

"HERKES KULLANIYOR,  
BİR ŞEY OLMUYOR."

Toplumun büyük çoğunluğu madde  
kullanmamaktadır.

"BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR,  
BEN BAĞIMLI OLMAM."

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

**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

"BİR KERE KULLANMAKTAN  
BİR ŞEY ÇIKMAZ."

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

"SADECE ZAYIF  
İNSANLAR BAĞIMLI OLUR."

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

"OTTUR, ZARARI  
YOKTUR. BAĞIMLILIK DA  
YAPMAZ."

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

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

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



"Hayır!"  
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.

**RİSKLİ ORTAMLARDAN KAÇINMALISIN.**

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

A R A L I K M T A L

# Madde Bağımlılığı

*Bu Sayıda*

**BAĞIMLILIK NEDİR?**

**BAĞIMLILIK Nasıl Oluşur?**

**Bağımlılığın zararları nelerdir?**

*DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR*

**KENDİMİ NASIL KORURUM?**



**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 arttırılması
- 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 düzelemeyeceğini 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.



UYUŞTURUCU MADDELER,  
KİŞİNİN KAS YETİLERİNİ  
ZAYIFLATARAK SPORTİF  
VE FİZİKSEL BECERİLERİNİ  
DÜŞÜRÜR.

## Bağımlılığın zararları nelerdir?

### MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın zayıflaması
- Solgun cilt ve ciltte kırıışıklık
- 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

SOSYAL İLİŞKİLER  
MADDE KULLANAN BİREY,  
NORMAL SOSYAL  
ÇEVRESİNDEN UZAKLAŞARAK,  
YALNIZ

