

YETİŞKİN BAĞIMLILIK EĞİTİMİ

Bir gün çocuğunuzun odasına girdiniz ve odayı temizlerken bilmediğiniz bazı renkli haplarla karşılaştınız.

•Ne düřünürsünüz ?

•Ne hissedersiniz ?

•Ne yaparsınız ?

•Sizce sizin çocuğunuzun madde kullanma ihtimali var mıdır ?

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- Sahte bir iyi oluş hali ortaya çıkaran maddelerin alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara karşın madde alımının devam etmesidir.

**BAĞIMLILIK
RİSKİ
HERKES
İÇİN EŞİTTİR**

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Madde kavramı sadece esrar, eroin gibi uyuşturucuları kapsamaz. Bunların yanında sigara ve alkolü de kapsar.

Hatta sigara ve alkol esrar ve eroin gibi uyuşturuculara geçişi sağladığı için bağımlılık sürecinde mücadele edilmesi gereken en önemli maddelerdir.

Sigara ve alkol kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri çok düşüktür.

Bağımlı Kimdir?

Madde kullanan herkesin "bağımlı" olma riski vardır. Bağımlılık biyo-psiko-sosyal bir hastalıktır. Kişinin alışılmış olan herhangi bir ilaç veya maddeye karşı engellenmesi imkansız psikolojik ve fizyolojik bir ihtiyaç duyması, alınan miktarın ve alınma sıklığının giderek artması, alınmadığı zaman yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve bu ilaç veya madde alınmadan günlük hayatın sürdürülmesinin imkansız hale gelmesidir. Bağımlılık süreklilik gösteren bir hastalıktır. Kişiyi uğradığı tüm kayıplara rağmen madde aramaya zorlar.



BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR?

- Tütün,
- Alkol,
- Kafein,
- Uçucu maddeler,
- Kontrollü kullanımı olan ilaçlar
- Esrar,
- Bonzai,
- Eroin,
- Kokain,
- Crack,
- Ecstasy,
- Captagon,
- Metamfetamin,
- Lsd...

Çocuklarımızın doktor tavsiyesi dışında bir ilaç almamasına dikkat edelim.

BAĞIMLILIK SÜRECİ-1



Bu süreçte hücre maddeyi tanımaz, reddeder.

BAĞIMLILIK SÜRECİ-2

.

YAŞAM LİSTESİ



Sürekli kullanılan maddeyi hücre tanımaya başlar.

BAĞIMLILIK SÜRECİ-3

HÜCRE

YAŞAM LİSTESİ



Hücre maddeyi tanır, kullanır. Madde artık hücrenin yaşam listesinde üst sıralardadır. Kullanan kişi; bağımlıdır.

Bağımlılık Riskini Artıran Faktörler Nelerdir?

•**Aile ilişkileri:** Ailesel faktörlerin madde kullanımı, madde kötüye kullanımı ve madde bağımlılığını etkilediği gösterilmiştir. Ebeveynlerden biri veya ikisinin ya da ailedeki diğer üyelerin alkol, uyuşturucu problemi olması, suç niteliğinde hareketlerde bulunmaları, ailedeki diğer bireylerin de bağımlılık riskini yükseltmektedir.

•**Akranlar ve Çevre:** Uyuşturucu kullanan arkadaş çevresi olan kişiler, uyuşturucuyu denemeye daha meyillidirler. Akademik başarısızlıklar ve yetersiz sosyal beceriler, kişileri uyuşturucu kullanmaya iten bir diğer sebeptir. Bağımlılık öğrenilen ve bulaştırılan bir durumdur. İnsanoğlunun çok temel güdülerinden biri olan merak çok tetikleyicidir. Uygun davranış ve tavırlar değerlidir çünkü gençler sadece davranışları esas alır. Önemli diğer bir nokta ise toplumun anlayacağı, hak vereceği, bilinçlenip “maddeye hayır” diyebileceği politikaların oluşturulmasıdır.

Bağımlılık Riskini Artıran Faktörler Nelerdir?

- Kullanılan Maddeye Erişebilme Kolaylığı:** Erişebilirlik, maddeyi elde etme kolaylığı veya zorluğunu, özellikle maliyet ve ulaşmak için gereken fiziksel çabanın miktarına bağlı olarak belirlenen bir dizi fiziksel, sosyal ve ekonomik şartları ifade etmektedir.
- Erken Başlama:** Herhangi bir yaşta uyuşturucu kullanmak bağımlılığa sebep olabilir. Ama araştırmalar gösteriyor ki, kişi ne kadar erken madde kullanımına başlarsa, bağımlı olma riski o kadar yükselir.
- Kullanım Şekli:** Dumanını soluyarak ya da enjeksiyon yoluyla vücuda giren uyuşturucuların bağımlılık yapma riski daha yüksektir. Bu iki şekilde vücuda giren uyuşturucu maddeler, beyne saniyeler içinde ulaşır ve zevk duygusu yaratırlar. Bu zevk duygusu bir kaç dakika içinde sönebilir ve kişiyi daha düşük duygu durumlarına çeker. Araştırmacılar bu düşük duygu durumun kişiyi kendisini yeniden iyi hissetmek için motive edip tekrar kullanmaya iten bir faktör olduğuna inanmaktadırlar.

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELERİN YARATTIĞI OLUMSUZ ETKİLER

Yüksek Tansiyon

Kalp krizi geçirme riski

Kalp ritim bozukluğu

Beyin kanaması

Epileptik Nöbetler

Halüsinasyon

Paranoya

Solunum Bozuklukları

Nevrotik ve Psikotik Bozukluklar

Kanser

GENÇLERİN MADDE KULLANDIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİZ?

SOSYAL DEĞİŞİM

- *Arkadaş çevresi değişir.*
- *Arkadaşlarını ailesiyle tanıştırmaktan kaçınır.*

GENÇLERİN MADDE KULLANDIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİZ?

DAVRANIŞSAL DEĞİŞİM

- *Yetişkinlerden uzak kalma davranışları artabilir.*
- *Okul problemleri artabilir.*
- *Para harcama davranışları değişebilir.*

GENÇLERİN MADDE KULLANDIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİZ?

FİZİKSEL DEĞİŞİM

Fiziksel belirtiler madde kullanımının ileri aşamalarında gözlenebildiği için sosyal ve davranışsal değişimlere odaklanmanın daha doğru olduğu söylenebilir.

- *Ani kilo kaybı,*
- *Bitkinlik veya aşırı hareketlilik,*
- *Gözlerde sürekli kanlanma*
- *Gözbebeğinde ani daralma olarak sayılabilir.*



Temel amaç:
Bireyin madde
kullanmasını ve
bağımlı hale
gelmesini
önlemek.

Çünkü tedavi
süreci çok pahalı
ve büyük oranda
başarısızlıkla
sonuçlanan bir
sürectir

ÖNLEMENİN BİÇİMLERİ

- **ARZI AZALTMAK:**

- Hedef yasal olmayan maddelerin elde edilebilirliğini zorlaştırmak, kişilerin buna ulaşmasını engellemek, maddenin üretilmesini durdurmadır.
- **Daha çok güvenlik kuvvetlerinin işi olarak görülebilir.**

- **TALEBİ AZALTMAK:**

- Bu tür maddelere olan talebin azalması, arzın da kaybolmasına yol açacak ve böylece sorun yok olacaktır.
- Talebi azaltmak için eğitim programları en önemli yeri işgal etmektedir. **Ailelerin ve okulların önleme kapsamındaki görevleri de bu noktada başlamaktadır.**

ÖNLEME AŞAMALARI

BİRİNCİL ÖNLEME: Burada amaç henüz hiç madde kullanmamış kişilerin madde kullanımını engellemektir.

İKİNCİL ÖNLEME : Alkol veya madde kullanan ancak bağımlı hale gelmemiş kişileri erken tanımak, tedavi ve önerilerde bulunmak, bağımlı olmasını önlemektir.

