

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.



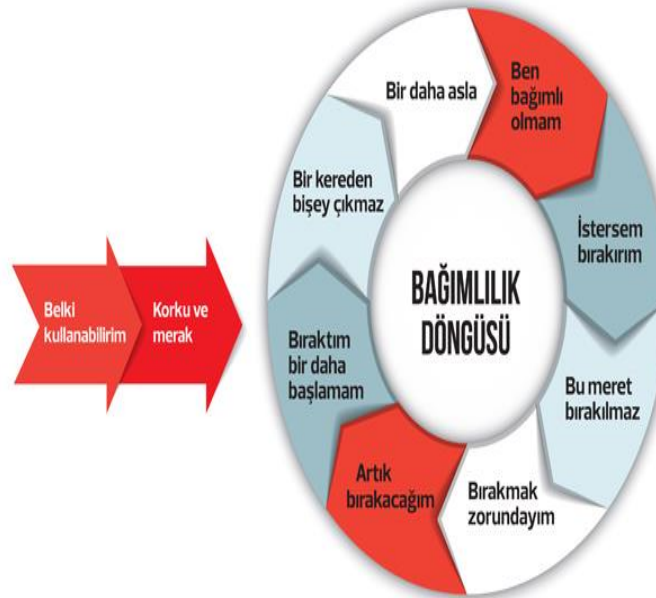
Aşağıdakilerden Sadece 3'ünün 12 Aylık Bir Süre İçerisinde Görüldüğü Kişi Bağımlıdır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.

<http://niqderam.meb.k12.tr/>

Bağımlılık Yapan Başlıca Maddeler:

- Uyuşturucular
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler
- Uyarıcı ve hayal gördürmesine sebebiyet veren maddeler



BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

<http://niqderam.meb.k12.tr/>

KENDİMİ NASIL KORURUM?

**Bağımlı Olma,
Özgür Ol !**



Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilirsiniz.

“HAYIR!” DEYİN!

- İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çeliyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

<http://niqderam.meb.k12.tr/>

NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

- Kişinin tedavi olmayı istemesi
- Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi.



Unutma!

Bağımlı kişinin kendine güveni azalır, değerleri yok olmaya başlar, idealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.

Dikkat et!

“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiç bir iyi yönü yoktur.

<http://niqderam.meb.k12.tr/>

MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini değiştirdiklerinden dolayı bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık tedavisi zor bir hastalıktır.

- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Solgun cilt ve ciltte kırılganlık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, dişeti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma



<http://niqderam.meb.k12.tr/>



MADDE BAĞIMLILIĞI

NİĞDE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

*Rehberlik ve Psikolojik Danışma
Hizmetleri Bölümü*



<http://niqderam.meb.k12.tr/>