TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE İÇİN ANNE-BABA REHBERİ

Sevdiklerimi nasıl korurum?

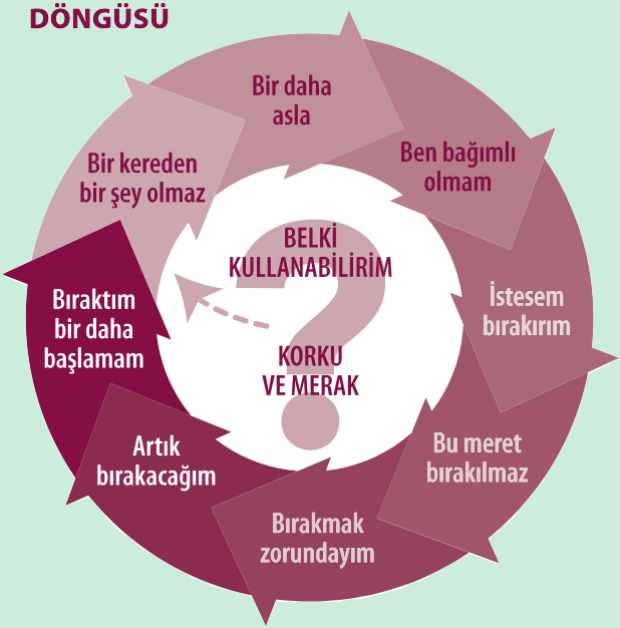
> Tütün Bağımlılığı
> Alkol Bağımlılığı
> Madde Bağımlılığı
> Teknoloji Bağımlılığı

BAĞIMLILIK NEDİR

Bağımlılık, kişinin bağımlı olduğu nesne veya davranış ÜSTÜNDE kontrOLÜNÜ kaybetmesi ve onsuz bir yaşam SÜRememeye başlamasıdır. Bağımlılık SÜReç içerisinde yavaş yavaş gelişen bir hastalıktır.

Kişi bağımlı olmadan önce bazı evrelerden geçer. İlk etapta kişinin merakı (Kullansam acaba ne olur?) bağımlılık SÜRecini başlatır. Ardından sosyal çevreyle madde kullanımının pekişmesi yer alır. Bu noktadan sonra da maddenin KÖTÜYe kullanımı ve bağımlılık ortaya çıkar.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Alkol Bağımlılığı

Alkollü içkilere tutkunluk derecesinde bağlı olma haline denir. Alkol bağımlısı, alkolün kendisine ve sosyal ilişkilerine zararlı olduğunu bildiği halde içmekten kendini alamayan kişidir.

Madde Bağımlılığı

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görülmesi ve buna rağmen maddelerin kullanımının bırakılamaması halidir.

Tütün Bağımlılığı

Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün, yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.

Teknoloji Bağımlılığı

Kontrolsüzce aşırı kullanılma isteğinin önüne geçilemeyen, kullanma bırakıldığında bireyde sıkıntı verici duygu durumuna sebep olan, ailevi ve sosyal hayatı bozan bir davranışsal bağımlılık türüdür.

ÇOCUĞUNUZU ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN KORUMAK İÇİN

- Stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda çocuğunuza iyi bir model olun.
- **Çocuğunuzun cebine ihtiyacından fazla harçlık koymayın.**
- Hataları konusunda affedici olun. Hatalarını DÜZeltme görevini ona vererek bireysel sorumluluğunu ÜSTLENMESİNE yardımcı olun.
- **Spor ve sanatla ilgilenen çocukların özgüveni YÜKSEK olur ve genelde zararlı alışkanlıklardan uzak dururlar.**
- Çocuğunuzla aranızda daima GÜÇLÜ bir bağ olmasına özen gösterin.

NE ZAMAN KONUŞMALIYIM?

KÜÇÜK yaşlardan itibaren çocuğunuza sigara, alkol ve madde kullanımının zararlarından sohbet sırasında veya televizyonda görDÜĞÜNÜZ bir haber vs. vesilesiyle bahsedebilirsiniz, kendini nasıl koruyacağını anlatabilirsiniz.

NASIL KONUŞMALIYIM?

- Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi artırın ve ona bağımlılıkların zararları konusunda bilgi verin.
- **Kısa ve net CÜMLELERİ tercih edin.**
- Ona sorular yönelterek çocuğunuzu da sohbete dâhil edin.
- **Fikrini, ne hissettiğini, ne bildiğini sorun.**
- Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi TÜM aile bir arada iken de konuşun.

