

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.



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 denemedir. 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 düzelemeyeceğini düşünerek tedaviye başvuramaz ve kendini bir madde bağımlısı kabul ederek madde odaklı bir yaşama başlar. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.



GENCİN MADDE KULLANIM DAVRANIŞI NASIL ANLAŞILABİLİR?

Önemseyin...

- Hislerinizi ve önsezilerinizi dikkate alın.
- İnsanların kafasını karıştıran üç hususu dikkatle değerlendirin: Güven duyma ve güven duyulma, özel hayat, otonomi (özgür olma, kendi kendini yönetme)

İlk Adım...

- Gençle ve sosyal çevresiyle doğru bir iletişim kurun.
- Madde kullanımı konusunda gencin yanlış yola girmesini engellemeyi temel amaç edinin.
- Fiziksel değişimleri öğrenip gözlemleyin.

Ortaya Çıkabilecek Belirti, İşaret ve Değişimler...

Kişisel görünüm

- Dağınık bir görünüm ve yetersiz kişisel bakım
- Temizliğe özen göstermeme ve dikkat etmeme

- Kırmızı ya da kızarmış yanaklar, gözler ve yüz
- Parmaklarda ya da dudaklarda is ya da yanıklar (eklemlerden aşağıya yanma)
- Kol ya da bacaklarında çeşitli izlerin varlığı (ya da bu izleri gizlemek için sıcak havada bile uzun kollu kıyafetlerle dolaşma)

Sağlıkla ilgili gözlenebilecek durumlar

- Burun kanaması ve burun-ağız içerisinde hastalık dışı yaralar
- Soğuk algınlığı ve alerjiye bağlı olmayan burun akıntısı
- Nedensiz olarak sık hastalanma durumu
- Mide bulantısı ve kusmalar
- Dudakların aşırı bir şekilde kuruması ya da ıslak görünme durumu

Kişisel alışkanlıklar ya da eylemler

- Dişleri sıkma
- Giysilerde ya da nefesinde sigara kokusu ya da alışılmamış kokuların varlığı
- Kötü kokuyu ortadan kaldıracak mahiyette nane şekeri ya da sakız gibi ürünlerin yoğun kullanımı
- Ailenin kontrolü dışında sıklıkla eve geç gelme ve evden erken çıkma
- Nakit parayı hızlı bir şekilde tüketme davranışı

Davranışsal durumla ilgili gözlenebilecek değişimler

- Aile bireyleri ve arkadaşlar arası ilişkilerde olumsuz süreçli değişimler
- Duygusal durumunda değişiklikler ve duygusal istikrarsızlıklar
- Anlamsız gülme ya da ağlama davranışları
- Gürültülü, kötü davranışlar
- Koordinasyon bozuklukları gibi dengede kalamama, tökezleme davranışları
- Genellikle içine kapanık, sessiz, çekingen, yorgun gözükme ve uyuşuk yapıya olma

Okulla ilgili gözlenebilecek durumlar

- Okuldan nedensiz olarak sıklıkla kaçma davranışı
- Okul ile ilgili sorumluluklarını yerine getirememe
- Ders notlarında beklenmeyen ani düşüş.

Ev yaşamı ve sosyal çevresi ile ilgili durumlar

- Evde bulunan ecza dolabındaki ya da aile bireylerinin kullandığı ilaçların hızlı bir şekilde azalması
- Evde bulunan aile büyüklerine ait olan sigara paketinin hızlı bir şekilde tükenmesi
- Evde vitrinde süs olarak duran alkol şişelerinin kapaklarının açılmış olması ya da kullanılması
- Evde bulunan değerli eşyaların kaybolması

Tedavi için

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabilirler. Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir.

Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak. Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek. Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek. İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek. Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek. Bilgisayardan uzak kalındığı zaman gergin ve boşluktaymiş gibi hissetmek. Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik
- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma.

Önleyici faktörler

Güçlü ve pozitif aile bağları.

Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları.

Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması.

Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar.

Bağımlılıktan en iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.



**ALTINORDU
BAŞÖĞRETMEN
ANADOLU LİSESİ**

**Bağımlılık
Veli Broşürü**

**REHBERLİK SERVİSİ
2019**