

## Madde Bağımlılığı Nedir?

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.

### Etkileri

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

1. Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
2. Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
3. Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
4. Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
5. Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden kopararak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

### Önleyici Faktörler

1. Uyuşturucu maddeler ile ilgili yaşa uygun doğru bilgilenme
2. Güçlü ve pozitif aile bağları
3. Anne-Babaların çocuklarıyla ilgili olmaları ve çocuklarının kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olmaları.
4. Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
5. Okulda başarılı olma
6. Okul, STK'lar ve kulüpler gibi kurumlarla kurulmuş güçlü bağlar



**UNUTMAYIN HAYIR DEMEK HAKKINIZ!**

**BU HAKKINIZI KULLANABİLİRSİNİZ!**

**BU HAKKINIZI KULLANMAYI ÖĞRENİN!**

**LÜTFEN, GEREKTİĞİNDE BU HAKKINIZI KULLANIN!**

# DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.

“

## Dikkat et!

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

”



## UYUŞTURUCU MADDE BAĞIMLILIĞI

YETİŞKİN

## YANLIŞ

“BENİM İRADEM  
GÜÇLÜDÜR, BEN  
BAĞIMLI OLMAM.”

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

“MADDE KULLANIMI  
ARKADAŞLIK  
İLİŞKİLERİNİ ARTTIRIR.”

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırmaz. Madde etkisi altındayken insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.

“BAĞIMLILIK YAPICI MADDE  
KULLANMAK İNSANIN SOSYAL  
ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE  
YARDIMCI OLUR.”

Madde kullananların sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sadece benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklar ve faydalı etkinliklerle dolduranlardır.

“ARA SIRA KULLANMAKLA  
BİR ŞEY OLMAZ.”

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

“MADDE, SADECE KULLANAN  
KİŞİYE ZARAR VERİR.”

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin kasasına girer.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR.  
BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

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

“BİR KERE KULLANMAKTAN  
BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

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



# BAĞIMLILIK NEDİR?

?

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.

“

## Unutma!

Bağımlı kişinin kendine güveni azalır, değerleri yok olmaya başlar, idealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.

”

Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. 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
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

## BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- **Kullandığı maddeler bağışıklık sistemini zayıflatır.**
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

## BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- **Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.**
- Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- **Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.**
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



# KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

“

## Hayır deyin!

Size veya başkalarına zarar verebilecek her şeye kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.

”

## RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilirsiniz.

## “HAYIR!” DEYİN!

- İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çeliyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeye kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kişide kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

## 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

# BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.



## MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir. Tedavisi zor bir hastalık, bağımlılığı tarif etmek için en uygun tanımdır.

- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Ciltte solgunluk ve kıvrıklık
- 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