

öncelikle kendin için
maddeden uzak dur



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

LİSE

Sunum İeriđi

- Madde bağımlılığı nedir?
- **Bağımlılık yapan maddeler nelerdir?**
- Bağımlılığın zararları nelerdir?
- **Bağımlılık sureci nasıl başlar ve ilerler?**
- Madde kullanmaya nerede ve ne zaman davet ederler?
- **Kullananlar hangi gerekelere sığınıyorlar?**
- Madde kullanımını reddeden genci bekleyen klişeler nelerdir?
- **Ađa düşmemek için neler yapabiliriz?**
- Hayır diyebilmek neden bu kadar önemli?
- **Örnek hayır cümleleri**
- Arkadaşın kullanıyorsa ne yapmalısın?
- **Okuldaki disiplin sureci nasıl iřler, cezalar nelerdir?**
- Türk Ceza Kanunu'nda madde bağımlılığının yeri nedir?

Madde Bağımlılığı Nedir?

Vücutun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması ve bundan zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasına verilen addır.

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



Bağımlılık Yapan Maddeler Nelerdir?

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



Bağımlılığın Zararlı Nelerdir?



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılığın Zararları

- Bağımlının kendine güveni azalır.
- Bağımlının kontrolü zayıflar.
- Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.



Bağımlılığın Zararları

- Kullandığı maddeler bağımlının vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Bağımlının frengi, verem, AIDS, kanser, kangren, hepatit B ve hepatit C gibi birçok ölümcül hastalığa yakalanma riski artar.



Bağımlılığın Zararları

- Korku ve öfke (Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı kişide zamanla kaygı, korku, düşmanlık ve paranoya meydana getirir.)
- Hafıza kaybı,
- Nefes darlığı,
- Ağız ve gırtlak kanseri,
- Diş çürümeleri,
- Kalp krizi,
- Kalp atış grafiğinde düz çizgi



Bağımlılığın Zararları

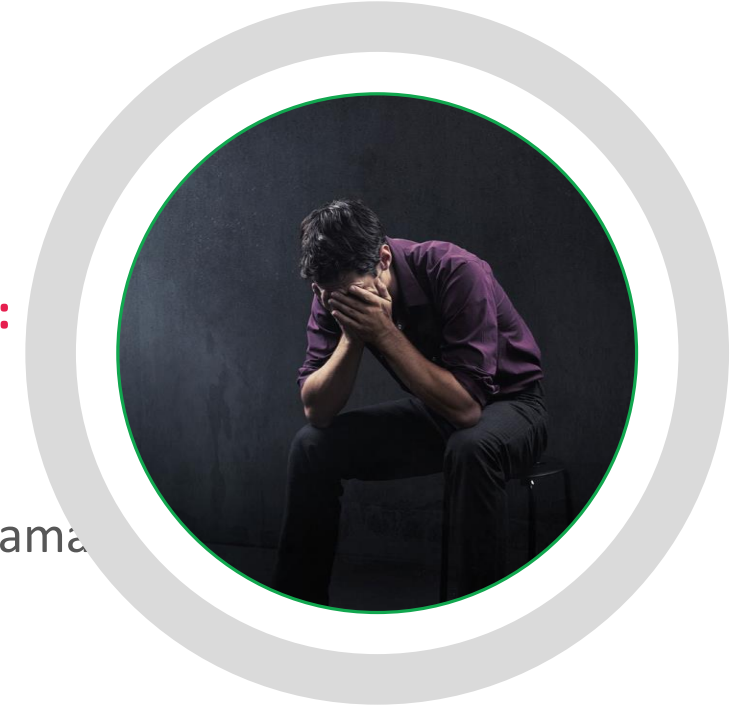
- Dış görünüşte bozulma (Madde kullanıcılarında solgun bir cilt, kendileri tarafından oluşturulan derin yaralar gözlenir. Bazı maddelerin yoğun kullanımı iştahı azaltır. Kullanıcılar âdeta bir iskelet gibi çok ince ve zayıf görünürler).



Bağımlılığın Belirtileri

Son 12 ay içerisinde aşağıdaki belirtilerden en az üçünü gösteren kişi bağımlıdır:

- Madde miktarını sürekli arttırmak.
- Bırakıldığında veya azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtileri yaşamak.
- Bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini azaltmak veya tamamen terk etmek.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcamak.
- Fiziksel veya ruhsal sorunlara rağmen kullanmayı sürdürmek.



nasıl ilerler?

Bir kereden
bir şey olmaz.

Bir daha
kullanmam.

Ben
bağımlı
olmam.

İstersem
bırakırım.

Bu meret
bırakılmaz ki...

Bırakmak
zorundayım.

Artık
bırakacağım.

Bıraktım,
bir daha da
başlamam.



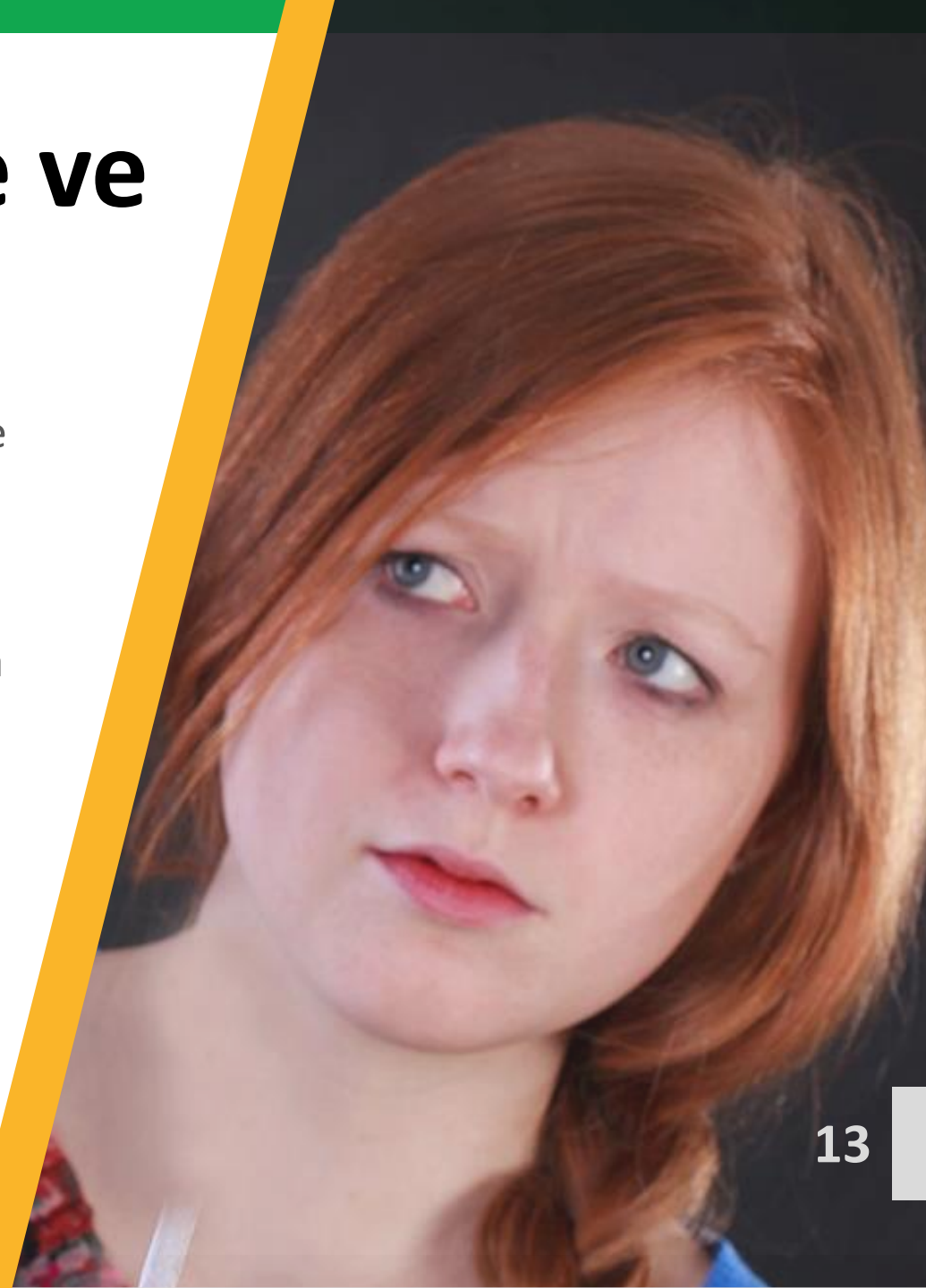
Madde Kullanmaya Nerede ve Ne Zaman Davet Ederler?



Madde Kullanmaya Nerede ve Ne Zaman Davet Ederler?

Maddeyi tanıtan, özendiren ve kullanma fikrini oluşturan genellikle yakın bir arkadaştır. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir.

Madde kullanımı arkadaşlarınızla olduğunuz her yerde olabilir ama alkol, sigara, nargile kullanılan mekanlar, izbe yerler ve eğlence mekanları riskin daha yoğun olduğu yerlerdir.



Kullananlar Hangi Gerekçelere Sığınyorlar?

- Sorunlarımı çözedim, madde kullanarak unutum yahut çözerim diye düşündüm.
- İddialı biri diye tanınıyordum, imajımı korumak istedim.
- Grupça karar aldık, dışında kalamazdım.



Kullananlar Hangi Gerekçelere Sığınyorlar?

- Merak ettim, denedim.
- Sınırlarımı aşmak istiyordum.
- İçimden bir şey beni dürttü.
- Arkadaşlarıma göre farklı görünmek istedim.
- Arkadaşlara uydum.
- Ailemi cezalandırmak ya da kızdırmak istedim.



Kullananlar Hangi Gerekçelere Sığınyorlar?

- Madde kullananların bir kısmının itiraflarını okudunuz. Sizce bunlar geçerli, doğru veya anlamlı olabilir mi? Sığınılan gerekçeleri tek tek ele alıp tartışınız.

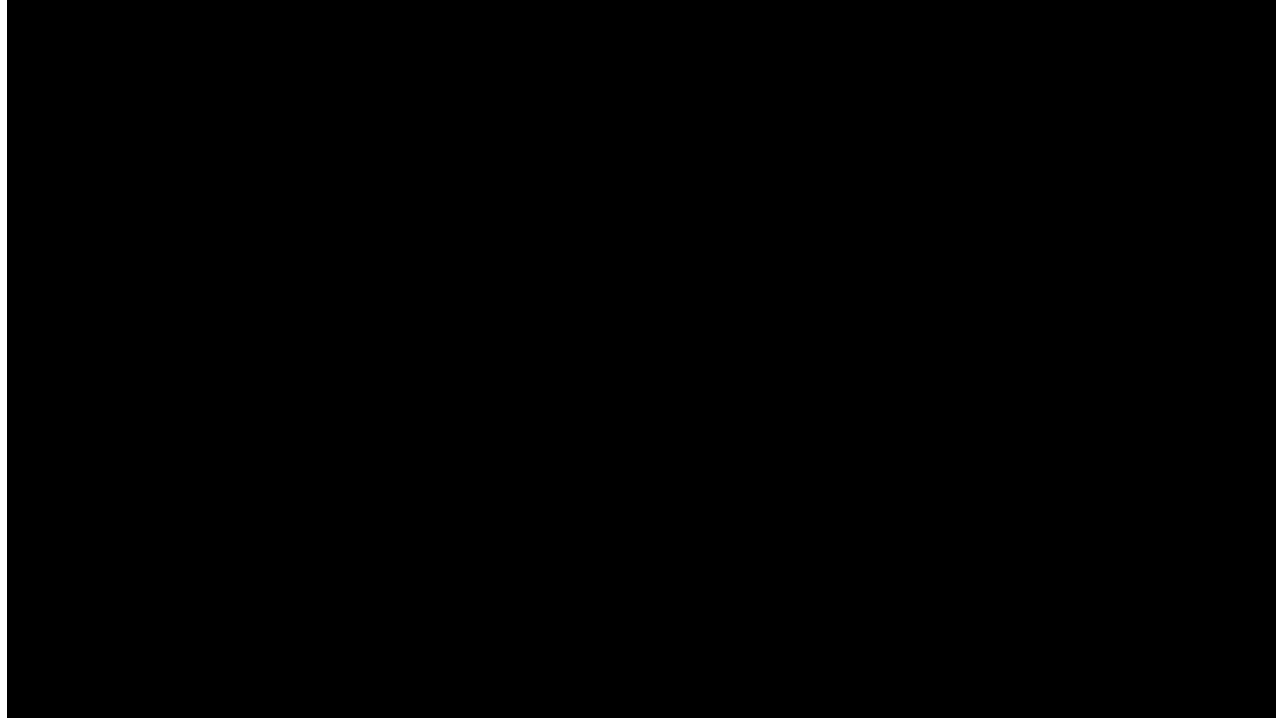


Nasıl Kandırıyorlar?

- İnsanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.
- Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerimi arttırıyor.
- Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.
- Ben kendimi kontrol edebilirim.
- Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık da yapmaz.
- Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.
- Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.
- Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.
- Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.



Siz Takılın



Birlikte Tartışalım

- Madde size ne verir?
- Madde sizden ne alır?

Madde Kullanımını Reddeden Genci Bekleyen Klişeler

- **Yağcılık**

“Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçır.”



Madde Kullanımını Reddeden Genci Bekleyen Klişeler

- **Yalnız bırakma**

“Eğer gidersen bir daha yüzüne bakmam.”



Madde Kullanımını Reddeden Genci Bekleyen Klişeler

- **Yalvarma, acındırma**

“Ne olur, hatırım için bir kez... Beni kırma!”



Madde Kullanımını Reddeden Genci Bekleyen Klişeler

- **Tehdit**

“Kesinlikle seni bırakmayız!”



Madde Kullanımını Reddeden Genci Bekleyen Klişeler

- **Aşağılama**

“Hadi süt çocuğu sen de! Ana kuzusu...”



Ađa Düşmemek için Neler Yapabiliriz?



Uzak Kalmak

- Bağımlılık yapıcı bir maddenin kullanılma olasılığı olan ortamlardan uzak kalarak kendinizi madde kullanımı ve bağımlılık riskinin dışında tutabilirsiniz.



Soğuk Davranmak

- Size madde kullanma teklifinde bulunan kişiyi görmezden gelerek, ondan yüz çevirerek, onunla iletişime geçmeyerek ve onun yanından uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.



Uygun Kişiler

- Riskli yer ya da ortamlarda bulunmak zorunda kaldığınızda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla birlikte olarak ortamın riskinden korunabilirsiniz.



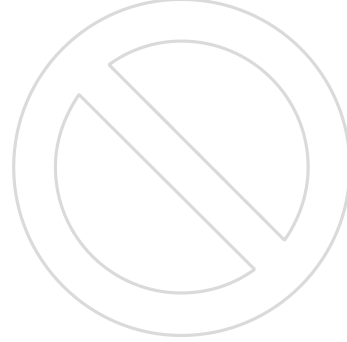
Konu Deęiřtirmek

- Herhangi bir madde kullanma teklifiyle karşı karşıya kaldığınızda “Hayır!” dedikten sonra karşınızdaki kişinin ısrar etmesini önlemek üzere konuyu değiştirip farklı bir Őeyden bahsetmeye başlayabilirsiniz.



Hayır Diyebilmek

- Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap “Hayır!” demektir.



Hayır Demek Neden Önemli?

- “Hayır!” demek, güvenli davranışın bir göstergesidir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere karşı “Hayır!” demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar.



Hayır Demek Neden Önemli?

- “Hayır!” demeyi öğrenemeyen kişi, madde kullanan arkadaşının madde teklifini de reddedemeyecek ve sonuçta bağımlılığın ilk adımı olan deneme basamağıyla karşı karşıya kalacaktır.



Hayır Diyebiliyor musunuz?

Siz ne zaman ve nasıl “Hayır!” demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz?

Örnek cümlelerimizi inceleyiniz ve kendi “Hayır!” cümlelerinizi oluşturunuz.



Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.

Hayır, ben okula gidiyorum. Bunu riske atmak istemem.

Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle iyiyim.

Hayır, ben bir sporcuyum, böyle şeyler yapamam.

Hayır, insanda yaptığı etkiyi sevmiyorum.

Hayır, eğer annem babam beni bu durumda görse gerçekten çok üzülürdü.

Hayır, bana göre değil.

Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.

Hayır, yapamam. Ben işin kolayına kaçamam.

Hayır, teşekkür ederim.

Arkadaşın Kullanıyorsa

- Bu konu uzmanlık isteyen bir alan olduğu için öncelikle okulunuzun rehber öğretmenine danışmanız gerekir.
- Böyle bir durumda yapabileceğiniz en önemli şey madde kullanan arkadaşınıza sıcak bir ilgi sunmak ve onu doğru kişilere yönlendirmektir.
- Unutmayın, madde kullanan bir kişiyi siz tedavi edemezsiniz.



Bağımlılık Tedavi Edilebilir

- Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler için zor da olsa tedavi vardır.
- Bunun yanı sıra temiz kalma davranışını gösteren kişileri bekleyen en büyük risk, tekrar madde kullanımına başlamaktır. **Kişi bıraktıktan sonra, bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır.**



Bir daha hiçbir zaman tekrar kullanılmamalıdır.

- Bir kez kullanması onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olur.



Okuldaki Disiplin Süreci ve Cezalar

- Tütün ve tütün mamullerini bulunduran veya içen öğrencilere kınama,
- Sarhoşluk veren zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okuldan kısa süreli uzaklaştırma,



Okuldaki Disiplin Süreci ve Cezalar

- Bağımlılık yapan zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okul değiştirme,
- Bağımlılık yapan zararlı maddelerin ticaretini yapan öğrencilere örgün eğitim dışına çıkarma cezaları verilir.



TCK'da Madde Bağımlılığının Yeri

- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri ruhsatsız veya ruhsata aykırı olarak imal, ithal veya ihraç eden kişi, yirmi yıldan otuz yıla kadar hapis ile cezalandırılır.
- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri satan, satışa arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, satın alan, kabul eden, bulunduran kişi, on yıldan az olmamak üzere hapis ile cezalandırılır.



TCK'da Madde Bağımlılığının Yeri

- Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.



Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM)

- Türkiye'nin birçok noktasında hizmet veren Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) tütün, alkol, madde, kumar ve internet bağımlılığı ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere ücretsiz psikolojik ve sosyal destek hizmeti vermektedir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

BİZ
SENİN İÇİN
BURADAYIZ



öncelikle kendin için
maddeden uzak dur

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr