

MADDE BAĞIMLILIĞI

AİLE EĞİTİMİ



ANKARA İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
ÖZEL EĞİTİM ve REHBERLİK ŞUBESİ

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Vücutun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamaması.

ANA HATLARIYLA BİR BAĞIMLININ YAŞADIKLARI...

- 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.

BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR?

- Çeşitli uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER

- Sigara
- Esrar
- Bonzai
- Eroin
- Kokain
- Kafein
- Alkol
- Uçucu maddeler
- Ecstasy
- Morfin
- Akineton vb. bazı ilaçlar
- Bazı mantarlar
- LSD

NIKOTİN

- ☉Sigara, Nargile ya da puro olarak alınır.
- ☉Bağımlılığı çok güçlüdür ve bırakmak çok zordur.
- ☉Yağ dokusunda biriktiğinden sigara bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer.
- ☉Ağız kokusu yapar, dişleri sarartır.
- ☉ Kalp damarlarında tıkanıklık, bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları, beyin damarlarında tıkanma ve buna bağlı felç, ayak ve bacak damarlarında tıkanma görülür.

NIKOTİN

☉Sigara içenlerde akciğer kanseri olma riski 22 kat, mesane kanseri riski iki kat, bronşit riski 10 kat, kalp hastası olma olasılığı 3 kat daha fazladır.

☉Gebelikte sigara ya da tütün kullanımı; erken doğuma, bebek ölümüne, düşük doğum ağırlığına neden olmaktadır.

☉ Sigara içenlerde içmeyenlere göre esrar kullanma riski 8 kat fazladır.

ALKOL

☉Bireyin beden ve ruh sağlığını, aile içi ilişkilerini, sosyal durumunu ve iř uyumunu bozacak derecede sık ve fazla alkol alması, aynı etkiyi elde edebilmek için gittikçe artan miktarlarda alkol alması ve alkol alma isteğini durduramamasıdır.

ESRAR

- Genellikle ilk denenen yasadışı uyuşturucu maddedir.
- Hint kenevirinden elde edilir.
- Esrar sigara tütününü ile karıştırılır ve sigara yapılarak içilir.
- Esrarın mal, cigaralık gibi sokak adları vardır..

ESRAR

- Kalp ritminde bozulma, iştah artışı ve ağız kuruluğu yapar, sarhoşluk hali yaratır. Gözlerde kanlanma, göz etrafında kızarma, döküntüye neden olabilir.
- Konuşma ve denge bozulur, renk, ses, mekan algısı değişir.
- Motor hareketlerde yavaşlama, unutkanlık, artan konuşkanlık, sahte bir cesaret hali baş gösterir.
- Kuru öksürük, bronşit, faranjit, akciğer kanseri görölme sıklığı sigara içenlere göre 5 kat fazladır.
- Esrar kullananlarda řizofreni görölme riski kullanmayanlara göre 7 kat fazladır.

ESRARLA İLGİLİ YANLIŞ İNANÇLAR

YANLIŞ	DOĞRU
Esrar doğal olduğu için zararlı değildir.	Birçok bitki insan için zehirlidir.
Esrar bağımlılık yapmaz.	Esrar bağımlılık yapar, genellikle diğerk maddelere geğış maddesidir.
Esrarın etkisi sadece birkaç saat sürer.	Esrar vücutta yağ hücrelerinde depolandığı için etkisi günlerce, haftalarca sürebilir.
Esrar stresi giderir.	Diğerk uyuşturucularda olduğu gibi esrar sadece problemlerle yüzleşmeyi geciktirir.
Esrar, sigaradan ve alkolden daha az zararlıdır.	Esrar 421 adet kimyasal madde içermektedir. Sigara şeklinde içildiğı zaman sigaradan 5 kat daha zararlıdır.
Esrar zihni açar	Esrar zihni sisli hale getirir. Bellek, konuşma, anlama ve karar verme yeteneğini bozar.

ESRAR



BONZAI NEDİR?

- Dream (Rüya), Bombay Blue (Bombey Mavisi)
- İlk kez 2002'de Almanya, İspanya, Rusya ve Avustralya gibi ülkelerde rastlanıldı.
- Bir çok kimyasal madde ihtiva ediyor fakat şu ana kadar iki maddesi tespit edilebilmiştir.

