

## BAĞIMLI OLMA, GÜÇLÜ OL!

### 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 zayıflaması
- 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

## BAĞIMLILIK NASIL ORTAYA ÇIKAR?

### 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. Kişi, “Bir kereden bir şey olmaz” diyerek ilk denemeyi gerçekleştirdiğinde korku azalır. İlk teklif çoğu zaman yakın bir arkadaştan gelir. Bu maddelerin nasıl kullanılacağını insana genellikle güven duyduğu biri öğretir. İlk kullanımdan sonra diğer kullanımların da önü açılır. 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.

## Bağımlı Olma, Özgür Ol!



## NASIL KORUNACAĞIM?

### RİSKLİ ORTAMLARDAN KAÇIN!

• Riskli ortamlardan uzak dur. • Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınla 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

### HAYIR DEMESİNİ BİL!

• İstenilen şey önceliklerinle ve yapmak istediklerinle çelişiyorsa, sana 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. • “Hayır! Ayık kalıp sınavlarımı geçmem lazım.” gibi mantıklı bir sebeple reddet. • Israr edilmemesi için konuyu değiştir. • Mizahı kullan. “Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” gibi bir cevap ver.



### KANDIRICI CÜMLELERDEN UZAK DUR!

• İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kırarak en güçlü anahtar “Bir kereden bir şey olmaz” benzeri söylemlerdir. • Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Ancak uyuşturucu sigaradan farklıdır. • Kişinin zafına 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.

### DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



- Danışmak ve yardım almak istediğiniz konularda rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

İNÇİ ÜZMEZ MTAL REHBERLİK SERVİSİ

Kaynak: [www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)