ONA NE SÖYLEMELİYİM?

- **Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu ona anlatın.**
- Eğer birisi ona uyuşturucu, sigara, alkol teklif ederse ne cevap verebileceği hakkında konuşun.

Değişim bir SÜREçtir! Sabırlı olun ve tutarlı davranın!

NASIL YARDIMCI OLABİLİRİM?

Bağımlılığın ciddi bir beyin hastalığı olduğunu bilmek ve belirtileri doğru anlamak tedavinin en önemli basamağını oluşturmaktadır. Bağımlı olan bireydeki fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdaki değişimlerin takibi bunun içinde bağımlı bireyle ailenin ilişkisinin kuvvetli olmasının gerekliliği kavranmalıdır.

"Bu süreci beraber atlatabiliriz"

Kişiye ÖĞÜT verme, eleştirilere maruz bırakma, suçlama ve acıma gibi davranışlar yerine dikkatli dinleme, destekleyici mesajlar verme ve doğrudan iletişim kurmayı denemek gerekir.

- **Ebeveyn, çocuğun bağımlı olduğundan ŞÜPHELENİYorsa bu konu hakkında uzmanla GÖRÜŞÜLMESİ gerektiğini çocuğuna söylemesi ve onu tedaviye ikna etmesi gerekir.**
- Tedavi eşliğinde bağımlı bireye psikolojik destek sağlanması, bireyin iyileşme SÜRecine olumlu katkısı olacaktır.
- **Bağımlı bireyin tedavisi sabır isteyen bir SÜReçtir. Bu SÜRe içerisinde çevre, özellikle ebeveyn her zaman bireyin yanında olmalı ve onu desteklemelidir.**

ÇOCUĞUNUZUN SİGARA İÇTİĞİNİ FARKEDERSENİZ

- Sigara içerken yakalarsanız sigarasını alın, SÖNDÜRÜP atın, paketin gerisini de size vermesini isteyin.
- **Neden sigara içmek istediğini sorun. Cevabıyla alay etmeyin, tehdit etmeyin, bağırmayın, ağlamayın.**
- Korkutarak ve tehdit ederek sigarayı bıraktıramazsınız! Korku sadece yalan söylemeye teşvik eder.
- **Sigarayı bırakması için onunla anlaşma yapın ve ona sigaradan nasıl kurtulacağı konusunda yol gösterin. Gerekirse sigarayı bırakması karşılığında ona bir ÖDÜL vadedin.**

Çocuğunuz sizi örnek alır; bu nedenle onların yanında sigara içmeyin. Evde ve arabada içilmesine MÜSAADE etmeyin. Çocuğunuza spor ve hobiler gibi ilgi alanları yaratın. Bir hobisi ve tutkusu olan çocuklar genelde sigaradan uzak dururlar.

Çocuğunuz Üzerinde çok baskı kurmayın. Onunla aranızda GÜÇLÜ bir bağ olmasına daima özen gösterin. Ailesine bağlanan çocuklar sigaraya bağlanmazlar. Arkadaş çevresini uzaktan takip edin, sigara içenler varsa riskleri hakkında uyarın.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

!

20 dk. sonra >>	Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.
8 saat sonra >>	Kandaki oksijen DÜzeyi normal seviyesine döner.
24 saat sonra >>	Karbonmonoksit VÜcuttan atılır.
48 saat sonra >>	Azalan tat ve koku duyusu DÜzelir, nikotin DÜzeyi normale döner.
72 saat sonra >>	Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji DÜzeyi artar.
2-12 hafta sonra >>	VÜcuttaki dolaşım DÜzelir, YÜRÜRken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.
3-9 ay sonra >>	Akciğer performansı % 5 ile % 10 artar. Kısa SÜReli ve hırıltılı soluk almalar DÜzelir.
12 ay sonra >>	Kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.
12-36 ay sonra >>	Mesane kanserine yakalanma riski % 50 azalır.
5 yıl sonra >>	Kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski % 50 azalır.
10-15 yıl sonra >>	Kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

ÇOCUĞUNUZDA ALKOL PROBLEMİ OLABİLİR Mİ

?

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN İŞARETLER

Aşağıdaki değişikliklerin birkaçını çocuğunuzda gözlemliyorsanız dikkatli olmalısınız. Bunlar çocuğunuzun alkol kullanmaya başladığına işaret ediyor olabilir. Ancak hemen paniğe kapılmanıza gerek yok; bu değişimler ergenlik sancılarını da yansıtıyor olabilir. Uzmanlar bu işaretlerden birkaçının aynı anda ortaya çıkması, aniden belirmesi ve uç noktalarda yaşanması durumunda içki kullanma probleminin DÜŞÜNÜLMESİ gerektiğini ifade etmektedir.

- DÜŞÜK enerji, kanlı gözler
- **EŞGÜDÜM zorlukları / zayıf hareket kontrolü**
- Yayvan konuşma
- **Sık sık ortaya çıkan baş ağrısı, kusma ve özellikle sabahları seslere karşı duyarlılık (Akşamdan kalmakla ilgilidir.)**
- Duygu durumu değişimleri, ani patlamalar, sinirlilik, savunmacılık
- **Boşvermişlik, "hiçbir şeyi kafana takma" tutumu**
- Hafıza kayıpları, boşlukları
- **Yetersiz konsantrasyon**
- Okul problemleri, devamsızlık, DÜŞÜK notlar, disipline sevk edilme
- **Daha önce ilgi duyduğu konulara kayıtsız kalma**
- Nerede olduğu ve ne yaptığı ile ilgili yalan söyleme
- **Evden ya da okuldan kaçma**

YAPILMASI GEREKENLER

Akranların ve medyanın gençlerin alkol kullanımını üzerinde oldukça fazla etkisi vardır. Ebeveynler olarak bu etkileri olumlu yönlere kanalize etmek için aşağıdaki hususları göz önünde tutmak gerekir:

- Çocuğunuzla iletişim kurun, alkol sunulduğunda ne yapması gerektiğini anlatın.
- **Çocuğunuzun katıldığı aktivitelerin bir parçası olun. Alkol kullanımıyla ilgili iyi rol modeli olun.**
- Çocuğunuza arkadaş seçmeyi ve olumlu ilişkiler kurmayı öğretin. Alkol kullanımıyla ilgili aile kurallarını netleştirin.
- **Çocuğunuzun stresle başetmede spor, müzik gibi daha sağlıklı yollar olduğunu görmesini sağlayın.**

Çocuk ve gençlerde alkol kullanma riskinin son yıllarda artış göstermesi nedeniyle ebeveynlerin daha bilinçli olması gerekmektedir.

KİMLER RİSK GRUBUNDADIR?

Bu risk faktörlerinden birinin veya birkaçının bulunması çocuğun mutlaka içki problemi yaşayacağını göstermez ama ebeveynlerin dikkatli olması çocuğun sonradan ortaya çıkabilecek problemlerden korunabilmesi adına önemlidir.

- 15 yaşından önce alkolü denemiş olan çocuklar
- **Çok içki içen ya da alkolik ebeveyni olan çocuklar**
- Yakın arkadaşları alkol kullanan çocuklar
- **Erken yaşlardan itibaren saldırgan, asosyal ya da kontrol edilmesi güç olan çocuklar**
- Çocuk istismarı veya diğer büyük travmalar yaşayan çocuklar
- **Davranış problemleri olan veya akademik başarısızlık yaşayan çocuklar**

ÇOCUĞUNUZUN MADDE KULLANIP KULLANMADIĞINI NASIL ANLARSINIZ

?

Aşağıdaki maddelerden bir veya daha fazlasına evet cevabı veriyorsanız, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığına ve çocuğunuzda son zamanlarda ortaya çıktığından emin olunuz.

- Gözlerinde kızarıklık ve göz bebeklerinde BÜYÜME var mı?
- **Ani kilo kaybı var mı?**
- Hareketlerinde koordinasyon bozukluğu var mı?
- **Vücudunun herhangi bir yerinde nasıl olduğunu açıklayamadığı yaralanma, yanma, incinme benzeri bir durum var mı?**
- Tutarsız veya geveleyerek konuşmaya başladı mı?
- **Sinir ve saldırganlık var mı?**
- Kişiliğinde açıklayamadığınız bir değişiklik gözlemliyor musunuz?
- **Duygu durumunda ani değişimler veya nedensiz GÜLME gibi davranışları var mı?**
- Sebepsiz korku duyduğu, içine kapandığı, gerginlik yaşadığı veya ŞÜPHECİLİĞİ oluyor mu?

- **Okul dışındaki aktivitelere karşı ilgisinde azalma var mı?**
- Evden değerli bir eşyanın eksildiği oldu mu?
- **Hırsızlık davranışı oldu mu?**
- Arkadaş grubunda veya her zaman takıldığı mekânlarda bir değişiklik var mı?
- **Son zamanlarda göz damlası, gözyaşı sıvısı kullanıyor mu?**

NE YAPMALIYIM

Bağımlılık ekseninde birçok kişi benzeri sorunlarla MÜCadele etmek zorunda kalıyor. En çok karşılaşılan soruları aşağıda derledik.

Madde/alkol kullanımı nedeniyle GÜÇLÜ kaygı, ruhsal gerilim ve baş edilmeyecek bir sıkıntı mı var:

Çevrenizdeki en yakın hastanenin aciline başvurun.

Madde/alkol kullanımı nedeniyle fiziksel sorunlar mı yaşıyorsunuz:

Aile hekiminize ya da genel tıbbi değerlendirme için en yakın hastanenin genel psikiyatri birimine başvurun.

Çocuğunuzun/yakınınızın uyuşturucu kullandığından mı ŞÜPHELENİYorsunuz:

YEDAM Danışma Hattı 444 79 75 arayarak uzman psikologlara danışın.

Madde/alkol kullanımı nedeniyle çocuğunuz kendisine ya da çevresine zarar vermeye mi başladı:

Hastanelerin psikiyatri birimlerine başvurun.

Bağımlılıkla ilgili soru ve sorunlarınız için:

YEDAM Danışma Hattı (444 79 75) ile uzman psikologlardan nitelikli bilgiye ulaşabilirsiniz.

Bağımlılara ve yakınlarına yönelik rehabilitasyon ve danışmanlık hizmeti veren YEDAM, danışma hattıyla bilgilendirme ve yönlendirme yapmaktadır.

YEDAM
YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ

yedam.org.tr

Madde/alkol bağımlılığında profesyonel yardım mı almak istiyorsunuz:

AMATEM ve ÇEMATEM (Alkol ve Madde Tedavi Merkezleri) ve Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (4447975)

Sağlık sigortanız olmadığı için tıbbi tedaviden yararlanamıyorsanız:

Kayıtlı olduğunuz ilçenin kaymakamlığına başvurun.

TEKNOLOJİYİ DOĞRU KULLANMAK MÜMKÜN

Teknoloji doğru kullanılırsa çocuk gelişimini olumlu etkileyebilir. En önemlisi çocuğun ekran başında uzun zaman geçirmemesi ve ekran karşısında pasif kalmamasıdır. Ekrandakilerle ilgili konuşmak, doğru bilgisayar oyunlarını seçmek, GÜVenilir siteler kullanmak faydalı olacaktır.

0-3 YAŞ

Olabildiğince ekrandan **uzak** tutulmalıdır.

3-6 YAŞ

GÜNLÜK toplam SÜRe **20-30 dakikayı** geçmemelidir.

6-9 YAŞ

GÜNLÜK toplam SÜRe **40-50 dakikayı** geçmemelidir.

Çocuğunuzun teknoloji ile ilişkisinde denge kurması için

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- İlk çocukluk yıllarında, televizyonda ne seyredeceğiniz konusunda seçici olun.
- **Teknolojinin ailecek geçirilen zamanların veya oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.**
- Teknolojiyi çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- **Yasaklara başvurmayın, daha cazip seçenekler sunun.**
- Teknoloji kullanımını ÖDÜL ve ceza olarak kullanmayın.
- **Çocuğunuzu yaratıcılığını geliştirebilecek sanatsal sitelerle tanıştırın.**

Daha fazlası için **tbm.org.tr**'yi ziyaret edin.

Pedagoji Derneği bir GÜN içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirecekleri SÜReleri şöyle belirlemiştir:

9-12 YAŞ

GÜNLÜK toplam SÜRe **60-70 dakikayı** geçmemelidir.

12+ YAŞ

GÜNLÜK toplam SÜRe **120 dakikayı** geçmemelidir.

/tbmYesilay

yesilay.
org
tr/