

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu

**HİÇ BAŞLAMAMAKTIR !!!**

## **KENDİMİ NASIL KORURUM?**

- Bağımlılık yapıcı bir maddenin kullanılma olasılığı olan ortam ve kişilerden uzak kalarak,
- Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde “**Hayır!**” diyerek,
- “**Hayır!**” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmesini önlemek üzere konuyu değiştirerek
- Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla birlikte olarak

**KENDİNİZİ KORUYABİLİRSİNİZ !**

## **BAĞIMLILIKLA MÜCADELE İÇİN NERELERDEN DESTEK ALABİLİRİM?**

✓ **ALO 191**

(Uyuşturucu ile Mücadele Danışma ve Destek Hattı)

✓ **YEDAM-4447975**

(Yeşilay Danışmanlık Merkezi ve Danışma Hattı)

✓ **ÇEMATEM**

(Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi)

✓ **AMATEM**

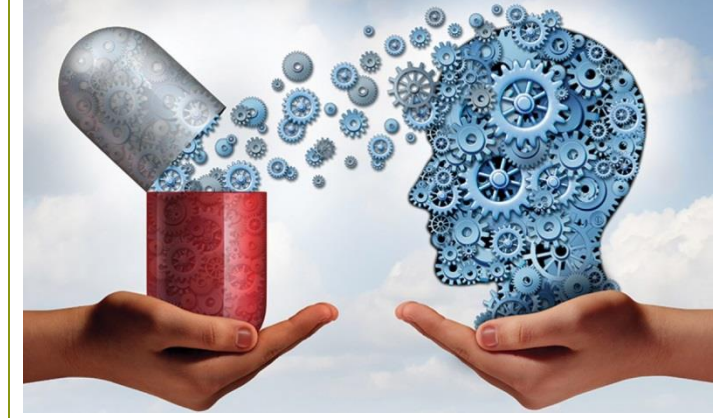
(Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi)



## **KÜÇÜKÇEKMECE REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ**

(0212) 472 66 65

<https://kcekmece.meb.k12.tr>



## **MADDE BAĞIMLILIĞI**

## **ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ**

**2022**



*Bağımlı olmadan  
kullanımın fark edilmesi ve  
erken müdahale*

**HAYAT KURTARIR!!!**



## BAĞIMLILIK NEDİR?

Bedenin işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bu kullanımdan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamaması **madde bağımlılığı** olarak adlandırılır.



**BU DÖNGÜDEN BİRLİKTE ÇIKALIM !**



## BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

- **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**  
Kişi, “Bir kereden bir şey olmaz” diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. İlk teklif çoğu zaman yakın bir arkadaştan gelir. 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.
- **BAĞIMLILIĞA TESLİM OLMA**  
Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde düzelemeyeceğini düşünerek tedaviye başvurmaz. Kendini bir madde bağımlısı kabul ederek madde odaklı bir yaşama başlar. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suç işleyebilir.

## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın zayıflaması
- Solgun cilt, ciltte kırılganlık, cilt yaşlanması
- Döküntü ve sivilceler
- Akciğer hastalıkları, nefes darlığı
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma, ÖLÜM...

## KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR?

- Kullanılan madde miktarının giderek artırılması
  - Bırakma çabalarının boşa çıkması
  - Bırakmak için çok fazla zaman harcanması ve çabaların boşa çıkması.
  - Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
  - Sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
  - Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması
  - Yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- ❖ Yukarıda belirtilen durumlardan **üçünün** bir arada görüldüğü kişiler **'bağımlı'** olarak adlandırılır.



**BAĞIMLI OLMA, ÖZGÜR OL**