

# DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

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

Ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.



Hakan Hatipoğlu

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



## YANLIŞ

### “BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur. Bu inanç, madde kullanmaya başlamanın ilk adımdır.

### “HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR”

İnsanların ve gençliğin büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

### “BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ”

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

### “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.

### “OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ”

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

### “SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR”

Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir.

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

“Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

## RİSKLİ ORTAMLARDAN KAÇIN!

- Riskli ortamlardan uzak dur.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarıyla vakit geçir.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” de ve ortamı terk et.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrını net olarak göster.
- “Hayır! Ayık kalıp sınavlarımı geçmem lazım” gibi mantıklı bir sebeple reddet.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştir.
- Mizahı kullan. “Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum” gibi bir cevap ver.

## TEDAVİ OL!

- Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa 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. Bu maddeleri kullanan kişilerin tedavisi kişiye, maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişmektedir. Tedavinin başarısında en önemli iki etken şunlardır:
  - Kişinin tedavi olmayı istemesi.
  - Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi.

## HAYIR DEMESİNİ BİL!

- İstenilen şey önceliklerinle ve yapmak istediklerinle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeye kesin bir dille “Hayır!” demelisin.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

## KANDIRICI CÜMLELERDEN UZAK DUR!

- İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kıracak en güçlü anahtar “Bir kereden bir şey olmaz” benzeri söylemlerdir. Bu söylem doğru değildir.
- Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Ancak uyuşturucu sigaradan farklıdır.
- Kişinin zaafına göre bu maddenin teklif ediliş şekli de değişiklik gösterir. Mesela kendini ifade etmekte zorlanan birisi “Al, bu maddeyi kullan, kız/erkek arkadaşına kendini daha kolay ifade edeceksin” gibi sözlerle ikna edilmeye çalışılır. Madde insanı daha cesur yapmaz.
- Aşağıdaki cümlelerle kişiler baskı altına alınırlar. “Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçır.”, “Gidersen bir daha yüzüne bakmam.”, “Ne olur, hatırım için bir kez... Beni kırma!”, “Kesinlikle seni bırakmayız!”, “Hadi süt çocuğu sen de!”. Bu gibi cümlelere prim verme.

# BAĞIMLILIK NEDİR?

?

Bağımlı kişi zarar gördüğü hâlde madde kullanımını bırakamaz.



Mustafa Ceceli

## Hayır! deyin.

Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar.



Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır.

## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



## BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR?

- 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

## BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR?

- Aşağıda sayılan durumlardan üçünün bir arada görüldüğü kişiler bağımlıdır.
- Kullanılan madde miktarının giderek artırılması
- Bırakma çabalarının boşa çıkması
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- Sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması
- Madde yokluğunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

# NASIL BAĞIMLI OLUNUR

?

## SOSYAL ÇEVRE VE AKRAN BASKISI

Madde kullanım süreci gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Kişinin bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

## MERAK VE İLK DENEME

Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak ve denemidir. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra korku da mevcuttur. "Bir kereden bir şey olmaz" diyerek ilk denemeyi gerçekleştirdiğinde korku azalır. İlk teklif çoğu zaman yakın bir arkadaştan gelir. Maddenin zararlarını herkes bilir ve kimse tek başına kullanmaya cesaret edemez. Bu maddelerin nasıl kullanılacağını insana ancak güven duyduğu biri öğretebilir. İlk kullanım ile diğer kullanımların da önü açılır. Merak ve korku aşamasında sigara ve alkol kullanıp kullanmamak da belirleyici bir faktördür. Sigara ve alkol kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür.

## ALIŞMA VE BAĞIMLI OLMAYA DOĞRU İLERLEME

Kişi her seferinde bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir ancak çoğu zaman bu mümkün olmaz. Öte yandan bağımlı olduğunu asla kabullenmez. Yetişkin gözetiminden ve sosyal kontrolden uzak bir yaşam sürmeye başlayarak, madde kültürünü yaşam tarzına dönüştürür.

## BAĞIMLILIĞA TESLİM OLMA

Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde - madde kullanan diğer kişilerin telkinleri nedeniyle - düzelemeyeceğini düşünerek tedaviye başvurmaz. Ve kendini bir madde bağımlısı kabul ederek madde odaklı bir yaşama başlar. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.

# BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Hafızanın erimesine ve zeka (IQ) seviyesinde gerilemeye neden olur.



Burcu Çetinkaya

## Hayır de!

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

## MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

f t / tbmYesilay