ÜÇÜNCÜL ÖNLEME : Bu aşamada amaç madde kullanan kişilerin madde kullanmayı bırakması ve bıraktıktan sonra tekrar bu maddeleri kullanmaya başlanmasının önlenmesidir.

Önleyebilmek için öncelikle gençlerin maddeye başlama nedenlerini ve risk grubunda yer alan ergenlerin ortak özelliklerini bilmek gerekir.

Gençlerin Madde
Kullanmaya
Başlamasının En
Önemli Nedenleri
ARKADAŞ ve
MERAKTIR.



GENÇLERİN MADDE KULLANMAYA BAŞLAMA NEDENLERİ

Özellikle arkadaş etkeni çok önemlidir. Bir maddeyi tanıtan, özendiren ve teklif eden hemen hemen her zaman yakın arkadaştır.

Özellikle esrar ve eroin gibi maddeleri teklif edenler gençlerin yakın çevresinde yer alan kişilerdir.



GENÇLERİN MADDE KULLANMAYA BAŞLAMASININ DİĞER NEDENLERİ;

- Aile içi sorunlardan kaçmak
- Farklı görünmek
- Önem verdiği bir kişiyi model almak
- Sorun ve sıkıntıları aşmak
- Dikkat çekmek
- Yalnızlık ve boşluk duygusunu bastırmak
- Cesaretini ve delikanlılığını ispat etmek...

Bir gencin hangi nedenle maddeye yöneldiğini belirleyebilirsek, nasıl önleyebileceğimizi de belirlemiş oluruz.

Bağımlılıkla İlgili Yanlış Bildiklerimiz

"Bağımlılık bir seçim ve irade sorunudur, gerçekten istenirse bırakılır. Bağımlılık kişinin zaafiyetidir ve iradesi ile çözmesi gereken bir sorundur, kişinin kendisinden başka kimsenin yardımı olmaz."

Bağımlılık bir hastalıktır. Bağımlılık beynin istemli olarak kontrol edilemeyen alanlarında oluşur. Kişinin psikolojik olarak istek duyduğunu belirtmesi bir irade sorunu ya da şımarıklık değil, hastalıktan kaynaklı beyninin verdiği bir tür alarmdır. İrade ancak maddeyi bırakma ve iyileşmeyi seçme noktasında devreye girer.

"Bir maddeye bağımlılığınız varsa herşeye bağımlılık geliştirirsiniz."

Çoklu bağımlılık sıklıkla görülen bir durum olmakla birlikte herkes için geçerli değildir. Bu durum daha çok, her bir madde ya da davranışın kişinin beyin kimyasıyla ne ölçüde eşleştiğiyle ve yaşadığı bağlamla ilgilidir.

"Bağımlılığın geni var; bu yüzden ailede varsa kişi de bağımlı olur."

Bir kişinin birinci derece akrabaları bağımlı olsa bile, bu o kişinin de bağımlı olacağı anlamına gelmez. Araştırmalara göre genlere atfedebileceğimiz pay yüksek bir oran gibi gözüksede, bağlam ve kişisel deneyimler genetik yatkınlığın aktif hale geçebilmesinde oldukça büyük bir paya sahiptir.

Bağımlılığı yalnızca genetik yanıyla ele alan bir yaklaşım; ailesinde aktif bir bağımlılık görmemiş birçok kişinin kendisinde herhangi bir yatkınlık olmadığını düşünerek sahte bir güven duygusuyla riskli deneyimlere adım atmasına ön ayak olurken, tedavi görmek isteyen birçok bağımlının da asla iyileşemeyeceğini düşünerek tedavi girişimi baltalamaktadır.

"Herkes kullanıyor, birşey olmuyor... Ben kontrol edebilirim... Benim iradem güçlüdür... Sadece zayıf bireyler bağımlı olur. İstediğim an bırakabilirim... Bağımlılık eğitimsiz, güçlü aile bağları ve ahlaki değerleri olmayan insanların sorunudur."

Bağımlılık ayırım yapmadan toplumun her kesimini içine alan bir hastalıktır. Her yaştan, her etnik yapıdan, her kültürden, her dini ve felsefi inançtan, her sosyoekonomik yapıdan insanı etkiler. Genellikle bağımlı kişiler kendi kişisel inançları, değerleri ve ahlaki anlayışlarını da ihlal edecek şekilde davranmaya eğilimlidir.

"Bir kere kullanmaktan birsey olmaz... Esrar alkolden daha zararsızdır... Esrar doğaldır, sadece bir ottur, zarar gelmez... Madde yaratıcılığı geliştirir, üretkenliği arttırır..."

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- ▶ İnternet, sosyal medya kullanımına sınırlama getirememe,
 - ▶ Sosyal ve akademik zararlarına rağmen kullanmaya devam etme,
 - ▶ Ulaşım kısıtlandığında yoğun kaygı duyma,
- ▶ Diğer teknolojilerden farklı olarak internet, sınırsız online materyalin aktif olarak kullanma.
- ▶ Bir tuşla, aranılan içeriğe (pornografi, e-posta) hızlı bir şekilde ulaşmadır. (uyaran-yanıt ilişkisi).
- ▶ Bu uyaran yanıt ilişkisi öngörülemeyen, cezbedici, değişkendir (kumar oynamadaki 'değişken aralıklı pekiştireç' benzeri).



İNTERNETİN ZARARLARI NELERDİR?

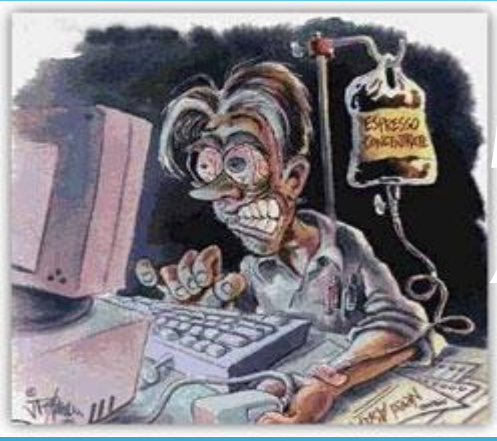
- ▶ İnternetin içeriğine bağlı olarak ortaya çıkan zararlar
- ▶ İnternet başında geçirilen vaktin kaybına bağlı olarak ortaya çıkan zararlar
- ▶ İnternet ortamına ulaşma sürecinde ortaya çıkan sorunlar



İÇERİĞE BAĞLI ZARARLAR

- **OYUNLAR:** Şiddet ağırlıklı oyunlar
- **SOHBET SİTELERİ İLE İLGİLİ:**
Olumsuz arkadaşlar edinme,
yaşına, gelişim düzeyine uygun
olmayan iletişimler kurma
- **GİRDİKLERİ SİTELERLE İLGİLİ:**
Şiddet ve cinsellikle ilgili yaş ve
gelişim düzeylerine uygun
olmayan site ziyaretleri





HARCANAN ZAMANA BAĞLI ZARARLAR

- ▶ Çocuk ve genç internet başında zamanının önemli bir bölümünü geçirir.
- ▶ Bu süreçte yapabileceği, sosyal, sportif ve sanatsal etkinliklerden mahrum kalır.
- ▶ Bu etkinliklerle kazanabileceği yeti, arkadaşlık ve bilgileri kaybeder.