BONZAI NEDİR?

- Maddenin içeriğindeki etken madde, benzerlerinden çok daha güçlü ve hızlı bağımlılık yaratıyor.
- İçerisinde; Amerika ve Afrika'da yetişen bitkiler ve en önemli etken madde olan sentetik kannabinoid bulunmaktadır.
- Kullanıcıları, “büyük bir aptallaşma ve bazen ölüm korkusuna” neden olduğunu söylüyor.

BONZAI NEDİR?

Bonzai içeren maddelerle yapılan deneylerde;

- Kalp atışlarında şiddetli hızlanma,
- Kalp krizi hissi,
- Paranoya,
- Aşırı terleme,
- Endişe/kaygı düzeyinde ciddi artışa neden olduğu saptanmış.



UÇUCU MADDELER

- ✓ Tiner, Uhu, Bally gibi yapıştırıcılar, benzin, aseton, oje, çakmak gazı gibi maddeler uçucu madde kapsamında değerlendirilir.
- ✓ Bunlar genelde bir beze emdirilir veya bir torbaya doldurulur ve buharı içe çekilerek kullanılır.
- ✓ İlk denemede bile kanamaya bağlı ölümlere neden olabilirler.
- ✓ Bağımlılık yapıcı etkisi fazladır.
- ✓ Belirgin bir kokusu vardır ama kokusunun anlaşılmaması için bu maddeler kullanıldıktan sonra sakız çiğnenmekte veya alkol alınmaktadır.

UÇUCU MADDELER

- ✓ Ciddi bir sarhoşluk, denge bozukluğu, yürüme güçlüğüne neden olur.
- ✓ Baş ağrısı, bulantı, kusma, tıkanma, boğulma ve buna bağlı olarak ani ölümler meydana getirir.
- ✓ Kalıcı beyin hasarları oluşturur ve öğrenme, yargılama gibi yeteneklerini bozar.
- ✓ Madde etkisindeki kişi agresif, öfkeli, saldırgan olur.
- ✓ Sanılanın aksine sadece sokak çocukları tarafından kullanılmaz, elde edilmesi kolay olduğundan kullanımı son derece yaygındır.

ECSTACY

- ✓ Yer altı imalathanelerinde tasarlanmış sentetik kimyasal bir maddedir.
- ✓ Ecstasy haplar şeklinde satılır. Üzerinde çeşitli amblemler bulunur.
- ✓ Etkisi 6-12 saat kadar sürer. Pıt, mitsubishi, çılgın, max, roket, adem, yuvarlak, eks, X gibi adları vardır.
- ✓ İçen kişilerde enerji artışı ve karşı cinse yakınlık hissi oluşturur.
- ✓ Bu nedenle genelde diskolar, partilerde veya barlarda kullanılır.

ECSTACY

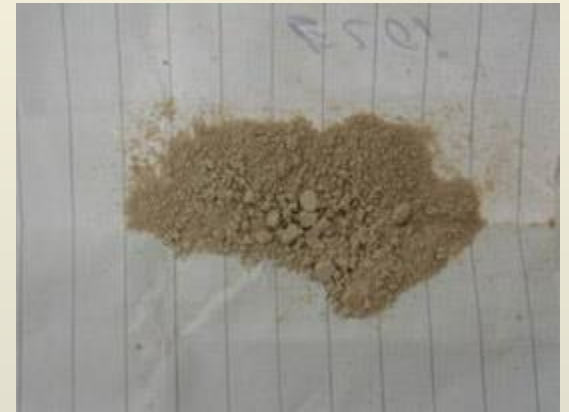
- ✓ Koordinasyon bozukluğu, vücut ısısında ve kan basıncında artış, böbreklerde hasar, bulanık görme, ağızda kuruluk, titreme, terleme, bulantı ve kalp ritminde bozukluğa neden olur.
- ✓ Depresyon, paranoya, anksiyete, şaşkınlık yaşanır.
- ✓ Ecstasy bağımlılık yapar ve kişi onsuz eğlenemez hale gelir.
- ✓ Kalp veya böbrek yetmezliği olanlarda ani ölümlere neden olabilmektedir.

ECSTASY



EROİN

- ✓ Haşhaş bitkisinin kurutulmuş sıvısından elde edilir.
- ✓ Beyazdan koyu kahverengiye kadar değişik renklerde olabilir.
- ✓ Sigaraya sarılabilir, buruna çekilebilir, damar içine verilebilir veya dumanı içe çekilebilir.
- ✓ Vuruş, eyç, koreks, dalga, paket, ilaç, beyaz, mal, taş, peynir, paket gibi sokak adları vardır.
- ✓ Çok şiddetli ve hızlı bağımlılık yapar.



Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar?

- Arkadaşlarına uyma
- Gruptan kopmak istememe
- Sorunlarını çözebilmek veya unutmak
- Daha iddialı olmak/görünmek isteği

Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar?

- Merak
- Kendi sınırlarını aşma çabası
- Asilik
- Farklı olma dürtüsü
- Yaşanılan Sosyo-Kültürel Çevre

Gencin Madde Kullanım Davranış Nasıl Anlaşılabilir?

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 bacaklarında 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 kuruması 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 davranışı.**

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

4. Davranışsal Durumla ilgili Gözlenebilecek Değişimler

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

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

4. Davranışsal Durumla ilgili Gözlenebilecek Değişimler

- Koordinasyon bozuklukları gibi dengede kalamama, tökezleme davranışları,
- Genellikle içine kapanık, sessiz, çekingen, yorgun gözükmeye ve uyuşuk yapıya olma.

Gencin Madde Kullanım Davranışı Nasıl Anlaşılabilir?

5. Okulla İlgili Gözlenebilecek Durumlar

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

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.

AİLELERE ÖNERİLER

♥ İyi Model Olun...

♥ Güçlü Aile Baęı
Kurun...



Ona “HAYIR” demeyi
öğretin...

♥ Onu Dinlemeye Özen
Gösterin...

♥ Öğüt Vermeyin, Sadece
Fikrinizi Söyleyin...

♥ Öğrenmesine Yardımcı
Olun...

♥ Onunla Konuşmaktan Çekinmeyin...

«Kendi yaptığınız hataları da açık ifade edin ve onu neden bu durumdan koruduğunuzu açıklayın.»

♥ Yargılamayın...

♥ Tehdit Etmeyin...

♥ Aşırı Sorgulayıcı
Olmayın...

♥ Emir Vermeyin...

♥ Gereksiz Ahlak
Derslerinden Kaçının...

♥ Gereksiz Teşhisler
Koymayın...

♥ Sınırlarını Belirleyin...

- * Her çocuğun sınırlarını bilmeye ihtiyacı vardır.
- * Sınırlar çocuğun kapasitesini aşmamalı (yaş düzeyine uygun)
- * Koyduğunuz sınırlar açık ve anlaşılır olmalı.
- * Kuralları çocuğa ne yapmaması gerektiği kadar, ne yapması gerektiğini söylemeli.
- * Konulan kuralları uygulamada kararlı olun.
- * Sınırlar yalnız çocuk için değil, tüm aile üyeleri için geçerli olmalı.

YAŞ DÜZEYLERİNE GÖRE AİLELERE ÖNERİLER

OKUL ÖNCESİ DÖNEM

Bu dönemde çocuklara sigara, alkol ve diğer maddeler hakkında bilgi vermek gereksizdir. Ancak bu dönemde çocukların karar verme ve sorun çözme yetenekleri geliştirilebilir.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM

- Ona belirli zamanlar ayırın. Sizinle konuşmak istediğinde ertelemeyin ve etkili bir şekilde dinleyin.
- Beslenme konusunda, hangi gıdaların sağlıklı olduğunu, hangi gıdaların sağlıksız olduğunu öğrenmesini sağlayın.
- Vücudumuza iyi bakma düşüncesi ile tanıştırın ve sağlıklı yaşamla ilgili bilgi verin.
- Temiz havanın insan sağlığı için öneminden bahsedin.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM

- Kırtasiye ürünlerinin, su bazlı olmasına özen gösterin.
- Diğer çocuklarla nasıl oyun oynaması gerektiğini öğretin. Oyun kuralları, oyuncak paylaşımı, doğruyu söylemek, kendisine nasıl davranılmasını istiyorsa başkalarına öyle davranması gerektiğini belirtin.
- Karar verme alışkanlığı kazandırın. Örneğin her sabah ne giyeceğine o karar versin.
- Spor ve sanatsal etkinliklere katılması için onu cesaretlendirin.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM

- “ Hayır” demeyi öğretin.
- Evde bulunan zehirli ve zararlı maddelerin neler olduğunu öğretin (çamaşır suyu, boya vb).
- İlaçların gereksiz yere kullanıldıkları zaman vereceği zararlardan söz edin.
- Siz izin vermediğiniz sürece ilaçların şişesini eline dahi almaması gerektiğini söyleyin.

İLKOKUL DÖNEMİ

Zihinsel ve sosyal becerinin geliştiği dönemdir. Birey artık çocukluktan çıkmış ve akran grubu içine daha fazla girmek istemektedir.

İLKOKUL ÇAĞI...

- Kuralları öğretmeye devam edin.
- “Hayır” demeyi öğretin.
- Arkadaş gruplarını tanıyın.
- Arkadaşlarının aileleri ile iletişim kurmaya çalışın.
- Çocuğunuzun boş vakitlerde neler yaptığını bilin.
- İlgi ve yeteneklerine uygun, sosyal aktiviteler içinde olması için onu cesaretlendirin.
- Sağlıklı yaşam becerisini öğretin ve spor yapmasını teşvik edin.

İLKOKUL ÇAĞI...

- Sigara ve alkolün zararlarından yaşına uygun düzeyde bahsedin.
- Reklamların satış için yapıldığını açıklayarak, her reklamın doğruyu yansıtmadığı anlatın.
- Ona zaman ayırın ve her konuda sizinle rahatça konuşabileceğini anlamasını sağlayın.
- Ona sık sık özel olduğunu ve onu sevdiğinizi söyleyin.
- Kuralları sık sık hatırlatmak yerine, sorumluluklarının neler olduğunu kendisinin söylemesini sağlayın.

ERGENLİK DÖNEMİ

Gençlik; cesaretin çekingenliğe, serüven isteginin durağanlığa üstün geldiği dönemdir. Bu dönemde, fiziksel özellikleri değiştiği gibi, sosyal algısı da değişmektedir. Ergen için beğenilmek, onaylanmak, bir akran grubuna dahil olmak önemlidir.

ERGENLİK DÖNEMİ

- Ergenlik dönemi özelliklerini iyi tanıyın, madde bağımlılığı için dönemin riskli olduğunu ancak her ergenin madde kullanmayacağını bilin.
- Okul/sınıf içindeki grup dinamiklerine dikkat edin.
- Sorumluluk alması için destekleyin, ev içi karar alırken mutlaka kararlara katılmasını isteyin.
- Davranışlarındaki ani değişimlere karşı duyarlı olun.
- Kurallarınızda tutarlı olun.
- Spor ve diğer sosyal faaliyetlere yönlendirin.
- “Hayır” demeyi öğretmeye devam edin.

ERGENLİK DÖNEMİ

- Arkadaş baskısına karşı nasıl tepki verileceğini öğretin.
- Sorunlarının farkında olun.
- Sorunlarını çözmek için farklı yollar olduğunu öğretin.
- Bağımlılığın ömür boyu süren bir hastalık olduğunu anlatın.
- Çocuğunuzun arkadaşlarını ve onların ailelerini tanıyın ve onlarla iletişim kurmaya çalışın.
- Arkadaşlarını eve davet etmesi için ona ortam sağlamaya çalışın.

ERGENLİK DÖNEMİ

- Çocuğunuzun her konuda sizinle konuşması için, koşulsuz dinleme becerisi geliştirin.
- Maddenin, dış görünüş, sağlık ve sosyal açıdan nasıl zararlı olabileceği üzerine sohbet edin.
- Madde ve olumsuz etkileri hakkında korkularınızı değil, gerçek sonuçlarını anlatın.

Son Söz...

BAŞVURULACAK YERLER

- Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi
AMATEM Kliniği-395 95 95
- A.Ü.Tıp Fakültesi -310 33 33
- Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi-202 44 44
- Rehberlik ve Araştırma Merkezleri