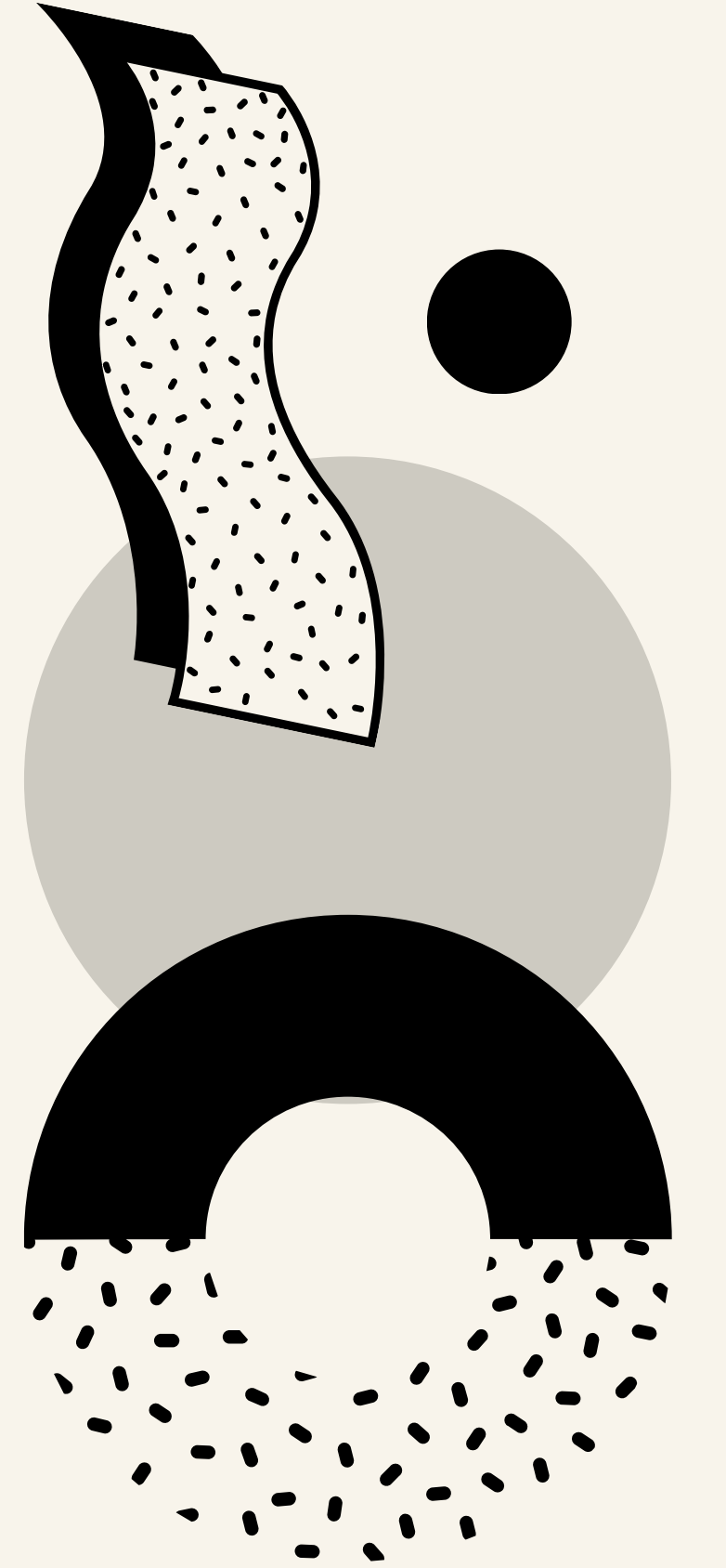


# BAĞIMLILIKTAN KORUNMA YOLLARI

SEVDİKLERİMİ NASIL KORURURUM?



# Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin bağımlı olduğu nesne veya davranış üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Bağımlılık süreç içerisinde yavaş yavaş gelişen bir hastalıktır

- Tütün Bağımlılığı
- Alkol Bağımlılığı
- Madde Bağımlılığı
- Teknoloji Bağımlılığı

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.



# Bağımlılık Türleri

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

# Çocuđumu Zararlı Alışkanlıklardan Korumak İçin Ne Yapmalıyım?

1

Stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda çocuğunuza iyi bir model olun.

2

Çocuğunuzun cebine ihtiyacından fazla harçlık koymayın.

3

Hataları konusunda affedici olun. Hatalarını düzeltme görevini ona vererek bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.

4

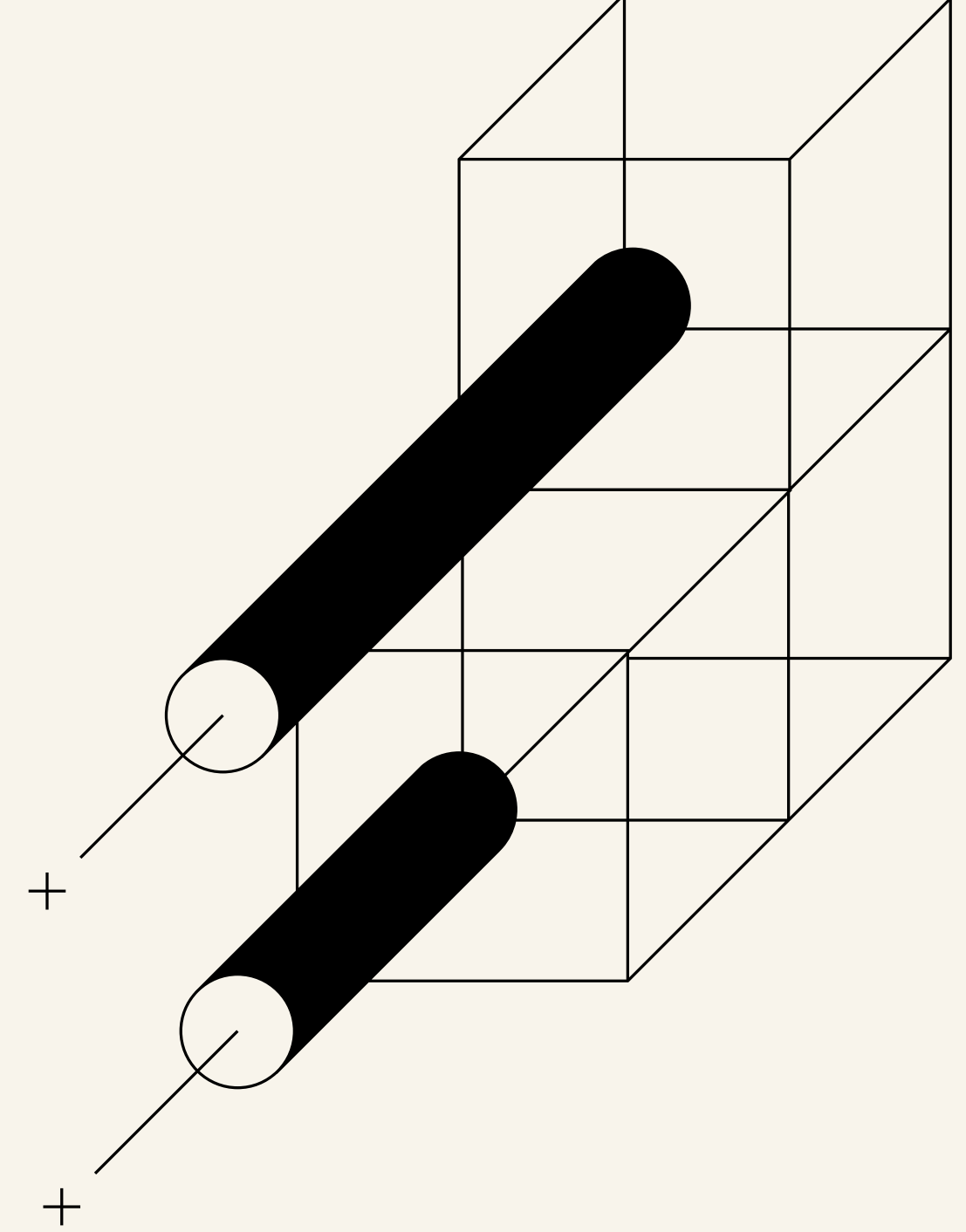
Spor ve sanatla ilgilenen çocukların özgüveni yüksek olur ve genelde zararlı alışkanlıklardan uzak dururlar.

5

Çocuğunuzla aranızda daima güçlü bir bağ olmasına özen gösterin.

# Ne Zaman Konuşmalıyım?

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



# Nasıl Konuşmalıyım?

- Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi artırın ve ona bağımlılıkların zararları konusunda bilgi verin.
- Kısa ve net cümleleri 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.



# ÇOCUĞUNUZUN SİGARA İÇTİĞİNİ FARK EDERSENİZ...

Sigara içerken yakalarsanız sigarasını alın, söndürüp atın, paketin gerisini de size vermesini isteyin.

Korkutarak ve tehdit ederek sigarayı bıraktıramazsınız! Korku sadece yalan söylemeye teşvik eder.

Neden sigara içmek istediğini sorun. Cevabıyla alay etmeyin, tehdit etmeyin, bağırmayın, ağlamayın.

Sigarayı bırakması için onunla anlaşma yapın ve ona sigaradan nasıl kurtulacağı konusunda yol gösterin.  
Gerekirse sigarayı bırakması karşılığında ona bir ödül vadedin.

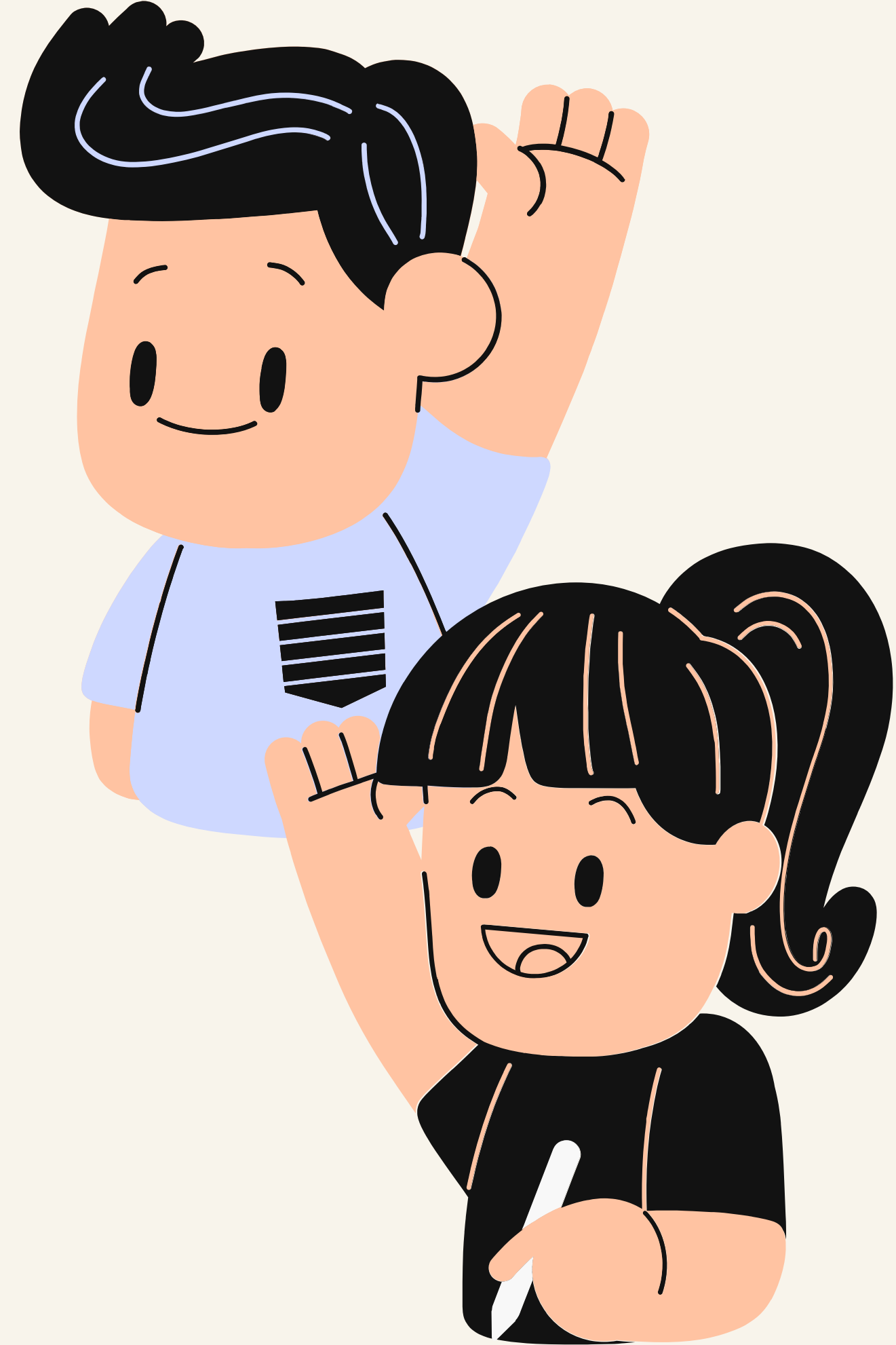


**Çocuğunuz sizi örnek alır; bu nedenle onların yanında sigara içmeyin. Evde ve arabada içilmesine müsaade etmeyin.**

**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.**



# ÇOCUĞUNUZDA ALKOL PROBLEMİ OLABİLİR Mİ?

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 alkol kullanma probleminin düşünülmesi 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**

**Evden ya da okuldan kaçma**

**Boşvermişlik, "hiçbir şeyi kafana takma" tutumu**

---

**Hafıza kayıpları, boşlukları**

---

**Yetersiz konsantrasyon**

---

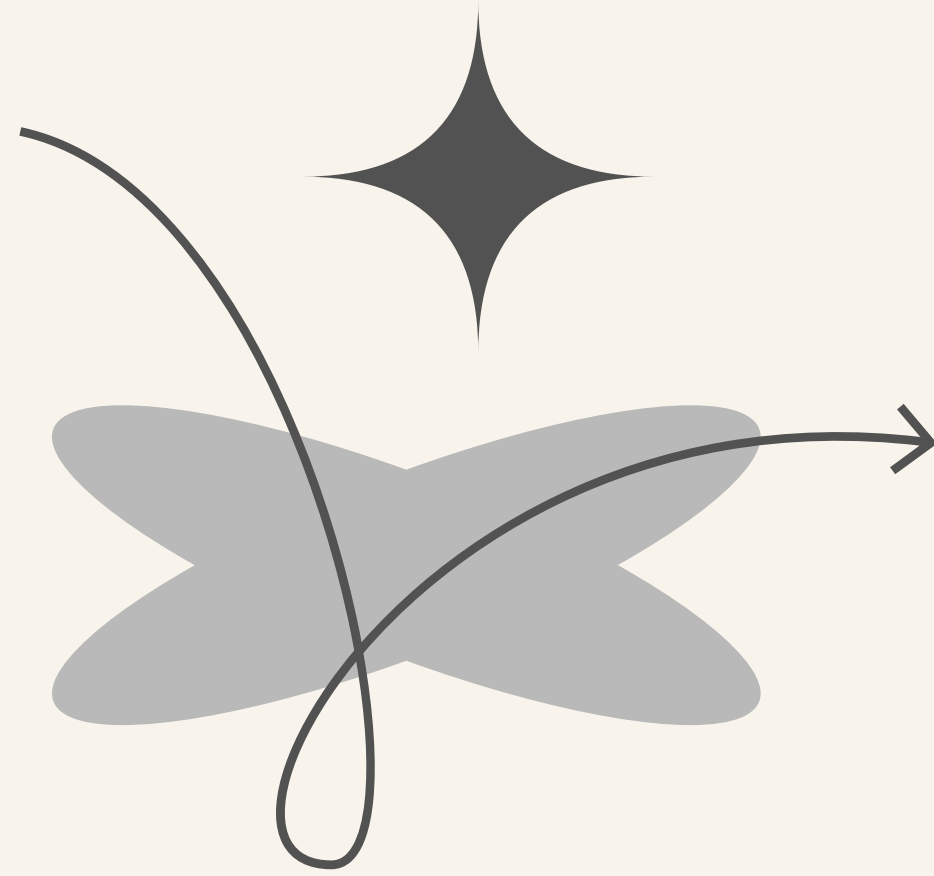
**Okul problemleri, devamsızlık, düşük notlar, disipline sevk edilme**

---

**Daha önce ilgi duyduğu konulara kayıtsız kalma**

**Nerede olduğu ve ne yaptığı ile ilgili yalan söyleme**

# YAPILMASI GEREKENLER



1

**Çocuğunuzla iletişim kurun, alkol sunulduğunda ne yapması gerektiğini anlatın.**

2

**Çocuğunuzun katıldığı aktivitelerin bir parçası olun. Alkol kullanımıyla ilgili iyi rol modeli olun.**

3

**Çocuğunuza arkadaş seçmeyi ve olumlu ilişkiler kurmayı öğretin. Alkol kullanımıyla ilgili aile kurallarını netleştirin.**

4

**Çocuğunuzun stresle başetmede spor, müzik gibi daha sağlıklı yollar olduğunu görmesini sağlayın.**

# 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?

- 1) Gözlerinde kızarıklık ve göz bebeklerinde büyüme var mı?
- 2) Ani kilo kaybı var mı?
- 3) Hareketlerinde koordinasyon bozukluğu var mı?
- 4) Vücudunun herhangi bir yerinde nasıl olduğunu açıklayamadığı yaralanma, yanma, incinme benzeri bir durum var mı?
- 5) Tutarsız veya geveleyerek konuşmaya başladı mı?
- 6) Sinir ve saldırganlık var mı?
- 7) Kişiliğinde açıklayamadığınız bir değişiklik gözlemliyor musunuz?

# ÇOCUĞUNUZUN MADDE KULLANIP KULLANMADIĞINI NASIL ANLARSINIZ?

- Duygu durumunda ani değişimler veya nedensiz gülme gibi davranışları var mı?
- Sebepsiz korku duyduğu, içine kapandığı, gerginlik yaşadığı veya şüpheliği 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 ?

**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 şüpheleniyorsunuz:**

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.



# NE YAPMALIYIM ?

**Bağımlılıkla ilgili soru ve sorunlarınız için:**

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

**Madde/alkol bağımlılığında profesyonel yardım mı almak istiyorsunuz:**

AMATEM ve ÇEMATEM (Alkol ve Madde Tedavi Merkezleri) ve Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (444 79 75)

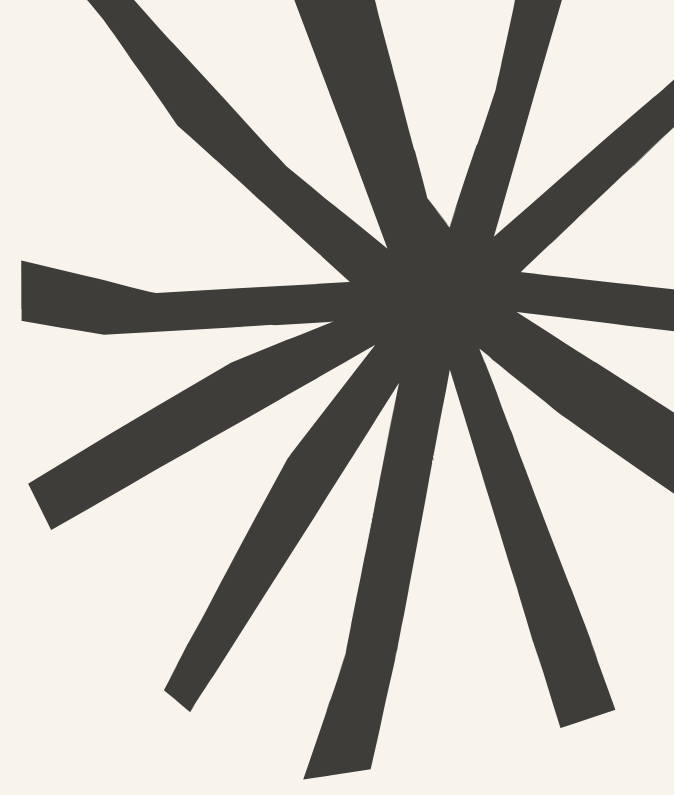
**Sağlık sigortanız olmadığı için tıbbi tedaviden yararlanamıyorsunuz:**

Kayıtlı olduğunuz ilçenin kaymakamlığına başvurun

# TEKNOLOJİYİ DOĞRU KULLANMAK MÜMKÜN MÜ?

**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**

# 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.
  - Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebilecek sanatsal sitelerle tanıştırın



**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**

**9-12 Yaş**

**Günlük  
toplam süre  
60-70  
dakikayı  
geçmemelidir**

**12+**

**Günlük  
toplam süre  
120 dakikayı  
geçmemelidir**