ULAŞIM SÜRECİNDEKİ ZORLUKLAR

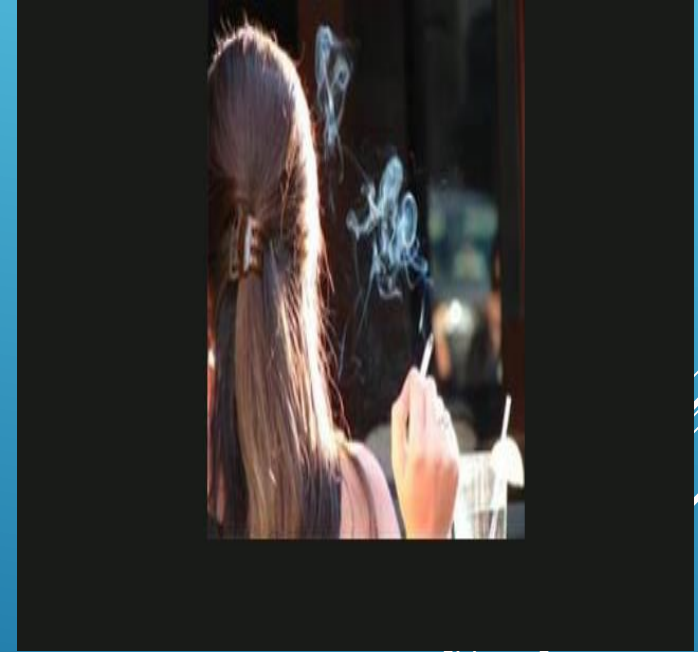
- ▶ *İnternete ulaşımında ekonomik sorunlar ve bunları çözmek için uygun olmayan yollara başvurma söz konusu olabilir.*
- ▶ *İnternete bağlanılan ortam, çocuk ve gencin içinde bulunmasına uygun olmayan özelliklere sahip olabilir.*
- ▶ *Çocuk ve genç, madde kullanımı ve suça yönelik davranışlar açısından riskli ortamlara girebilir.*

RİSK GRUBUNDA YER ALAN ERGENLERİN ORTAK ÖZELLİKLERİ

- Ani tepkiler verme
- Saldırgan davranışlar gösterme
- Her şeyi reddetme
- Aykırı davranışlar gösterme
- Çabuk heyecanlanma
- İçedönüklük
- Fazla itaatkarlık
- Yaşıtlarından aşırı etkilenme

ANNE BABA ÇOCUĞUN BAĞIMLILIK YAPICI BİR MADDE KULLANDIĞINDAN ŞÜPHELENİYORSA

- Öncelikle şüphelenilen konuyla ilgili bilgi sahibi olunmalı,
- Dikkatini çekmeden çocuk ve sosyal çevresi izlenmeli,
- Bağımlılık yapıcı maddeler hakkında bilgi edinilmelidir.



ANNE BABA ÇOCUĞUN BAĞIMLILIK YAPICI BİR MADDE KULLANDIĞINDAN ŞÜPHELENİYORSA

- Yargılamadan, eleştirmeden, suçlamadan dinlenilmeli,
- Duyguların ifade edilmesine yönelik ben dili kullanmaya özen gösterilmeli,
- Yardım almaya isteklendirilmeli ve yardım alması sağlanmalı,
- Çocuğun bir günde madde bağımlısı olmadığı gibi bir günde de normale dönmeyeceği unutulmamalıdır.



ANNE BABA ÇOCUĞUN BAĞIMLILIK YAPICI BİR MADDE KULLANDIĞINDAN ŞÜPHELENİYORSA

- Çocuk bu durumu reddettiğinde, izlemeye devam edilmeli, sonrasında tekrar konuşmak denenmeli,
- Tekrar izlemeye devam edilmeli ve sonrasında yeniden konuşma denenmeli,
- Yine ret etme söz konusu olursa profesyonel destek alınmalıdır.



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Doğru Örnek
Olmak**



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Farklı Uğraş
Alanları
Oluşturmasını
Desteklemek**



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Ona Yerine
Getirebileceği
Sorumluluklar
Vermek**



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Çocuğa Zaman
Ayırmak**



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Çocuk ve
Gençlerin
İletişim Kurarken
Farklı
Davranışları ve
Yolları Tercih
Ettiklerinin
Farkına Varmak**



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Aşırı Kontrol
ve Baskıdan
Kaçınmak**



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Sevildiğini
Hissettirmek**



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Çocuğun/Genci
n Arkadaşlarını
Tanımak**



KORUYUCU ÖNLEME FAALİYETLERİNDE AİLENİN ROLÜ

**Baskı
Altındayken
Davranışları
Kontrol Etmek**

