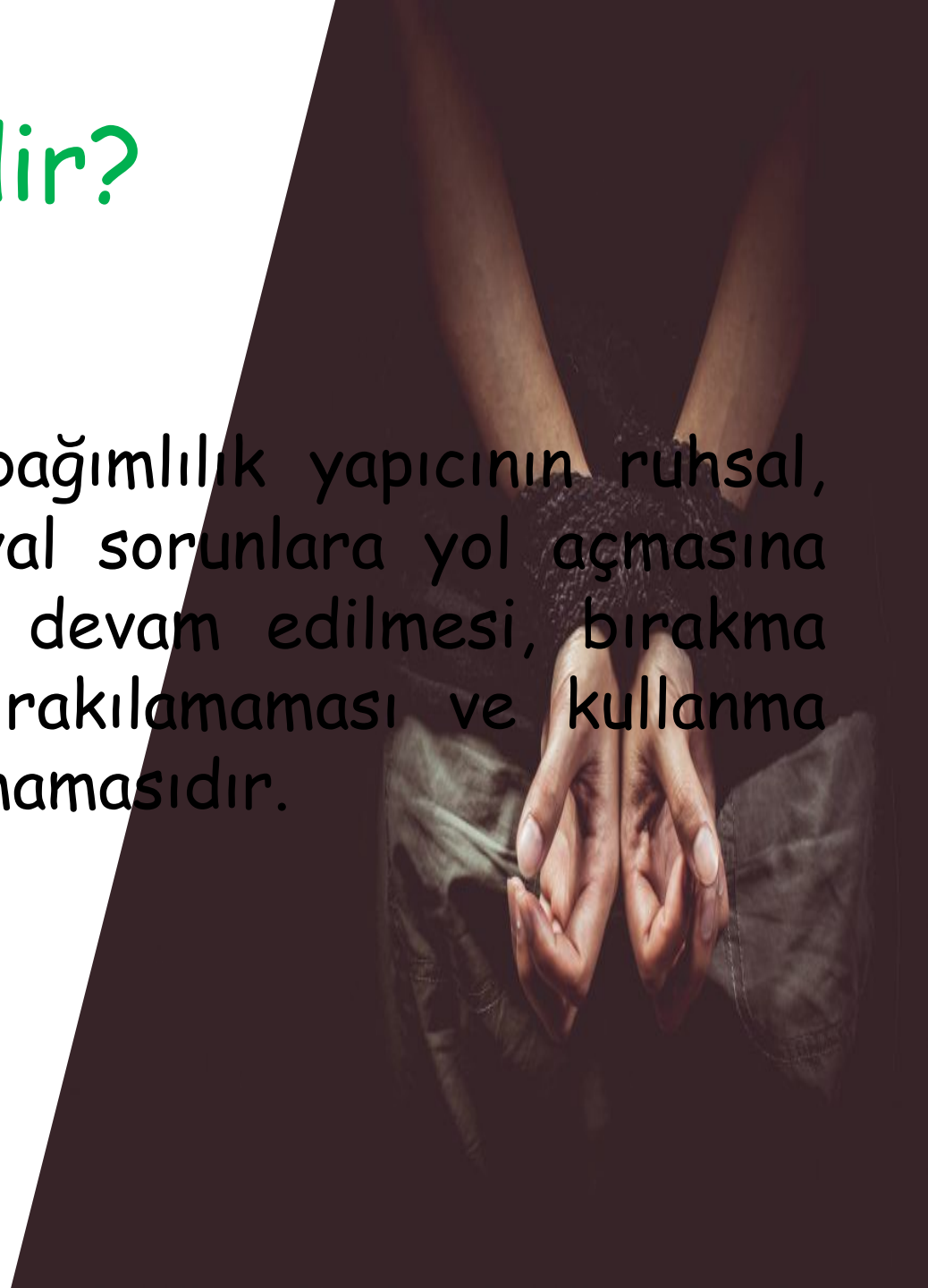
# Bağımlılıklardan Korunma

Psk. Danışman Merve PUL



# Bağımlılık Nedir?

**Bağımlılık**, bir bağımlılık yapıcının ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara yol açmasına rağmen kullanımına devam edilmesi, bırakma isteğine karşılık bırakılamaması ve kullanma isteğinin durdurulamamasıdır.

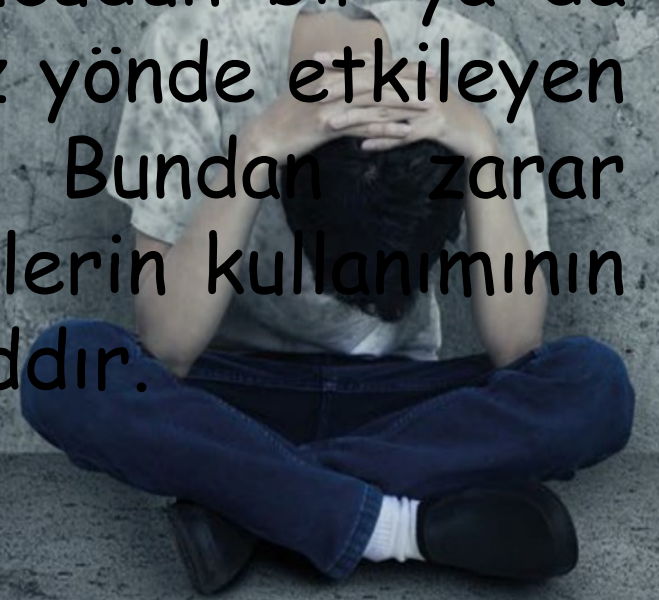


# Bağımlılık Türleri Nelerdir?

- ✓ Madde Bağımlılığı
- ✓ Teknoloji Bağımlılığı
- ✓ Alkol Bağımlılığı
- ✓ Tütün Bağımlılığı



**Madde Bağımlılığı**, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması. Bundan zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasına verilen addır.



**Teknoloji bağımlılığı**, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.





**Alkol Bağımlılığı**, çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketilmesi, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almaya devam edilmesidir.



# Bazı Önemli Veriler

- ✓ Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketiyor. Bu kişilerin yaklaşık milyonunun alkol bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir.
- ✓ Alkol kullanımına bağlı olarak yılda 3 milyon 300 bin kişi hayatını kaybetmektedir.
- ✓ Ülkemizde 17 milyon civarında alkol kullanan kişi bulunmaktadır.
- ✓ Alkolü ilk kez kullanma yaşı ülkemizde maalesef 11'e kadar inmiştir. Alkol kullanımına başlama yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.



✓ Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımı beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.

✓ 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlısı olma riski %43 oranında!





**Tütün bağımlılığı,**  
tütün ürünleri kullanan  
kişinin beyin hücrelerini,  
fonksiyonlarını ve insan  
sağlığını çeşitli şekillerde  
etkileyen ve devamlı tekrarlayan  
tütün kullanımı olan bir rahatsızlıktır.



