

DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.

“

Dikkat et!

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

”



YANLIŞ

“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTTIRIR.”

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırmaz. Madde etkisi altındayken insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.

“BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR.”

Madde kullananların sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sadece benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklar ve faydalı etkinliklerle dolduranlardır.

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

“MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR.”

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin kasasına girer.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.

Unutma!

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

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar gördüğü 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 içerisinde 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.

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 uçuşu maddeler
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- **Prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.**
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- **Kullandığı maddeler bağıışıklık sistemini zayıflatır.**
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

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.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

Hayır deyin!

Size veya başkalarına zarar verebilecek her şeye kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz.

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

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

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.



MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Uyuşturucu maddeler beyin ve onun çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir. Tedavisi zor bir hastalık, bağımlılığı tarif etmek için en uygun tanımdır.

- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Ciltte solgunluk ve kıvrıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma