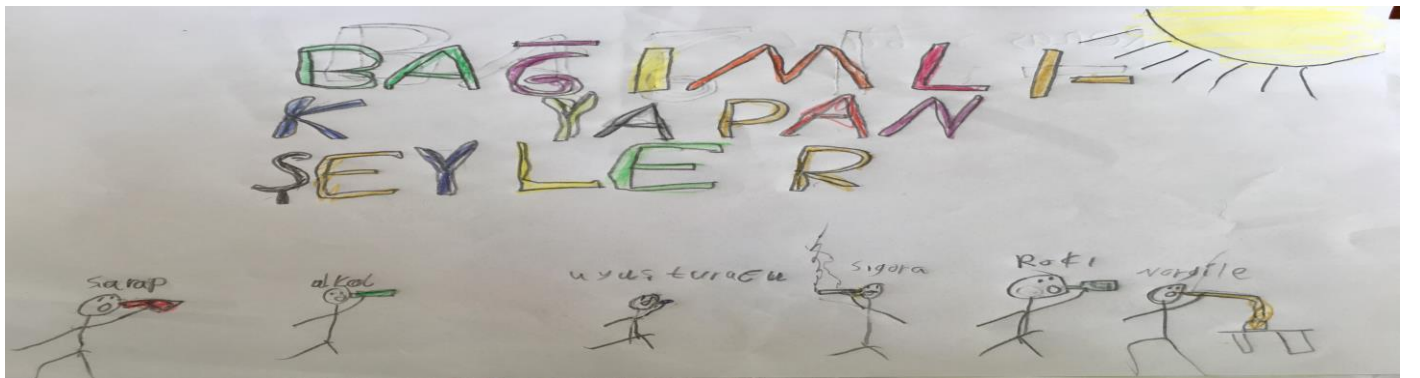


MADDE BAĞIMLILIĞI SADECE BİREYE DEĞİL, AİLESİNE DE AİT BİR SORUNDUR.



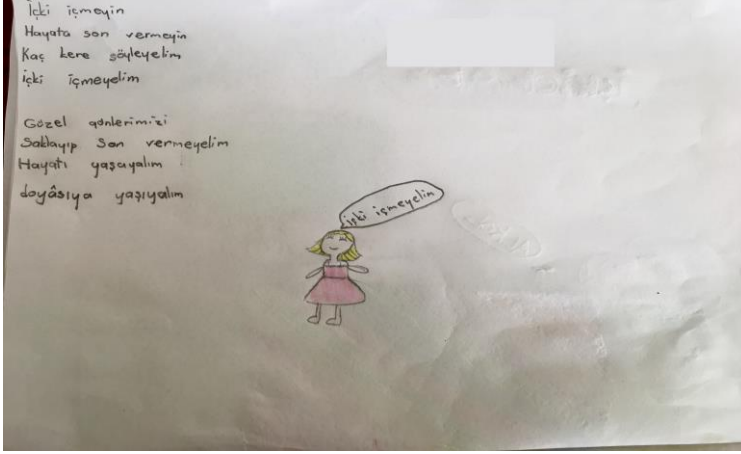
MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Madde bağımlılığı, vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü halde bu maddelerin kullanımının bırakılmaması durumudur.



BAĞIMLILIK YAPAN BAŞLICA MADDELER

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



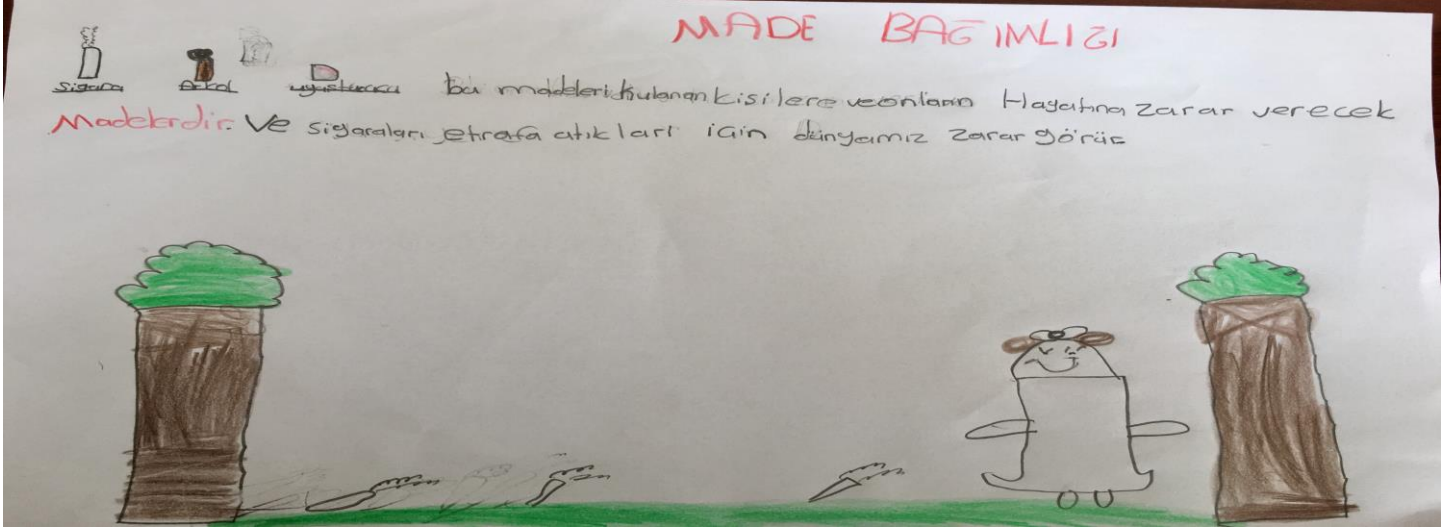
BAĞIMLILIK BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarının giderek arttırılması
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Madde kullanımını denetlemek yada bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için çok fazla zaman harcanması
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin madde kullanımı nedeni ile azaltılması yada tamamen bırakılması
- Fiziksel yada ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanılmasına devam edilmesi
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması

Bir Yakınınız Kullanıyorsa... Şu Tavsiyeleri Dikkate Almanız Önemlidir:

- Madde kullanım problemi hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmadan bağımlı olan yakınınızı suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının.
- Madde kullanımına başlama sürecini ve nedenlerini bilmeden ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
- Yakınınız onunla kurmaya çalıştığınız iletişimde karşı direnç gösterebilir. İletişim kurmaktan vazgeçmeyin, pes etmeyin. Sürekli onun yanında olduğunuzu ve destek olma noktasında ona yardımcı olabileceğinizi ifade edin.
- Madde kullanımını engellemek gayesi ile arkadaşlıktan/evlatlıktan vb. reddetmek, ailesine söylemek, öğretmenlerine şikayet etmek vb. şeylerle bu kişiyi tehdit etmeyin.
- Onun her söylediğine güvenmeyin. Çünkü madde kullanan kişiler çok yalan söylerler.
- Madde kullanımı sonucunda yaşadığı problemlerde sorumluluğun kendisinde olduğunu bağımlı kişiye hatırlatın. Bu nedenle kendinizi suçlamayın.
- Madde kullanımının doğru olarak algılanmasında güvendiğiniz bir uzmandan bilgi desteği alın. Yakınınızla kurduğunuz iletişimde, madde bağımlılığı konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu hissettirin.

- Onun tıbbi anlamda bir hasta olduğunu unutmayın. Ona karşı öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun.
- Bu süreçte sakin ve sabırlı olmaya çalışın. Madde bağımlılığı tedavisinde başarı sağlanabilmesi için kullanan kişinin değişmeyi istemesi gerekir. Bu nedenle bu süreçte kendinizi korumayı unutmayın.
- Yakınınızı güvенеbileceği bir uzmana(okul rehber öğretmeni, psikolog, hekim gibi)görüşmeye teşvik edin.

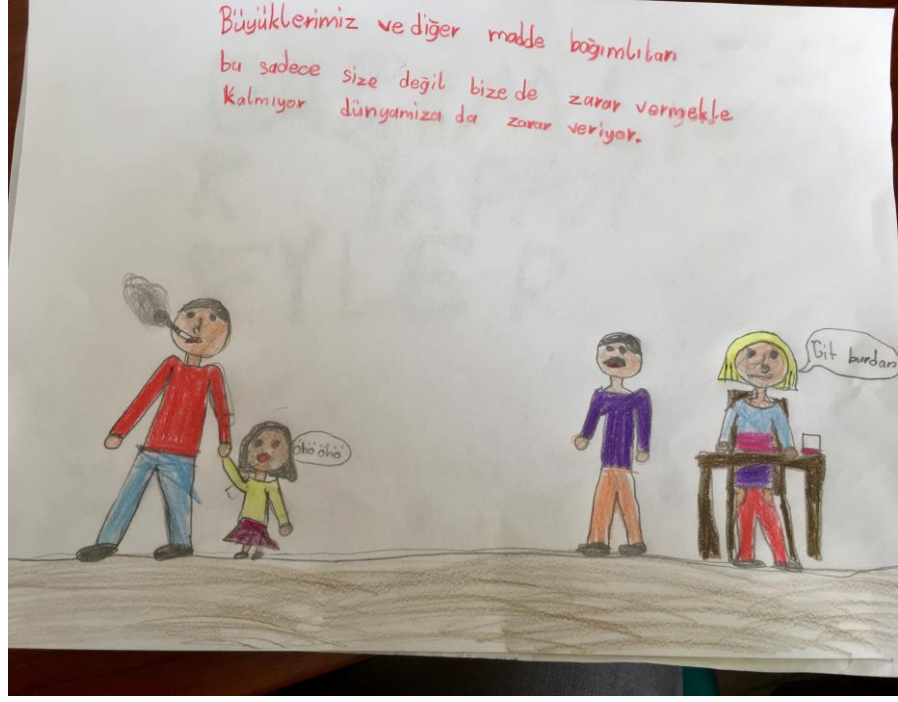


ÇOCUĞUNUZUN MADDE BAĞIMLISI OLMASINDA EN ÖNEMLİ FAKTÖR ARKADAŞ ÇEVRESİDİR. ÇOCUKLARINIZI DOĞRU ARKADAŞ SEÇEBİLMELERİ KONUSUNDA YÖNLENDİREBİLMENİZ İÇİN;

- Çocuğunuz hangi yaşta olursa olsun, kimlerle görüştüğünden kimlerle arkadaşlık ettiğinden emin olun.
- Çocuğunuzun arkadaşlarının aileleriyle tanışın.
- Okul sonrasında programı olan çocuğunuzun hangi saatte nerede olduğunu mutlaka bilin.
- Çocuğunuzun olumlu çevrelere ve faydalı gruplara yönlendirin.
- Örneğin bir spor aktivitesine, bir öğrenci kulübüne, satranç takımı gibi grup aktivitelerine, müzik topluluklarına yönlendirebilirsiniz.
- Çocuğunuza akran baskısına direnmeyi öğretin.

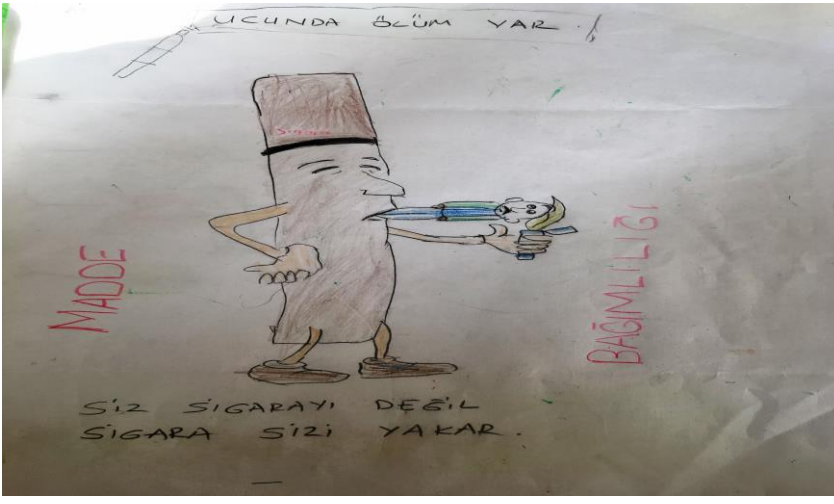
Çocuğunuzun maruz kalabileceği akran baskısına karşı tedbir alabilmeniz için;

- Çocuğunuza 'hayır' demeyi öğretin. Hayır demeyi öğretmenin en temel noktalarından biri, çocuğun duygu ve düşüncelerini korkmadan ve açık yüreklilikle sizinle paylaşabileceği bir ortam içinde onu büyütmenizdir.
- Herhangi bir gruptan baskı gördüğünde veya istemediği bir davranışa zorlandığında sizinle ve öğretmenleriyle paylaşabileceği konusunda onu cesaretlendirin.
- Çocuğunuzun davranışlarının sonuçlarını fark etmesini, kendisine veya başkalarına zararlarını düşünmesini teşvik edin.
- Çocuğunuza kısa ve uzun vadeli hedefler koyun.



ÇOCUĞUNUZUN MADDE BAĞIMLI OLMASINI İSTEMİYORSANIZ...

- Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren sağlıklarını korumalarının ve zararlı maddelerden uzak durmalarının önemi ve gerekliliği konusunda konuşmalar yapın.
- Çocukların ergenlik ve yetişkinlik hayatlarında madde kullanımına sapmamalarının en önemli koşullarından biri de sizin ebeveyn olarak onlara doğru birer model olmanızdır. Örneğin sürekli sigara içerken sigaranın sağlığa zararlı olduğunu anlatmanız yeterli etkiyi ve inandırıcılığı maalesef sağlayamamaktadır.
- Çocuklar anne babalarının olaylara verdikleri tepkilerini izlerler ve özellikle kendi yetişkin hayatlarında benzer durumlarla karşılaştıklarında benzer tepkiler verme eğilimi gösterirler.
- Alkole ve uyuşturucuya başvurmaksızın nasıl problem çözüleceği, stresle başa çıkılacağı, nasıl mutlu olunacağı, nasıl eğlenileceği konularında doğru bir model olmaya gayret edin.
- Çocuğunuzun cebine asla harcayabileceğinden daha fazla harçlık koymayın.
- Hataları konusunda her zaman affedici olun. Yaptığı hataları ona gösterin ve hatalarının yarattığı sonuçları onunla tartışın.
- Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraşısı olmasını sağlayın. Spor yapmak, evcil hayvan beslemek, el becerileri vb.



Çocuğumla Uyuşturucudan Uzak Durması Konusunda Nasıl Konuşmalıyım?

- Çocuğunuzla konuşmadan önce kendi bilgileriniz gözden geçirin.
- Uzun uzun anlatımlardan uzak durmaya çalışın.
- Bu konudaki konuşmanızın tek yönlü bir sohbet olmamasına gayret

edin.

- Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi tüm aile bir arada iken de konuşun.
- Eğer birisi ona uyuşturucu, sigara, alkol teklif ederse ne yapması gerektiği ve ne cevap verebileceği hakkında konuşun.

Kaynak: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Modülleri

<http://ebeveyn.tbm.org.tr/>

**ŞEHİT POLİS SABRİ KÜN İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**