



BAęLUM MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



BAğİMLİLİKTAN KORUMA/KORUNMA VELİ BÜLTENİ





BAĞIMLILIKLAR NELERDİR



- a) Tütün bağımlılığı
- b) Alkol bağımlılığı
- c) Madde bağımlılığı
- d) Kumar bağımlılığı
- e) Teknoloji bağımlılığı

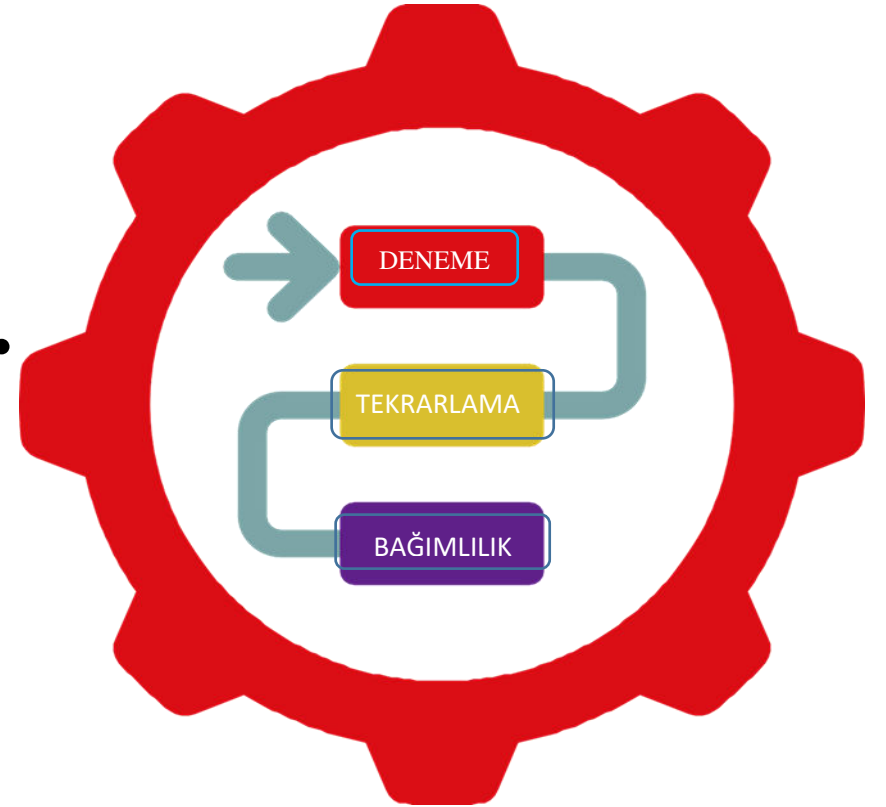
Bütün bağımlılıklar eşit derecede zarar verme potansiyeline sahiptir. Bağımlılıkların beyinde ve davranışlardaki temelleri ortaktır, dolayısıyla birbirlerine kapı da açabilirler. Bu yüzden hepsi zararlıdır ve hepsinden korunmak ailece temel hedefimiz olmalıdır.

BAĞIMLILIK NEDİR



Bağımlılık, kısaca kullanılan bir nesne veya gerçekleştirilen bir eylem üzerinde kontrolün kaybedilmesi ve zararı açıkça görülse bile bırakılamaması olarak tanımlanabilir.

- **Bağımlılık bir süreçtir.**





- **Bağımlılık önlenabilir.**

Bağımlılığa yol açabilecek risk unsurları azaltılıp, koruyucu unsurlar artırılarak, bağımlılıklar gelişmeden önlemek mümkündür.



Önleme ailede başlar.

Olumlu ilişkilerin olduğu, ebeveynlerin çocuklarını gözlemlediği ve becerilerini desteklediği bir aile ortamı çocukların kendilerini bağımlılıklardan korumaları için güçlü temeller sağlar.

Bağımlılıklar, önlenmediği takdirde çocuklarda görülebilecek olumsuz sonuçlar:

- **Sağlık sorunları**
- **Hayata karşı mutsuzluk ve isteksizlik**
- **Yanlış seçimler yapma**
- **Çevreyle sağlıklı ilişkiler kuramama**
- **Zorluklarla başa çıkmakta zorlanma**
- **Okulda başarısızlık**



TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Sigara, nargile ve elektronik sigara günümüzde yaygın olarak kullanılan tütün ürünleridir. Tütün ürünlerinde bağımlılık yapan madde, içinde bulunan nikotindir.

Nikotin beyinde keyif verici kimyasalların salgılanmasına ve kısa bir süre için kişinin kendini iyi hissetmesine, bu yüzden daha fazla nikotin istemesine yol açar. Nikotine olan bu bağımlılık sigara veya diğer tütün ürünlerin bırakmayı zorlaştırabilir.

Tütün ürünlerinin miktarı azaltıldığına veya kesildiğinde gerginlik, keyifsizlik, sinirlilik gibi fiziksel ve duygusal olumsuz etkiler ortaya çıkar. Aslında tütün ürünleri beynimizin ödül sistemini kandırır, hissedilen mutluluk hal gerçek değildir.



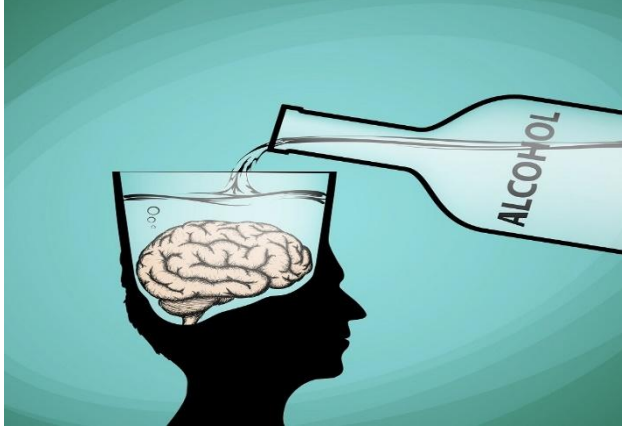


‘Çocuğumun yanında sigara içmediğim için ona bir zararı yok’ diyemeyiz.

Duman dışarıya üflendikten sonra giysilere, mobilyalara, perdelere, duvarlara, yatak örtülerine, halılara, toza, araçlara ve diğer yüzeylere yapışır, buna üçüncü el sigara dumanı da denir. Oda havalandırılrsa da bu dumanın bıraktığı zararlı kimyasallar kaybolmaz, yüzeylerle temas yoluyla çocukların sağlığı için potansiyel tehlike oluşturur.

Veya “Çocuğuma stresten dolayı içtiğim, ilerde bırakacağımı söylüyorum. O sebeple etkilenmiyor.” Da diyemeyiz.

Çocuklar söylemler yerine sizin davranışlarınıza bakarlar. Bu nedenle bırakacağınızı söylemeniz yeterli olmayacaktır. Aynı zamanda, sigara veya herhangi bir tütün ürününün, stres azaltma gibi etkilerini çocuğunuza söylemeniz, ilerde sigarayla ilgili olumlu bir algıya sahip olmasına neden olabilir.



ALKOL BAĞIMLILIĞI

Verilere göre alkol, kötüye kullanıldığı bilinen en eski ve en yaygın maddedir. Kullanımının artması ile birlikte çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığı fark edilmiştir.

Yapılan araştırmalar alkol kullanımının artmakta olduğunu, alkole başlama yaşının 12'ye kadar düştüğünü gösteriyor.

Alkol kullanımı gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımı, beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Erken yaşta alkol kullanımına genellikle arkadaşlardan gelen “birlikte eğlenelim”, “dertlerini unutursun”, “cesaret verir” gibi çocuklar üzerinde baskı yaratan yanlış algılar neden olmaktadır.

“Alkol içmesine izin vermezsem, çok katı, kuralcı bir anne/baba gibi görünürüm.” dememeliyiz.



Ailenizde alkolle ilgili kuralların olması sizi katı ve kuralcı ebeveyn yapmaz. Aksine çocuğunuzun sağlığını düşünen, sınırları olan bir ebeveyn yapar.

Aynı şekilde “Arkadaşları içse de benim çocuğum içmez.” De dememeliyiz.

Bir arkadaş grubuna kabul edilmek çocuklar için çok önemlidir.

Alkol genellikle sosyal ortamlarda tüketilen bir madde olduğundan arkadaş çevresinin yarısından fazlası alkol tüketiyorsa, yüksek risk var demektir. Genellikle alkol kullanım davranışı bu yaş grubu arasında bir kabul görme aracı haline gelebilir, bu nedenle çocuklar alkol kullanma baskısı hissederek deneyebilirler.

“Yanımda içerse kontrollü içmeyi öğrenir.” Mi?

Alkol kullanan aileler çocukların, yanlarında alkol tüketmelerinin daha güvenli olabileceğini düşünseler de çalışmalar, çocukların aile gözetimi dışında daha fazla içmelerine neden olabileceğini göstermektedir. Miktar önemli olmaksızın, çocukların alkol tüketimine erken yaşlarda başlaması ve bunun ailede kabul görmesi ileriki yaşlarda alkol ve madde bağımlılığına yol açabilir.



MADDE BAĞIMLILIĞI

Uyuşturucu maddeler farklı kimyasal maddeler içerebilir ve farklı kullanım türleri vardır. Kişi uyuşturucu madde kullandığında, kısa bir süre için haz ve mutluluk hisseder ve daha fazla haz almak için

kullanılan miktarı artırır.

Kullanılan miktar artarsa da kişi ilk denemesindeki gibi haz alamamaya başlar, fakat fiziksel ve duygusal olarak bağımlılık geliştirir. Fiziksel ve psikolojik zararların yanı sıra ölüm riski de yükselir.

Yapılan çalışmalarda, yaşam boyu en az bir kere madde kullananların yaş gruplarına göre dağılımı incelendiğinde; en yoğun yaş grubunun 15-34 yaş olduğu görülüyor. Madde kullanımını ilk tanıtan ve kullanıma teşvik eden yakın arkadaşlar olabiliyor. Gençler korksa da arkadaş ortamından dışlanmamak için veya bir kereden bir şey olmayacağını düşünerek deneyebiliyorlar. Fakat uyuşturucu maddeler bir kere denemek bile bağımlılığa neden olabiliyor.



“Çocuğum kullansaydı çok farklı davranırdı, kesin anlardık” diye düşünebiliriz.

Her maddenin her insanda aynı etkiyi yapmayacağı bilinmelidir. Sadece fiziksel etkilere bakmak yeterli değildir. Birey sadece fiziksel ve psikolojik sorunlardan etkilenmekle kalmaz, aynı zamanda ailesi, arkadaşları ve toplumla etkileşim yeteneğini de kaybeder.

Çoğu zaman kabul edemeyiz “Benim çocuğum asla yapmaz!” deriz.

Unutmayalım;

Sosyal baskı ve uyum sağlama isteği ergenlik döneminde oldukça baskındır. Ergenler özellikle sosyal bağlamlara göre, karakterlerinden veya genel davranışlarından daha farklı davranabilirler. Bu sebeple çocuğunuzun arkadaş ortamını tanımalı, hayır diyebilme becerilerini desteklemelisiniz.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji ve internet, artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Teknolojinin zararları, teknolojiyi kullanmaktan ziyade kullanım şekline, amacına, süresine ve içeriğine bağlıdır.

Kontrolsüz kullanıldığında kişiler için problemler ortaya çıkmaktadır. Kimyasal bağımlılıklarda olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da bağımlılık mekanizması aynıdır.

Hatta internet, bağımlılık yapıcı maddelere erişimi kolaylaştırabilmektedir. Örneğin, e-sigaranın satışı Türkiye’de yasak olmasına rağmen, internet siteleri üzerinden bu ürünlere erilebilmektedir. Teknoloji ya da internet bağımlılığı; dijital oyun, sosyal medya, mobil cihaz, online kumar ve online cinsellik bağımlılıklarını kapsamaktadır.



**“Telefon veya tabletler, çocukları oyalamak için iyi bir yoldur.”
Diye düşünürüz.**

Telefon ve tabletler aile denetiminde kullanıldığında çocuklarınıza fayda sağlarken; aile denetiminden uzak, tek başına uzun saatler kullanıldığında dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB), konuşma bozuklukları, davranış bozuklukları, öfke ve saldırganlık gibi problemlere neden olabilmektedir.

“Akıllı telefon kullanmak çocuğun zeki olduğunu gösterir.” Mi?

Akıllı telefonlar herkesin kolaylıkla kavrayarak kullanabilmesi için geliştirilmiştir ve kullanım becerisinin zeka ile ilişkisi bulunmamaktadır. Tam tersine, erken yaşlarda teknolojiyle çok fazla zaman geçirmenin beyne ve zihinsel becerilere olumsuz etkileri vardır.

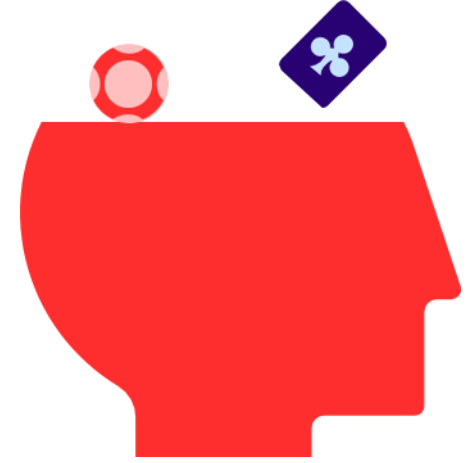
“Dışarıda zararlı alışkanlıklar edineceğine ekran başında da olsa gözümüzün önünde olsun.”

Çocuklar, internette gezinirken bazı sitelerde karşlarına bir anda pencereler çıkabilir ve yanlışlıkla onlara tıklayarak zararlı sitelere girebilirler. Benzer şekilde, uygunsuz siteler internette en çok aratılan kelimeleri sitelerinde kullanarak, çocukların bu sitelere girmelerini, böylece cinsellik ve kumar gibi uygunsuz içerikler görmelerini sağlayabilirler. Bu noktada güvenli internet kullanımı ve ebeveyn kontrolü bu hususta önemlidir. Ayrıca çocuğun sosyal becerilerinin geliştirilmesi de önemli bir unsurdur.

**“TEKNOLOJİ YERİNDE VE YETERİNCE!” Bu kural TÜM AİLE
BİREYLERİ için geçerli olmalı!**

KUMAR BAĞIMLILIĞI

- Herhangi bir şeyin daha yüksek değerinde bir şey kazanmak için riske atıldığı her türlü aktivite kumar olarak kabul edilebilir. Bir şeyin kumar olabilmesi için;
- Para veya maddi değer olan başka bir şeyin bahse konulması,
- Bahse giren kişinin amacının, doğru tahminler yapmaya çalışarak ek para veya maddi değer olan eşya kazanımı olması
- Olayın sonucunun belirsiz olması gerekir.



“Kumar bağımlılığını fark etmek kolaydır.” Diye düşünebilirsiniz.

Kumar bağımlılığı, gizli bağımlılık olarak adlandırılır. Alkol ve uyuşturucu kullanımının aksine, fark edilebilen belirtiler az olduğu için saklanması daha kolaydır. Birçok kumar bağımlısı, kumar sorunu yaşadığının farkına varmaz ve keşfedilmesinin ardından genellikle inkâr eder.

Bağımlılık bir neden değil, sonuçtur. Bağımlılık, olumsuz aile ve arkadaşlık ilişkilerinin, akademik başarısızlıkların ve sorun çözme gibi önemli yaşam becerilerinin yetersiz olmasının sonucudur.

Unutmayın, ideal aile yoktur. Her alenin kendi problemleri olabilir, herkes hata yapabilir. Önemli olan hata yaptığınızda durumu nasıl yönettiğinizdir. Hata yaptığınızın farkında olmanız ve çocuğunuza hata yapılabileceğini, önemli olanın telafi etmek ve hatalardan ders çıkarıp ileride tekrarlamamak olduğunu vurgulamanız önemlidir.

Sevgili velimiz; Ebeveynlik bir yolculuktur. Çocuklarımız büyürken ebeveyn olarak zaman zaman zorlandığımız konular olabilir. Bu konularda uzman desteği almaktan çekinmeyin. Rehberlik Servisi tarafından yapılmak istenen görüşmelerde işbirliği esastır. Çocukların gelişim süresinde Rehberlik Servisi ile işbirliği yapın.



Bültenin hazırlanmasında Yeşilay Bağımlılıklardan Koruyan Aile Rehber kitapçığından faydalanılmıştır. Daha çok bilgi ve etkinlik için kitapçığa ulaşabilir, ayrıca tbm.org.tr ve yeslay.org.tr sayfalarını ziyaret edebilirsiniz.

<https://orgm.meb.gov.tr/www/ortaogretim-egitim-icerikleri/icerik/1031> bulunan sunulardan yararlanabilirsiniz.

Ailenizde, yakın çevrenizde ya da çocuğunuzda bağımlılık şüphesiniz varsa Yeşilay Danışma Hattı 115 le iletişime geçebilir ya da bağımlılık uzmanından yardım almayı geciktirmeyebilirsiniz. Bu konuda YEDAM, AMATEM, gibi kurumlara başvurabilirsiniz.