

MADDE BAĞIMLILIĞI

“Madde Bağımlılığı” bağımlılık türleri söz konusu olduğunda en ölümcül, en tehlikeli ve en endişe verici olanı. Madde bağımlılığında en önemli risk grubu ise ergenlik çağındaki gençler. Bu gençleri, madde bağımlılığında korumak için anne babalara büyük işler düşüyor.

“Madde Bağımlılığı” konusunda anne babalarımızı bilgilendirmek amacıyla bu bülteni hazırladık. Bu bültenle ailelerimizin madde bağımlılığı konusunda farkındalıklarını arttırmayı amaçladık.

Umarız bu yayın çalışmalarınızda sizlere yardımcı olur. İyi çalışmalar.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Hizmetleri

BAĞIMLILIK NEDİR?



Bir maddenin amacı dışında ve o maddeye karşı gelişen tolerans sonucu, gittikçe artan miktarlarda alınması, kişinin yaşamında sorunlara neden olmasına rağmen kullanımının sürdürülmesi ve madde alımı azaltıldığında ya da bırakıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ile giden tablodur.

Bağımlılık yapan başlıca maddeler şunlardır:

- Çeşitli uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara
- Alkollü içecekler
- Doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler.

MADDEYİ DENEME GEREKCELERİ



Madde; merak, sınırlarını aşma çabası, asilik, farklı olma dürtüsü, arkadaşlarına uyma, gruptan kopmaktan çekinme gibi nedenlerle denenebilir.

Ayrıca sorunlarını çözebilmek veya unutmak ya da daha iddialı olma düşüncesi gibi bazı psikolojik nedenler madde kullanmanın gerekçeleri olarak sıralanabilir.

Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak ve denemedir.

İlk denemeden sonra kişi her seferinde bir daha denemeyeceğine dair kendisine söz verir, ancak bu çoğu zaman bu mümkün olmaz. Öte yandan kişi bağımlı olduğunu asla kabullenmez.



İLK TEKLİF

Maddeyi tanıtan, özendiren ve kullanma fikrini oluşturan kişi hemen hemen her zaman yakın bir arkadaşdır. Çünkü bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir. Ancak yakın bir arkadaş, insanı madde kullanmaya ikna edebilir.

Ayrıca bir genç bu maddeleri merak edip kullanmak istese bile tek başına kullanmaya cesaret edemez. Çünkü yanlış kullanım, ölümlü veya ciddi sağlık sorunlarıyla sonuçlanabilir. Bu maddelerin nasıl kullanılacağını insana ancak güven duyduğu biri öğretebilir.

Maddenin ilk kez teklif edilmesi genelde insanların kendilerini güvende hissettikleri ortamlarda olur. Özellikle anne ve babanın işte veya dışarıda olduğu saatlerde kişinin kendisinin veya arkadaşlarının evleri tercih edilir.

Güvenli ev ortamı bulamayanlar ise ilk deneyimlerini kimsenin kendilerini görmeyeceği terk edilmiş mekanlar, parklar ve bahçeler gibi ıssız yerlerde yaşarlar.

ÇOCUĞUMLA UYUŞTURUCUDAN UZAK DURMASI KONUSUNDA NE ZAMAN KONUŞMALIYIM?



Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza sigara, alkol ve madde kullanımının zararlarından sohbet sırasında veya televizyonda gördüğünüz bir haber vs. vesilesiyle bahsedebilirsiniz, kendini nasıl koruyacağını anlatabilirsiniz.

Sadece bir kereye özgü bir konuşma yapmak yerine muhtelif zamanlarda konuyu açarak gerekli hatırlatmaları yapmanız çok daha faydalı olacaktır.

Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi arttırın ve ona bağımlılıkların zararları konusunda bilgi verin.

Kısa ve net cümleleri tercih edin.

Ona sorular yönelterek çocuğunuzu da sohbete dâhil edin.

Fikrini, ne hissettiğini, ne bildiğini sorun.

Çocuğunuzla anne ve baba ayrı ayrı konuştuğunuz gibi tüm aile bir arada iken de konuşun.

Uyuşturucu kullanmanın bir suç olduğunu ve ne gibi yasal sonuçları olduğunu (hapse düşmek, işten atılmak, ehliyetini kaybetmek vb.) ona anlatın.

AKRAN BASKISINA KARŞI KOYABİMESİ İÇİN

Çocuğunuza “hayır” demeyi öğretin.

Duygu ve düşüncelerini korkmadan ve açık yüreklilikle sizinle paylaşabileceği bir ortam oluşturun.

Herhangi bir gruptan baskı gördüğünde veya istemediği bir davranışı yapmaya zorlandığında, bunu sizinle veya öğretmenleriyle paylaşabileceği konusunda ona cesaret kazandırın.

Çocuğunuzun, davranışlarının sonuçlarını fark etmesini, davranışlarının sonucunda kendisine veya başkalarına verebileceği zararları düşünmesini sağlayın.

İstemediği veya yanlış olan şeylere karşı koyarak, yanlışa “hayır” diyerek güçlü olabileceğini, esas güçlü ve erdemli davranışın bu olduğunu ona öğretin.

Çocuğunuzun Madde Bağımlısı Olmasını İstemiyorsanız...

Çocuklarınızla küçük yaşlardan itibaren sağlıklarını korumalarının ve zararlı maddelerden uzak durmalarının önemi ve gerekliliği konusunda konuşmalar yapın.

Sizin ebeveyn olarak onlara doğru birer model olun.

Çocuğunuzun cebine asla harcayabileceğinden daha fazla harçlık koymayın.

Yaptığı hataları ona gösterin ve hatalarının yarattığı sonuçları onunla tartışın. Mümkün olduğu kadar hatalarını düzeltme görevini ona vererek kendi bireysel sorumluluğunu üstlenmesine yardımcı olun.

Çocuğunuzun boş zamanlarını geçirebileceği bir uğraş sahibi olmasını sağlayın. Spor yapmak, enstrüman çalmak, evcil hayvan beslemek, el becerileri vb.

ÇOCUĞUNUZUN DOĞRU ARKADAŞLAR SEÇMESİNE YARDIMCI OLMAK İÇİN...

Çocuğunuzun kimlerle görüştüğünden ve kimlerle arkadaşlık ettiğinden haberdar olun.

Çocuğunuzun arkadaşlarının aileleriyle tanışın.

Okul sonrasında programı olan çocuğunuzun hangi saatte nerede olduğunu mutlaka bilin.

Çocuğunuzun olumlu çevrelere yönlendirin.

Çocuğunuza, akran baskısına direnmeyi öğretin.

Çocuğunuzun özgüven geliştirmesine destek olun(Sorumluluklar verin, sportif ve kültürel faktörlere yönlendirin).



BAĞIMLILIK
TEDAVİ
EDİLEBİLİR

Burdur Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Bahçelievler M. Yunus Emre C. No: 11

www.burdurram.meb.k12.tr

133613@meb.k12.tr