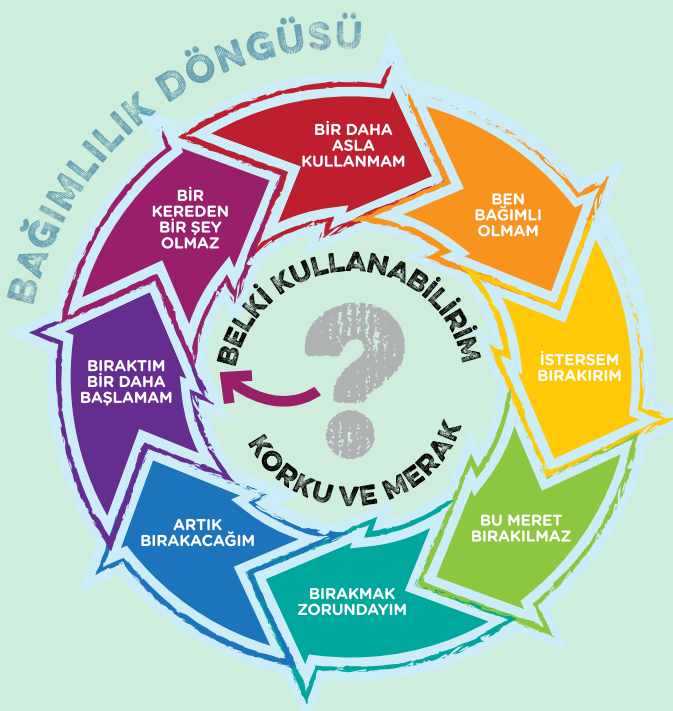


BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

- Alkol, kişiyi uyuşturduğu için kişi aklını tam kullanamaz.
- Bu nedenle sağlıklı kararlar veremez.
- Sorun çözme yeteneği azalır.
- Alkolün etkisinde ne yaptığını bilmediği için sevdiği insanları üzüp onlara zarar verebilir, hatta suça bulaşabilir.



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ



AĞIZDA
kuruma ve koku, tat alma duyusunda bozulma, enfeksiyonlar ve diş eti hastalıkları



BOĞAZDA
öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın ses



BURUNDA
koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları



BEYİNDE
düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulma



YÜZDE
damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

BEYİNDE
hücrelerin ölümü sonucunda bunama



KALPTE
ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetmezliği



KARACİĞERDE
yağlanma



AKCİĞERLERDE
kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı



GÖZLERDE
körlüğe kadar varabilecek tahribat



CİLTTE
kalıcı kızarıklık



YEMEK BORUSU
ve midede gastrit, ülser ve mide iltihabı



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Israra karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "HAYIR!" diyebilirsiniz.



Hayır demek güçsüzlük değil güçlülük belirtisidir. Kendilerine güvenen, eleştirilmekten korkmayan güçlü insanlar rahatlıkla hayır diyebilirler.

Peki bunu yapmanın yolları neler?

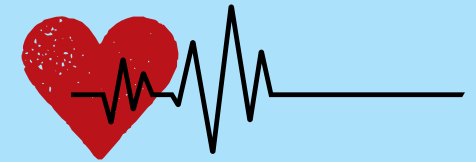
- Alkol tekliflerine "Hayır!" diyebilirsiniz.
- "Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair kendime söz verdim" gibi mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.
- Israr edilmemesi için konuyu değiştirebilirsiniz.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.
- Bozuk plak tekniğini kullanabilirsiniz. Sürekli gelen ısrarlara bozuk plak gibi "Hayır" diyebilirsiniz.
- Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi tercih edebilirsiniz.
- Mizahı kullanabilirsiniz. "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum." gibi bir cevap verebilirsiniz.

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

LİSE

ALKOL UZUN VADEDE ÖLDÜRÜR!



KISA VADEDE HASTA EDER



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuз yaşayamamak demektir.



ALKOLDEN UZAK DUR!

Alkol vücudu susuz bırakarak hafıza problemlerinden, konuşma yeteneğimize kadar birçok bozulmaya neden olur.



ALKOL NEDİR? NE YAPAR?

Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olur. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle gelir.

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Alkol bağımlılık yapar. Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkol bağımlısı denir. 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlısı olma riski yüzde 43 oranındadır!

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.



ARKADAŞ BASKISI

“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”

Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.



YANLIŞ ALGILAR

“Bir kereden bir şey olmaz!”

Alkol kullanımı bir kereyle sınırlı kalmaz, devamı gelir. Kullanımın kısa zamanda bağımlılığa dönüşme riski çok yüksektir.



SORUNLARDAN KAÇIŞ

“Dertlerini unutursun!”

Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

DOĞRUSU ŞÖYLE Kİ...

Bağımlılık yapıcı maddelere dair doğru zannedilen bazı bilgiler, yanlış olabilir.



Alkolün faydalı olduğu ile ilgili birçok iddia ortaya atılır, birçok bilgi dolaşır. Acaba bu bilgiler ne kadar doğru?

Gelin bir bakalım.

İDDIAYA GÖRE...

“ALKOL, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR.”

Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

İDDIA EDERLER Kİ...

“ALKOL UYKUYU DÜZENLER.”

Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

YANLIŞ

ZANNA GÖRE...

“ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE ÇIKMADAN ÖNCE ALKOL ALIRLAR.”

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

DERLER Kİ...

“ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR.”

Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüze doğru akışını artırması ve ciltteki sinir uçlarını ısıtmasından kaynaklanan aldatıcı bir histir.



ÜLKEMİZDE ALKOL KAYNAKLI TRAFİK KAZALARININ ORANI

%21,9



13 YAŞINDA ALKOLE BAŞLAYANLARIN ALKOLİK OLMA RİSKİ

%43



DÜNYADA BİR YILDA ALKOL KAYNAKLI ÖLÜMLERİN ORANI

%5,3
(3 MİLYON)



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

ALKOL KULLANANLARDA TÜBERKÜLOZ GÖRÜLME RİSKİ 28 KAT DAHA FAZLADIR.

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.

“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR.”

Toplumun büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

“BİR KERE KULLANMaktan BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

YANLIŞ

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu zamanla bağımlı hâle gelir.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR.”

Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

“HAYIR!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.



KANDIRICI CÜMLELERDEN UZAK DURMALISIN.

- “Bir kereden bir şey olmaz” gibi söylemler doğru değildir.
- Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Ancak uyuşturucu sigaradan farklıdır.
- “Al, bu maddeyi kullan, kız/erkek arkadaşına kendini daha kolay ifade edeceksin” gibi sözlerle kişi ikna edilmeye çalışılır. Madde insanı daha cesur yapmaz.
- “Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçır.”, “Gidersen bir daha yüzüne bakmam.”, “Ne olur, hatırım için bir kez...”, “Hadi süt çocuğu sen de!” Bu gibi cümlelere prim vermemelisin.

DERS BAŞARISI UYUŞTURUCU KULLANIMI DERS BAŞARISINDA BELİRGİN DÜŞÜŞE SEBEP OLUR.

RİSKLİ ORTAMLARDAN KAÇINMALISIN.

- Riskli ortamlardan uzak durabilirsin.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” diyerek ortamı terk edebilirsin.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrını net olarak gösterebilirsin.

HAYIR DEMELİSİN.

- İstenilen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse 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.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştirebilirsin.
- Mizahı kullanabilirsin. “Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum.” gibi bir cevap verebilirsin.

BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLEBİLİR.

- Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır.
- Bıraktıktan sonra bir kez bile kullanması yıkıcı sonuçlara sebep olabilir.

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

LİSE

MADDE BAĞIMLILIĞININ

VÜCUDUMUZDAKİ EN BELİRGİN ETKİLERİ NELERDİR?



HAFIZA KAYBI UYUŞTURUCU MADDELERİN KULLANIMI SONRASI KİŞİ SÖYLEDİĞİ SÖZLERİ YA DA YAPTIĞI DAVRANIŞLARI HATIRLAMAKTA ZORLANIR.



BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.



BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR?

- Uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde
- doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR?

Aşağıda sayılan durumlardan üçünün bir arada görüldüğü kişiler bağımlıdır:

- Kullanılan madde miktarının giderek artırılması
- Bırakma çabalarının boşa çıkması

- Bırakmak için çok fazla zaman harcanması ve çabaların boşa çıkması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- Sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması
- Yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması



BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

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

Kişi, "Bir kereden bir şey olmaz" diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir. İlk teklif çoğu zaman yakın bir arkadaştan gelir. 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.

BAĞIMLILIĞA TESLİM OLMA

Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde düzelenmeyeceğini düşünerek tedaviye başvurmaz. Kendini bir madde bağımlısı kabul ederek madde odaklı bir yaşama başlar. Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın zayıflaması
- Solgun cilt ve ciltte kırışıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma
- Ölüm



TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr

OKULDA VE EVDE SAĞLIKLI YAŞAM

Yaşadığın ortamların temizliğine özen gösterebilirsin.



OKULDA SAĞLIKLI KALABİLİRSİN!

- Oturmadan önce sıranı silebilirsin.
- Tuvaletleri temiz tut, temiz olmadığında ilgilileri uyarabilirsin.
- Tuvalet musluklarından su içmemelisin.
- Sınıf, laboratuvar, oyun alanı, spor salonu, okul bahçesi gibi alanları düzenli ve temiz tutabilirsin.
- Kullandığın araç-gereçlerin, bilgisayar ve makinelerin temizlik ve bakımını yapabilirsin.
- Açıkta satılan hiçbir yiyeceği almaman sağlığın için faydalıdır.
- Okulunuzda ilk yardım malzemelerinin ve yangın söndürme ekipmanlarının yerlerini öğrenebilirsin.

EVDE SAĞLIKLI YAŞAYABİLİRSİN!

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırlayın.
- Odanı ve masanı düzenli olarak temizlik maddeleriyle temizleyebilirsin.
- Meyve ve sebzeleri, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce iyice yıkayabilirsin.
- Ellerini bol su ve sabunla sık sık yıkamaya özen gösterebilirsin.
- Dışarıdan geldiğinde önce ellerini yıkayıp elbiselerini değiştirdikten sonra ayrı bir yere asabilirsin.
- Odanı sık sık havalandırabilirsin.
- Nevresim, çarşaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıflarını sık sık yıkayıp değiştirebilirsin.
- Kıyafetlerini kendine ait, temiz tuttuğun bir dolaba koyabilirsin.
- Evde sigara içilmesine izin vermeyebilirsin, sen zaten sigara içmezsin.

YETERLİ UYKU

“Ortalama uyku süresi 6-8 saat arasında değişmelidir.”

Uyku bedeninin dinlenmesini, zihnin yenilenmesini, organların kendini tamir etmesini, çocukların gelişimini yetişkinlerince sağlığını korumasını sağlar. Uyku süresi kişiden kişiye ve hayatın farklı evrelerinde farklılık gösterir. Ancak yetişkinler için ortalama uyku süresi 6-8 saattir.

“Sağlık açısından gereğinden az veya çok uyumak sakıncalıdır. İdeal olan gece uykusudur.”

Uykusuzluk hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Burun tıkanıklığı ve aşırı kilolu olmak uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların doktora başvurmaları gerekir.

İYİ BİR UYKU İÇİN

- AKŞAMLARI HAFİF YEMEKLER TERCİH EDEBİLİRSİN.
- KAHVE VE KOLA GİBİ KAFEİNLİ İÇECEKLERİ ÖZELLİKLE UYKUYA YAKIN İÇMEMEYİ TERCİH EDEBİLİRSİN.
- UYKU ÖNCESİNDE OLABİLDİĞİNCE HAREKET EDEBİLİRSİN.
- KARANLIKTAKI UYUYABİLİRSİN.
- AKŞAM ERKEN YATABİLİR, ERKEN KALKABİLİRSİN.
- UYUDUĞUN ORTAMI HAVALANDIRMAYA

YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

LİSE

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

**YETERLİ
DÜZEYDE UYU**

**DENGELİ VE
SAĞLIKLI BESLEN**

**SAĞLIKLI
VE RAHAT
KIYAFETLER
TERCİH ET**

**KİŞİSEL HİJYENİNE
ÖZEN GÖSTER**

**DÜZENLİ OLARAK
HAREKET ET**



tbm.org.tr

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Dengeli beslen, düzenli spor yap, temizliğine dikkat et ve yeterince uyumaya özen göster.



DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLEN!

KİŞİSEL HİJYENE DİKKAT ET!

DÜZENLİ OLARAK HAREKET ET!

YETERİ KADAR UYU!

OKULDA, EVDE SAĞLIKLI YAŞA!

SAĞLIKLI BESLENME

- Aşırı kilolu ya da aşırı zayıf olmamaya dikkat etmelisin.
- Besin değeri yüksek yiyeceklerden yeteri kadar yemeye özen göster.
- Günde en az iki öğün yemeye gayret et.
- Güvenilir ve hijyenik gıdaları tercih etmeye çalış.
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek satın almaya dikkat etmelisin.

“DÖRT YAPRAKLI YONCA”DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



KİŞİSEL HİJYEN

Sağlıklı kalmanın en önemli koşulu olan kişisel hijyen ise kendi sağlığımızı korumak için uyguladığımız kişisel bakım işlemleridir.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen göster.

Terleyip kötü koktuğumuzun farkına varamadığımız zamanlar olabilir. Bu yüzden sık sık duş almaya özen göster.

Yaşadığın ve çalıştığın çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığın eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilen.

Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını kimseyle paylaşma ve hassasiyetle koru.

Ailenden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanma.

Lokanta gibi umumi yerlerde çatal-kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol et.

FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

“**HAREKET ET!** Egzersiz yapmak daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.”

Gün içinde beslenme ile aldığın enerji, harcadığından fazlaysa bu enerji yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;



- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.



- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun formda görünmesini / sağlıklı bir forma girmesini sağlar.



- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Teknoloji bağımlıları
giderek yalnızlaştırır.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Spor yapmak bedeni ve zihni
rahatlatır.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

LİSE



Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu kriterleri taşıdıklarını** gösteriyor.

KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR

Teknolojinin kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

DIŞ DURDURUCULARI KULLAN

Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.

HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA

Bağımlı kullanımın kaybettirdiklerini veya bağımlı kullanım olmazsa kazanılabilecekleri anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.

BAĞIMLI OLUNAN CİHAZI AİLECE KULLAN

Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.

SPOR YAP

Düzenli spor yapmak, bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

YARDIM İSTE

Bağımlının sorunu saklamayıp yardım istemesi, hem desteğin hem de tedavi sürecinin devam etmesi adına önemlidir.

BAĞIMLILIK NEDİR?

?

“

Unutma!

Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak kişiyi bağımlılıklardan uzak tutar.

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.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
- Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.



”

1

İlk Adım (Deneysel Kullanım):

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

2

İkinci Adım (Sosyal Kullanım):

Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecrayı düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.

3

Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım):

Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler boş zamanlarında can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak amacıyla genellikle teknoloji kullanımını tercih eder. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılır, herhangi bir probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur.

4

Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım):

Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz. Kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir. Kişinin artık teknolojiyi kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

Aşırı teknoloji kullanımı dil becerilerinde gerilemeye sebep olur.

“

Dikkat!

Bağımlılıktan korunmak için bilgisayar başında geçirdiğin zamanı azalt, yeni sosyal beceriler edin.

”



Hayat ıskalanır.

Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Kontrol çabaları başarısız olur.

Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

Beden zarar görür.

Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcılık, zihinsel gelişim ve dil becerilerinde gerilemelere, bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Kontrol kalkar.

Bağımlı söz konusu teknolojik ürünle planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Çok vakit harcanır.

Teknolojik araç kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

Yalanlar söylenir.

Kişi, bağımlı olduğu nesne ile ne kadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur.

Çatışma yaşanır.

Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Bedenini sigaranın zararlarından korumada, aşağıdaki öneriler işine yarayabilir;

- Sigara tekliflerine her zaman aynı cevabı vermekten çekinme: HAYIR.
- Tercihlerini, anlık isteklerinin değil aklının ve mantığının doğrultusunda yönetmeye çalışmalısın.
- Unutma, spor ve dengeli beslenme, sağlıklı bir yaşamın vazgeçilmezleridir.
- Sigara içmemenin, gurur duyulması gereken bir seçim olduğunu hatırla.

- Arkadaşlarını seçerken sigara "içmemelerini" de göz önünde bulundurabilirsin.
- Stresini yönetmede zorlanıyorsan büyüklerinden veya öğretmenlerinden yardım alabilirsin.

DOĞRUSU ŞÖYLE Kİ...

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“

Sigaranın insan yaşamına kattığı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Sağlıklı ve zinde bir birey olarak sigaradan uzak durman gerektiğini unutmamalısın.

”

DERLER Kİ...
“SİGARA ZAYIFLATIR.”

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SÖYLENTİYE GÖRE...
“SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.”

Sigara insanın hayatına yeni sorunlar ekler.

YANLIŞ

İDDIALARA GÖRE...
“SİGARA İÇMEK İNSANI SAKINLEŞTİRİR.”

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

İDDİAYA GÖRE...
“HAFIF (LIGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.”

Nikotin oranı aynıdır.

DERLER Kİ...
“SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.”

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

İDDİA EDERLER Kİ...
“SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.”

Ciğere çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

20 DAKİKA SONRA



NABIZ VE SOLUK ALMA NORMALE DÖNER.

8 SAAT SONRA



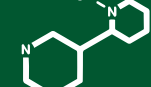
KANDAKİ OKSİJEN DEĞERİ NORMAL SEVİYESİNE DÖNER.

24 SAAT SONRA



TÜM KARBONMONOKSİT VÜCUTTAN ATILIR.

48 SAAT SONRA



AZALAN TAT VE KOKU ALMA DUYULARI DÜZELİR, NİKOTİN SEVİYESİ NORMALE DÖNER.

72 SAAT SONRA



SOLUK ALIP VERMEK KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ ENERJİ ARTAR.

2-12 HAFTA SONRA



VÜCUTTAKİ KAN DOLAŞIMI DÜZELİR, YÜRÜRKEN MEYDANA GELEN TIKANMALAR AZALIR.

3-9 AY SONRA



AKCİĞER PERFORMANSI %5 İLE %10 ARTAR, HIRILTILI SOLUK ALMALAR KAYBOLUR.

12-36 AY SONRA



MESANE KANSERİNE YAKALANMA RİSKİ %50 AZALIR.

10-15 YIL SONRA



KALP KRİZİ GEÇİRME OLASILIĞI SİGARA İÇMEYENLER İLE AYNI SEVİYEYE İNER.

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

LİSE

SİGARAYA HAYIR DERSEN

SAĞLIKLI BİR BEDENE, GÜZEL BİR GÖRÜNÜME, SAĞLIKLI DİŞLERE VE 20 YIL DAHA FAZLA HAYATA SAHİP OLACAKSIN.

*SİGARANIN İÇİNDE BİLİNEN VE BİLİNMEYEN 4.000'DEN FAZLA ZEHİRLİ MADDE BULUNMAKTADIR.



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kısaca, kişinin bir madde veya davranış üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve zararını bilmesine rağmen ondan vazgeçememesidir.



“**DİKKAT!**”

Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.

Sigara bağımlılarının genel olarak kullanıma genç yaşlarda başladıkları bilinmektedir. **Hayatında ilk defa sigara deneyen her 4 kişiden 3'ü maalesef sigara bağımlısı olmaktadır.** Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak, bağımlılık gelişmesini tetiklediği için büyük risk taşır. Bağımlılıktan korunmanın en iyi yolu, bu maddeleri hiç denememektir.

- **NİKOTİN ZEHİRLİ VE İNSAN VÜCUDUNUN YAPISINA ZARARLI BİR MADDEDİR.**
- **NİKOTİN BEDENDE ÇOK HIZLI YAYILIR.**
- **SİGARANIN BAĞIMLILIK YAPMASINDAKİ TEMEL ETKEN, BARINDIRDIĞI NİKOTİNDİR.**



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır.

SİGARA KULLANIMIN KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması ve kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar
- İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat,
- Kadınlarda kısırlık riski 10 kat,
- İktidarsızlık riski 10 kat,
- Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.



PASİF İÇİCİLER

Pasif içiciler, kendileri kullanmadıkları halde sigara içenlerle aynı ortamda buldukları için sigaradan zarar gören kişilerdir.



“

UNUTMA!

Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

”

KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

- Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanserojendir. Bu kimyasal karışımlar, çevreye salınan dumanda, içe çekilene göre çok daha fazladır.
- Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.
- Çocuklar ve gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- Sigara dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr