

BİLECİK ÖZEL EĞİTİM UYGULAMA OKULLARI



BAĞIMLILIK



HAZIRLAYAN: BARIŞ ŞANLI
OKUL REHBERLİK SERVİSİ

1-MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır. Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.

- © Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması
 - © Bırakma çabalarının boşa çıkması.
 - © Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
 - © Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
 - © Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması
- Bağımlılık yapan başlıca maddeler:**
- © Uyuşturucular
 - © Sigara
 - © Alkollü içecekler
 - © Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
 - © Bazı yapıştırıcılar, tiner, çakmak gazı gibi uçucu maddeler
 - © Uyarıcı ve hayal görülmesine sebebiyet veren maddeler



MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini değiştirdiklerinden dolayı bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Madde bağımlılığında görülen etkiler; IQ seviyesinde gerileme, Koordinasyon ve kontrol kaybı, Korku ve öfke, Hafızanın erimesi, Solgun cilt ve ciltte kırışıklık, Döküntü ve sivilceler, Cilt yaşlanması, Nefes darlığı, Akciğer hastalıkları, Ağız kokusu ve gırtlak kanseri, Diş çürümeleri, dişeti hastalıkları, diş kaybı, Kalp krizi ve koma gibi etkiler görülmektedir.



NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir. Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

- © Kişinin tedavi olmayı istemesi
- © Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

- © Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- © Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- © Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunduğunda net bir ifadeyle "Hayır!" deyip ortamı terk edebilirsiniz.
- © İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeye kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz.
- © Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar.



2-ALKOL BAĞIMLILIĞI

Alkolün birçok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol birçok hastalığa neden olmaktadır. Sunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir. Uyuşturucu kullananların yüzde 57'si alkol kullanmaktadır. Alkolden uzak durmak diğer madde ' bağımlılıklarından korunma noktasında önleyici bir role sahiptir. Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığının bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkolik denir. Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ilk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.



NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir

ALKOLÜN VÜCUTTA İZLEDİĞİ YOL

Alkol mide yüzeyinden hücrelere geçiş yapar. Yüzde 20'si mideden, yüzde 80'liince bağırsaklardan kana karışır. Sonraki durak karaciğerdir. Karaciğerin önceliği yağ asitlerini yakarak enerji üretmektir. Ancak alkol olunca bu öncelik değişir. Normalde parçalayacağı yağ asitleri karaciğerde birikmeye başlar ve karaciğer yağlanır. Alkol, kanla, kalbe, akciğerlere ve bronşlara ulaşır. Akciğerlerden dakikalar içinde beyne ulaşır ve uyuşma etkisi yapar. Alkol, vücuda alındıktan 3 dakika sonra tüm hücrelere ulaşmış olur. Alınan alkol miktarı, belirli seviyeyi geçerse solunum yavaşlayarak kişiye komaya ve hatta ölüme neden olur.



ALKOL BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI NELERDİR?

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

© BURUNDA: Koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları

© AĞIZDA: Ağız kuruluğu, ağız kokusu, tat alma duyusunda bozulma, ağız iç enfeksiyonlar, dişeti hastalıkları

© BOĞAZDA: Öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir ses

© BEYİNDE: Düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı, ölüme dahi sonuçlanabilecek kazalar

© BAŞTA: Baş ağrısı

© YÜZDE: Damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

İştah kaybı, enfeksiyon, iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu, yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanseri, kazalar, iş kaybı, ailevi problemler ve hatta ölüm...

© YÜZDE: Ciltte kalıcı bir kızarıklık

© BEYİNDE: Hücrelerin ölümü sonucu bunama

© GÖZLERDE: Körlüğe kadar varabilecek tahribat

© KALPTE: Ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetersizliği

© KARACİĞERDE: Karaciğerde yağlanma

© AKCİĞERLERDE: Kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı. Alkol kullananlarda tüberküloz görülme riski 28 kat fazladır.

© YEMEK BORUSU VE MİDEDE: Gastrit, ülser mide iltihabı



3-TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Dikkat! 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.

© Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür. Yağ dokusunda biriktiğinden bırakıldıktan sonra da vücuttan atılması çok uzun sürer.

© Fiziksel ve bilişsel gelişime etkilerinden ötürü gençler için daha da tehlikelidir. Nikotin zaman içinde bağımlılık oluşturur. Kişi artık sigarasız yapamaz. Bu onun bağımlı olduğunu gösterir.

SİGARAYA BAŞLAMAK KOLAYDIR FAKAT BIRAKMAK ZORDUR ÇÜNKÜ:

- Nikotin bağımlılık yapar.
- Bazı kullanıcılar olumsuzluklarla baş etme yöntemleri geliştirememiştir.
- Bazı kullanıcılar riskleri tam olarak algılamamaktadır.
- Başarısız sigara bırakma girişimleri bunu tekrar deneme cesaretini azaltır.

SİGAR KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ: Kalp atışının hızlanması kan basıncının artması, Midenin asit üretmesi, Böbreklerin az idrar üretmesi, Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar iştahsızlık, Tat ve koku duyularının zayıflaması, Akciğerlerin normal çalışmaması, El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması gibi olumsuz etkileri bulunmaktadır.

SİGAR KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI: Sigara içenlerde içmeyenlere oranla; Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat, Kadınlarda kısırlık riski 10 kat, erkeklerde ve kadınlarda iktidarsızlık riski 10 kat, Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.

PASİF İÇİCİLER: Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar. Unutma! Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler. Solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.



SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN GEÇ KALMAYIN