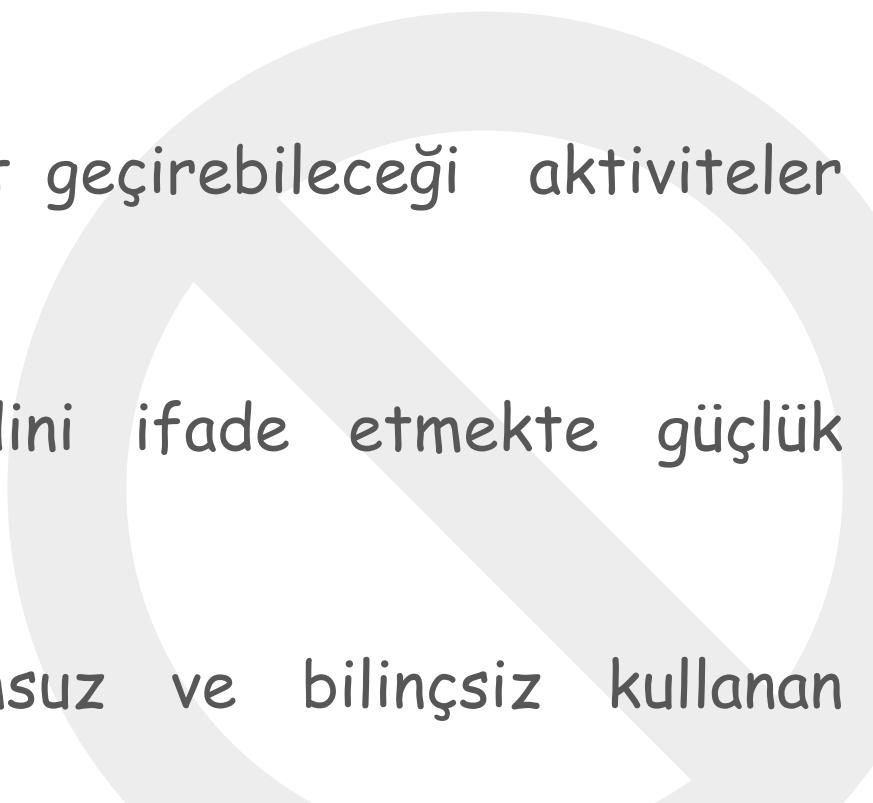
# Maalesef

Sigara dünyada en yaygın kullanılan, sağlığa zararlı bağımlılık yapıcı maddedir.



# Kimler risk altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar

- 
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
  - Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
  - Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
  - Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

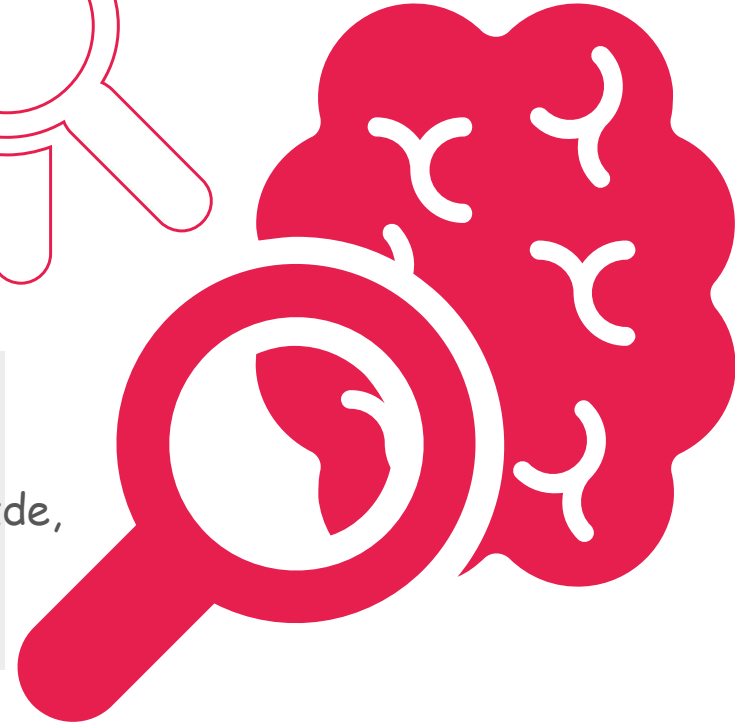
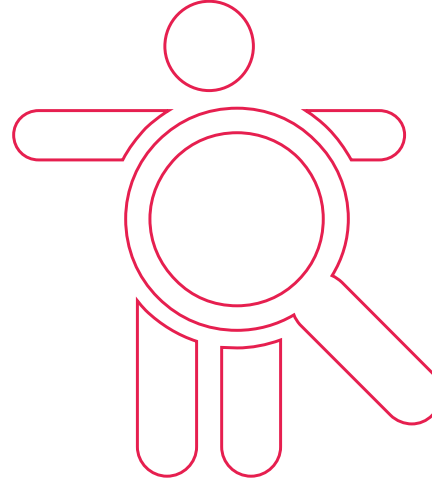


- Çocuk istismarı veya diğer büyük travmaları yaşıyan
- Erken yaşlardan itibaren saldırgan veya asosyal davranışlar gösteren
- Ailesinde bağımlı olan bireyler bulunan



# Bağımlılık Belirtileri

1. Fiziksel Belirtiler
2. Davranışsal Belirtiler
3. Psikolojik Belirtiler



Bağımlılık türüne göre farklı belirtiler olabileceğini unutmayınız.

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



# Bağımlılığın Olumsuz Etkileri

- ✓ Bireyin kendine olan güveni azalır.
- ✓ Kontrolü zayıflar.
- ✓ İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- ✓ Vücuttaki savunma mekanizmalarına zarar verir ve bağışıklık sistemini zayıflatır.
- ✓ Bireyin fizyolojik ve psikolojik sorunlar yaşamasına sebep olur.
- ✓ Bireyin iletişimini, ilişkilerini olumsuz etkiler.



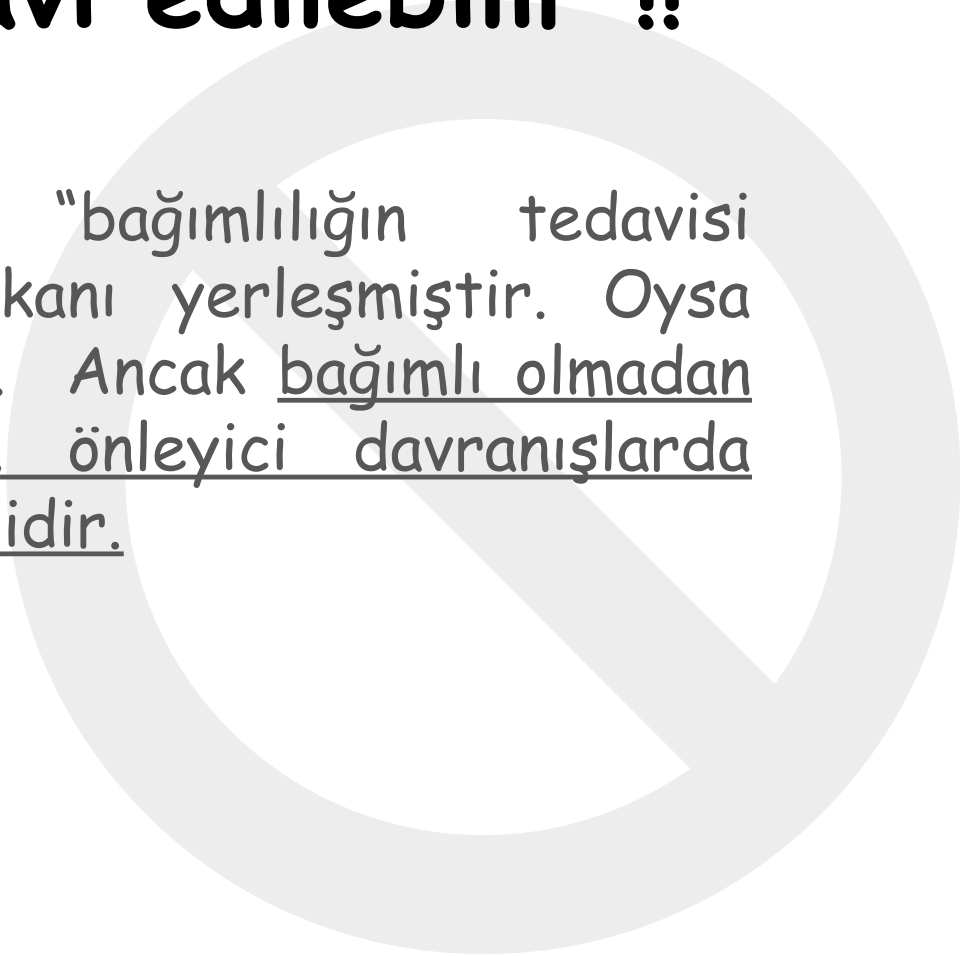




# !! Bağımlılık tedavi edilebilir !!


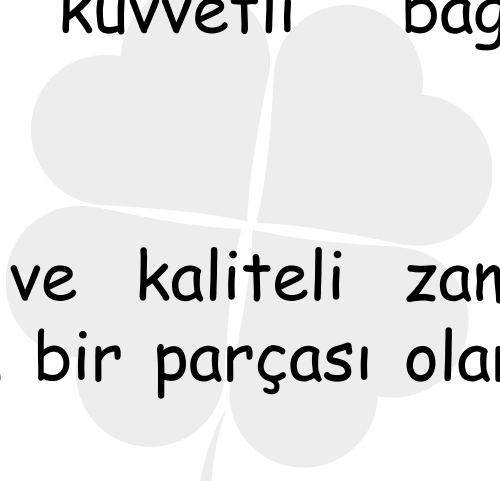



Kullanıcılar arasında "bağımlılığın tedavisi olmadığı" yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa bağımlılık tedavi olabilir. Ancak bağımlı olmadan önce müdahale etmek, önleyici davranışlarda bulunmak çok daha önemlidir.



# Çocuklarımızı Bağımlılıklardan Nasıl Koruyabiliriz?

- 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.

- 
- 
- 
- Çocuklarınıza onları sevdiğinizi hissettirin.
  - Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren güçlü bir ilişki geliştirmeli, aranızda kuvvetli bağlar oluşturmaya gayret edin.
  - Çocuklarınızla birlikte yeterli ve kaliteli zaman geçirin ve kendilerini hayatınızın bir parçası olarak hissetmelerini sağlayın.

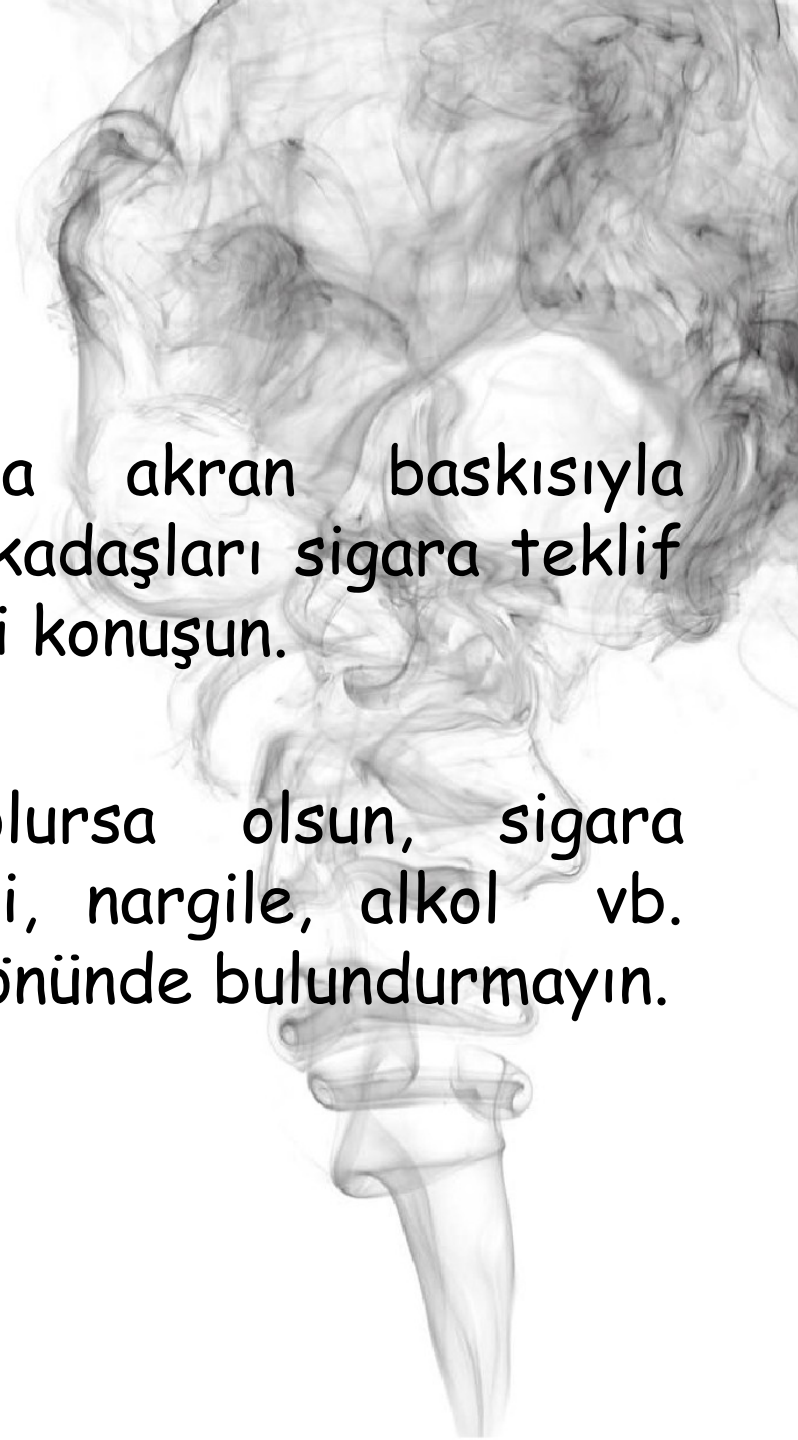
- Çocuklarınızla kurduğunuz iletişimin sadece onları azarlamak, eleştirmek veya tavsiye vermekten ibaret olmamasına özen gösterin.
- Çocuğunuzla kurduğunuz iletişimde onu destekleyen ve kendisini iyi hissetmesine yardımcı olan kelimelere yer verin.





- Mutlaka kurallarınız olsun ancak bu kuralların çocuğunuzun yaşına ve ihtiyaçlarına uygun olmasına dikkat edin.
- Çocuğunuzla bağımlılıklar konusunda bir defaya mahsus değil, düzenli olarak konuşmalar yapın. Zaman içerisinde yaşına uygun hatırlatma ve uyarılar gerekli olacaktır.

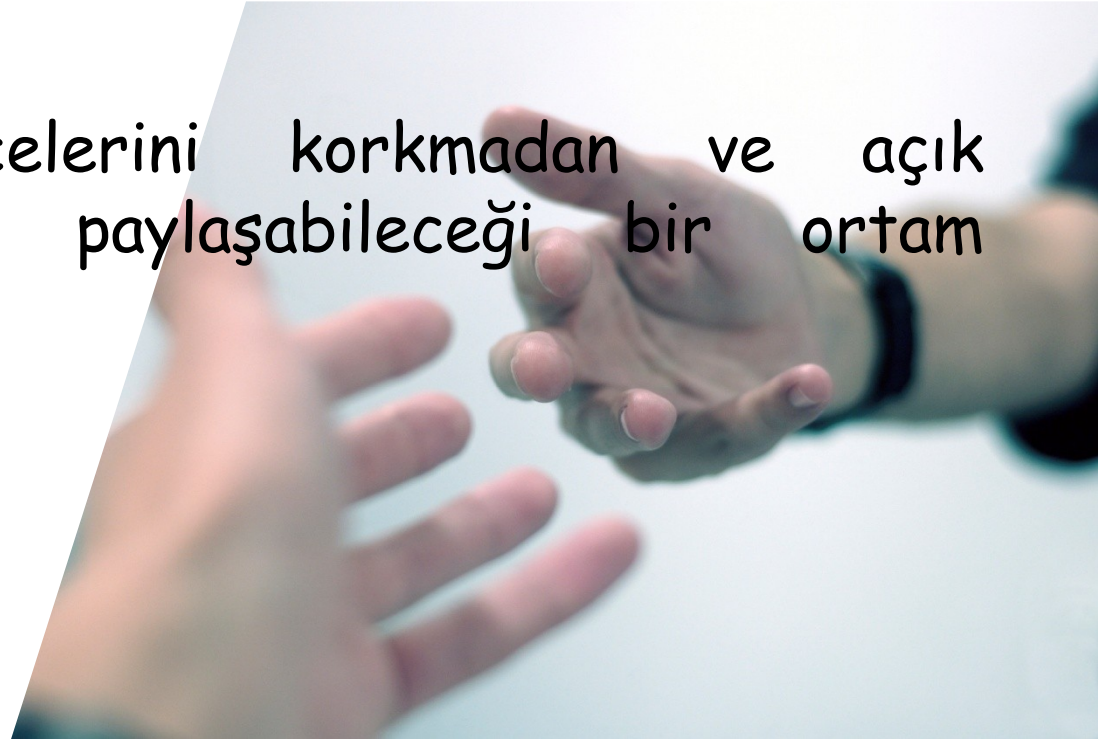
- Zararlı diye anlattığınız bir şeyi, yanlış olduğunu söylediğiniz bir davranışı siz de yapmayın. Ebeveyn olarak iyi birer örnek olun.
- Yaptığı hataları ona gösterin ve hatalarının yarattığı sonuçları onunla konuşun. Mümkün olduğu kadar hatalarını düzeltme görevini ona vererek kendi bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.



- Özellikle sigara kullanmaya akran baskısıyla başladığını ona anlatın ve arkadaşları sigara teklif ederse ne cevap verebileceğini konuşun.
- Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, sigara paketlerini, tütün ürünlerini, nargile, alkol vb. maddeleri, kül tablalarını göz önünde bulundurmayın.

- Evinizde kimsenin sigara içmesine müsaade etmeyin.
- Alkole veya maddeye başvurmaksızın nasıl problem çözüleceği, stresle nasıl başa çıkılacağı, nasıl mutlu olunacağı, nasıl eğlenileceği konularında doğru bir model olmaya gayret edin.

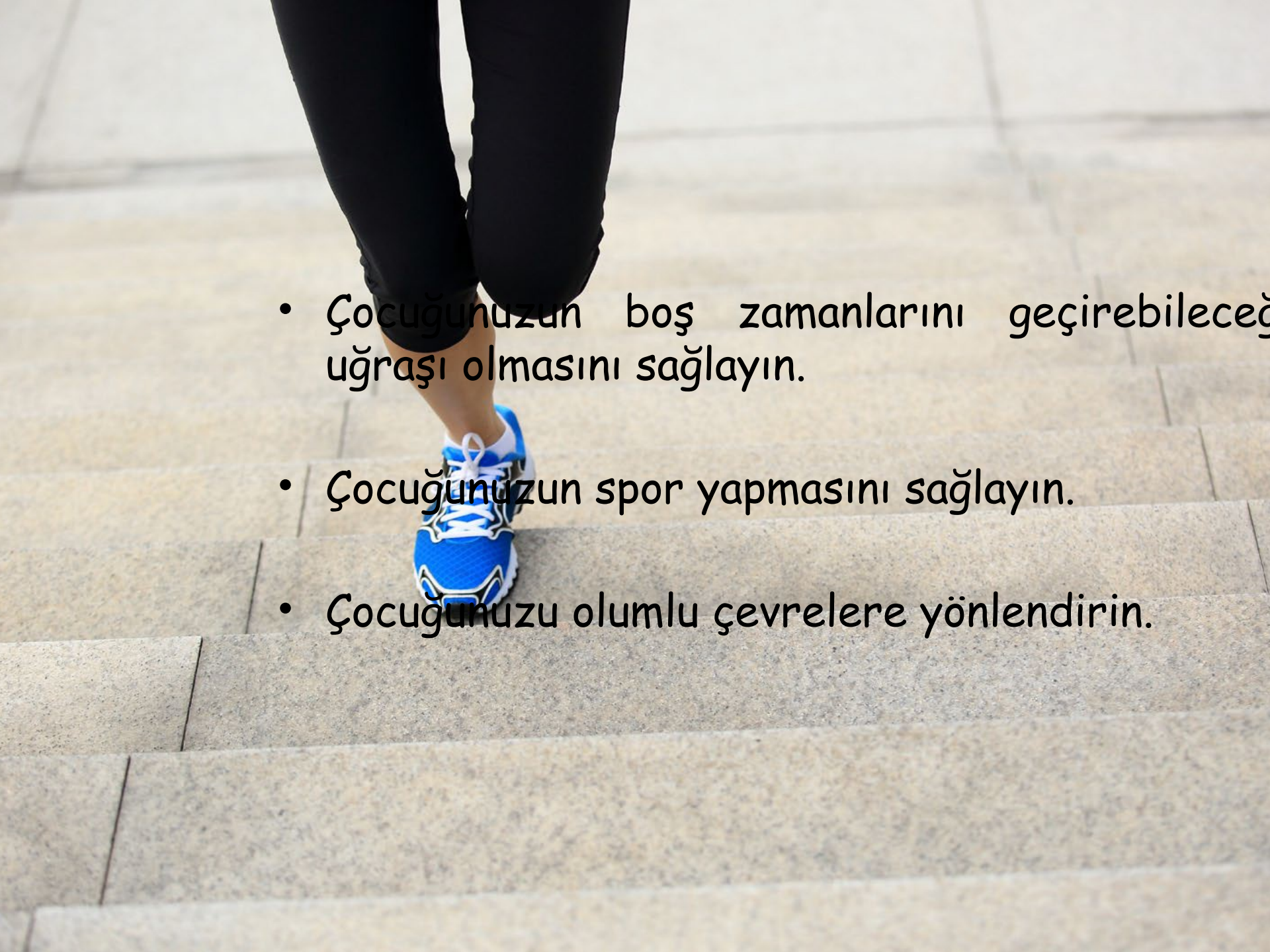
- Çocuđunuzu üzgün veya kırgın gördüğünüzde bu durumu görmezlikten gelmeyin ve neyi olduğunu sorarak onunla ilgilenin.
- Duygu ve düşüncelerini korkmadan ve açık yüreklilikle sizinle paylaşabileceği bir ortam oluşturun.







- Bağımlılık, bağımlılık türleri, korunma yöntemleri ile ilgili doğru bilgiler edinin.
- Çocuğunuzun cebine ihtiyacından daha fazla harçlık koymayın.

- 
- Çocukunuzun boş zamanlarını geçirebileceği uğraşı olmasını sağlayın.
  - Çocukunuzun spor yapmasını sağlayın.
  - Çocukunuzu olumlu çevrelere yönlendirin.

- Çocuğunuza gelişim dönemine uygun, açık, anlaşılır ve tutarlı sınırlar koyun.
- Çocuğunuza hayır demeyi öğretin.
- Çocuğunuza, akran baskısına direnmeyi öğretin.



- Çocukunuzun davranışlarını izleyin.

- Okul sonrasında programı olan çocukunuzun hangi saatte nerede olduğunu mutlaka bilin.



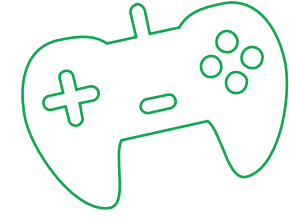
- Çocuğunuza arkadaş seçmeyi ve olumlu ilişkiler kurmayı öğretin.
- Çocuğunuzun kimlerle görüştüğünden ve kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olun.
- Çocuğunuzun arkadaşlarının aileleriyle tanışın.



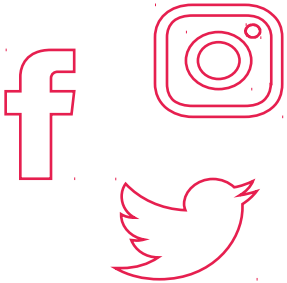


- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- İnternete zaman zaman beraber girin ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın. Bilmediğiniz program, site ya da yenilikleri sorun ve öğrenin. Teknoloji sohbetleri yapın.

# İnternet kullanırken;



- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- Adres, telefon, T.C. kimlik numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütleyin.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.





- Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.



Başta okul psikolojik danışmanı olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.



# Okul disiplin süreci ve cezaları

Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Kurumları Yönetmeliği'ne göre;

- ✓ Tütün ve tütün mamullerini bulunduran veya içen öğrencilere kınama,
- ✓ Sarhoşluk veren zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okuldan kısa süreli uzaklaştırma,
- ✓ Bağımlılık yapan zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okul değiştirme,
- ✓ Bağımlılık yapan zararlı maddelerin ticaretini yapan öğrencilere örgün eğitim dışına çıkarma cezaları verilir.

