

uyuşturucu özgürlüğün sonu



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YETİŞKİN

Sunum İçeriği

- Madde bağımlılığı nedir?
- Bağımlılık yapıcı maddeler nelerdir?
- Bağımlılığın olumsuz etkileri
- **Madde kullanımı belirtileri**
- Bağımlılık nasıl başlar ve ilerler?
- **Kullanıcıların sığındığı gerekçeler**
- Bağımlılık nasıl tedavi edilebilir?
- **Madde kullanımının getirdiği yasal sorumluluklar**

Madde Bağımlılığı Nedir?

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması.

Bundan zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılmamasına verilen addır.

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



Bağımlılık Yapıcı Maddeler

● Bağımlılık Yapıcı Maddeler

Tütün

Alkol

Opiyatlar: Morfin, Eroin, Kodein, Metadon



Bağımlılık Yapıcı Maddeler

● Uyarıcı Maddeler

Kokain
Crack
Amfetamin
Ecstasy
Metamfetamin
Captagon

● Uyuşturucu Maddeler

Esrar
LSD
GHB
Sihirli mantarlar
Herbal spices
(SK-Bonzai)



Bağımlılık Yapıcı Maddeler



● *Sentetik
Kannabinoid*



● *Esrar*



● *Kokain
Maddesi*

Bağımlılık Yapıcı Maddeler



● *Ekstasy
(MDMA)*



● *Afyon
Türevleri*



● *Meth
Maddesi*

Bağımlılığın Olumsuz Etkileri Nelerdir?



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılığın Olumsuz Etkileri

- Bağımlının kendine güveni azalır.
- Bağımlının kontrolü zayıflar.
- Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- Kullandığı maddeler bağımlının vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.
- Bağımlının frengi, verem, AIDS, kanser, kangren, hepatit B ve hepatit C gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.



Madde Bağımlılığın Olası Sonuçları ve Zararları

- DAVRANIŞLARI KONTROL EDEMEME
- KALP KRİZİ
- İNTİHAR
- MİDE KANSERİ
- GENÇ YAŞTA ÖLÜM
- ÖLÜMCÜL HASTALIKLAR
- PARANOYA
- AİLEVİ PROBLEMLER
- DIŞ ÇÜRÜMELERİ
- AKCİĞER İLTİHABI
- CİNAYET
- KISMİ FELÇ
- KALP HASTALIKLARI
- İŞ KAYBI
- KAYGI
- AĞIZDA TARTAR VE PLAK BİRİKİMİ
- HAFIZA ERİMESİ



Madde Bağımlılığın Olası Sonuçları ve Zararları

- KAZALAR
- KORKU
- DÖKÜNTÜ VE SIVİLCELER
- SOĞUK VE SOLGUN BİR CİLT
- KELLİK
- BALGAM BİRİKMESİ
- AĞIZ VE GİRTLAK KANSERİ
- GEÇİCİ HAFIZA KAYBI
- KANSER
- DENGE KAYBI
- İŞTAH KAYBI
- AKNE
- ASTİM
- HIZLI VE DÜZENSİZ KALP ATIŞLARI
- BEYİN HASTALIKLARI
- KALP ATIŞLARINDA ANİ ARTIŞ
- AMFİZEM

Bağımlılık Belirtileri

1. Fiziksel Belirtiler

2. Davranışsal Belirtiler

3. Psikolojik Belirtiler

Kullanılan maddeye bağlı olarak farklı belirtiler olabileceğini unutmayınız.

Bu üç alandaki bazı belirtileri gördüğünüzde, bu durumun başka bir sebepten kaynaklanıp kaynaklanmadığına emin olunuz.



Fiziksel Belirtiler

- Gözlerde kızarıklık ve göz bebeklerinde büyüme
- Uyku bozuklukları (aşırı uyuma, uyuyamama vb.)
- Ani kilo kaybı
- Kusma veya iştahsızlık
- Epilepsiye bağlı olmayan kasılma nöbetleri
- Bitkinlik



Fiziksel Belirtiler

- Fiziksel görünümde değişiklik
- Kişisel bakımı ihmal etme
- Hareketlerde dikkat çeken koordinasyon bozukluğu veya dengesizlik
- Alışılmadık bir ağız kokusu
- Vücutta veya ellerde istemsiz titreme



Davranışsal Belirtiler

- Okula ve derslere karşı ilgide azalma
- Ders başarısında düşme
- Dikkat vermede ya da odaklanmada azalma
- Okul dışındaki aktivitelere (hobiler, spor vb.) karşı ilgisizlik
- Arkadaşlardan veya öğretmenlerden gelen şikâyetler



Davranışsal Belirtiler

- Arkadaşlarından ya da çevresinden sık sık borç almaya başlama
- Kendini dış dünyadan uzaklaştırma, içine kapanma
- Daha fazla özgürlük talep etmeye başlama
- Göz kontağı kurmadan konuşmaya çalışma
- Agresif davranışlarda bulunma



Davranışsal Belirtiler

- Kişilikte ortaya çıkan, açıklanamayan değişiklikler
- Arkadaş grubunda veya her zaman gidilen mekânlarda değişiklik
- Gözlerdeki kızarıklığı saklamak için göz damlası, gözyaşı sıvısı kullanmaya başlama
- Suç işleme davranışı
- Oluşabilecek kötü kokuları bastırmak için gereğinden fazla parfüm kullanma



Davranışsal Belirtiler

- Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışlar
- Beklenmedik bir şekilde zaman zaman ortaya çıkan aşırı hareketlilik ve aktivite artışı
- Genel bir motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dalgınlık veya uyuşukluk
- Herhangi bir sebebi olmaksızın korku duyma, içine kapanma, gerginlik yaşama veya aşırı şüphencilik



Psikolojik Belirtiler

- Kişilikte ortaya çıkan, açıklanamayan değişiklikler
- Duygu durumunda ani değişimler, asabiyet, ani patlamalar veya nedensiz gülme gibi davranışlar
- Beklenmedik bir şekilde zaman zaman ortaya çıkan aşırı hareketlilik ve aktivite artışı



Psikolojik Belirtiler

- Genel bir motivasyon eksikliği, odaklanma güçlüğü, dalgınlık veya uyuşukluk
- Herhangi bir sebebi olmaksızın korku duyma, içine kapanma, gerginlik yaşama veya aşırı şüphencilik



Kişi ne zaman bağımlı sayılır?

Son 12 ay içerisinde řu belirtilerden en az öcünü gösteren kişi bağımlıdır:



Kişi Ne Zaman Bağımlı Sayılır?

Son 12 ay içerisinde aşağıdaki belirtilerden en az n gösteren kişi bağımlıdır:

- Madde miktarını sürekli arttırmak.
- Bırakıldığında veya azaltıldığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtileri yaşamak.
- Bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini azaltmak veya tamamen terk etmek.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcamak.
- Fiziksel veya ruhsal sorunlara rağmen kullanmayı sürdürmek.

nasıl ilerlerler?

Bir kereden bir şey olmaz.

Bir daha kullanmam.

Ben bağımlı olmam.

İstersem bırakırım.

Bu meret bırakılmaz ki...

Bırakmak zorundayım.

Artık bırakacağım.

Bıraktım, bir daha da başlamam.

Madde Kullanmaya Nerede ve Ne Zaman Davet Ederler?



Madde Kullanmaya Nerede ve Ne Zaman Davet Ederler?

Maddeyi tanıtan, özendiren ve kullanma fikrini oluşturan genellikle yakın bir arkadaştır. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir.

Madde kullanımı arkadaşlarınızla olduğunuz her yerde olabilir ama alkol, sigara, nargile kullanılan mekanlar, izbe yerler ve eğlence mekanları riskin daha yoğun olduğu yerlerdir.



Kullananlar Hangi Gerekçelere Sığınyorlar?

- Merak ettim, denedim.
- Sınırlarımı aşmak istiyordum.
- İçimdeki asi dürttü beni.
- Arkadaşlarıma fark atmak istedim.
- Arkadaşlara uydum.
- Grupça karar aldık, dışında kalamazdım.
- Sorunlarımı çözemedim, madde kullanarak unuturum yahut çözerim diye düşündüm.
- İddialı biri diye tanınıyordum, imajımı korumak istedim.



Kullananlar Hangi Gerekçelere Sığınyorlar?

Madde kullananların bir kısmının itiraflarını okudunuz. Sizce bunlar geçerli, doğru veya anlamlı olabilir mi?



Nasıl Kandırıyorlar?

- Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.
- Ben kendimi kontrol edebilirim.
- Ottur, zararı yoktur. Bağımlılık da yapmaz.
- Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.
- Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.
- Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.
- Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerimi arttırıyor.
- İnsanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.
- Madde, sadece kullanan kişiye zarar verir.



Madde Kullanımını Reddeden Kişiyi Bekleyen Klişeler

- **Yağcılık**
“Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçır.”
- **Yalnız bırakma**
“Eğer gidersen bir daha yüzüne bakmam.”
- **Yalvarma, acındırma**
“Ne olur, hatırım için bir kez... Beni kırma!”
- **Tehdit**
“Kesinlikle seni bırakmayız!”
- **Aşağılama**
“Hadi süt çocuğu sen de! Ana kuzusu...”



Bir Yakınınız Kullanıyorsa...

- Madde kullanım problemi hakkında herhangi bir bilgiye sahip olmadan arkadaşınızı suçlamaktan ve yargılamaktan kaçının.
- Madde kullanımına başlama sürecini ve nedenlerini bilmeden ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
- Arkadaşınız onunla kurmaya çalıştığınız iletişimde size karşıt tepki gösterebilir. İletişim kurmaktan vazgeçmeyin, pes etmeyin.



Bir Yakınınız Kullanıyorsa...

- Arkadaşınızın her söylediğine güvenmeyin. Çünkü madde kullanan kişiler çok yalan söylerler.
- Madde kullanımı sonucunda yaşadığı problemlerde arkadaşınıza sorumluluğun kendisinde olduğunu hatırlatın. Bu nedenle kendinizi suçlamayın.
- Madde kullanımının doğru olarak algılanmasında güvendiğiniz kişilerden (aile, psikolojik danışma birimleri) bilgi desteği alın.

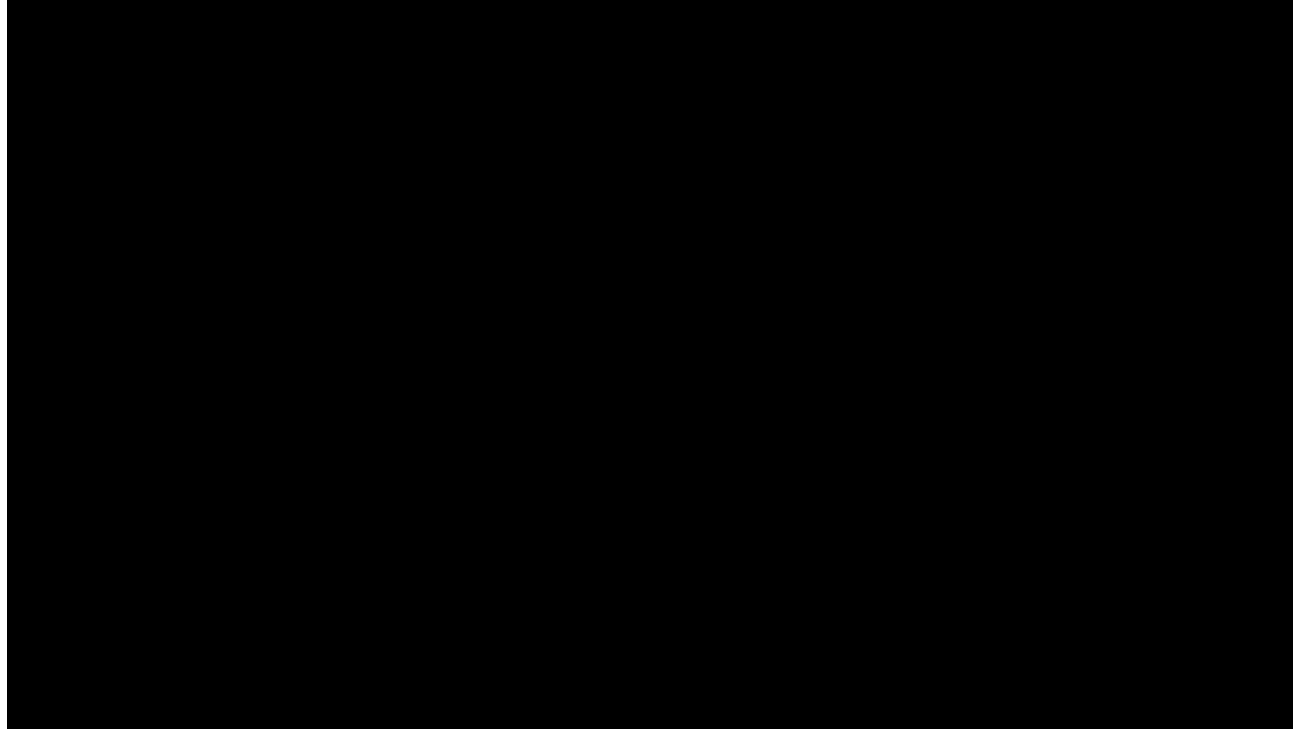


Bir Yakınınız Kullanıyorsa...

- Madde kullanmak amacıyla bulundurmanın bir suç olduğunu unutmayın. Bu nedenle bu süreçte kendinizi korumayı unutmayın. Arkadaşınızla yalnız kalmamaya dikkat edin.
- Arkadaşınızı güvенеbileceđi bir uzmanla (psikolog, hekim gibi) görüşmeye teşvik edin.



Duyarlılık



Ađa dűşmemek için...

Bağımlılık yapıcı bir maddeyi kullanmaya davet eden bir kişiye karşı hangi söz, tutum ve davranışları benimseyebilirsiniz? Riskli durumların dışında kalmak için neler yapabilirsiniz?

Uzak Kalmak

- Bağımlılık yapıcı bir maddenin kullanılma olasılığı olan ortamlardan uzak kalarak kendinizi madde kullanımı ve bağımlılık riskinin dışında tutabilirsiniz.



Uygun Kişiler

- Riskli yer ya da ortamlarda bulunmak zorunda kaldığınızda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla birlikte olarak ortamın riskinden korunabilirsiniz.



Birlikte Tartışalım

- Madde size ne verir?
- Madde sizden ne alır?

Hayır Diyebilmek



Bağımlılık yapıcı maddelerle ilgili herhangi bir teklif geldiğinde verebileceğiniz en kısa ve net cevap **Hayır!** demektir.

Hayır Demek Neden Önemli?

- “Hayır!” demek, güvenli davranışın bir göstergesidir. İstenmeyen taleplere ve tekliflere karşı “Hayır!” demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar.
- “Hayır!” demeyi öğrenemeyen kişi, madde kullanan arkadaşının madde teklifini de reddedemeyecek ve sonuçta bağımlılığın ilk adımı olan deneme basamağıyla karşı karşıya kalacaktır.



Hayır!

Hayır Diyebiliyor musunuz?

Siz ne zaman ve nasıl “Hayır!” demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Örnek cümlelerimizi inceleyiniz ve kendi “Hayır!” cümlelerinizi oluşturunuz.

- Hayır, teşekkür ederim.
- Hayır, bana göre değil.
- Hayır dostum, sağ ol. Ben böyle iyiyim.
- Hayır, eğer annem babam beni bu durumda görse gerçekten çok üzülürdü.
- Hayır, insanda yaptığı etkiyi sevmiyorum.



Hayır Diyebiliyor musunuz?

Siz ne zaman ve nasıl “Hayır!” demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Örnek cümlelerimizi inceleyiniz ve kendi “Hayır!” cümlelerinizi oluşturunuz.

- Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.
- Hayır, ben bir sporcuyum, böyle şeyler yapamam.
- Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.
- Hayır, ben okula gidiyorum. Bunu riske atmak istemem.
- Hayır, yapamam. Ben işin kolayına kaçamam.



Bağımlılık Tedavi Edilebilir

- Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler için zor da olsa tedavi vardır.

Tedavi ilkelerini eksiksiz yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma ve “temiz kalma davranışı” sıklıkla görülmektedir.



Tekrar Kullanılmamalıdır

- Bunun yanı sıra temiz kalma davranışını gösteren kişileri bekleyen en büyük risk, tekrar madde kullanımına başlamaktır. **Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır.** Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.



Tedavinin Başarısında İki Önemli Etmen

1. Kişinin tedavi olmayı istemesi:

Eğer kişi tedavi olmayı kendisi istemiyorsa kimse ona zorla bıraktırmayı başaramaz.

2. Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi:

Kişi maddeyi bıraktığı zaman alışkanlıklarını ve yaşadığı ortamı değiştirmek zorunda kalabilecektir. Kişinin tüm bunlara hazırlıklı olması gerekmektedir.

Tedavi sonrası kişinin doğru bir sosyal çevre oluşturması, aile ilişkilerini daha verimli şekilde yaşaması ve yaşamının her karesini doğru etkinliklerle doldurması temiz kalma davranışının devamlılığını olumlu yönde etkileyecektir.

TCK'da Madde Bağımlılığının Yeri

- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri ruhsatsız veya ruhsata aykırı olarak imal, ithal veya ihraç eden kişi, yirmi yıldan otuz yıla kadar hapis ile cezalandırılır.
- Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri satan, satışa arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, satın alan, kabul eden, bulunduran kişi, on yıldan az olmamak üzere hapis ile cezalandırılır.
- Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, iki yıldan beş yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.



Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM)

- Türkiye'nin birçok noktasında hizmet veren Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) tütün, alkol, madde, kumar ve internet bağımlılığı ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere ücretsiz psikolojik ve sosyal destek hizmeti vermektedir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

YEŞİLAY

BİZ
SENİN İÇİN
BURADAYIZ



YEŞİLAY
DANIŞMANLIK MERKEZİ

uyuşturucu özgürlüğün sonu

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr