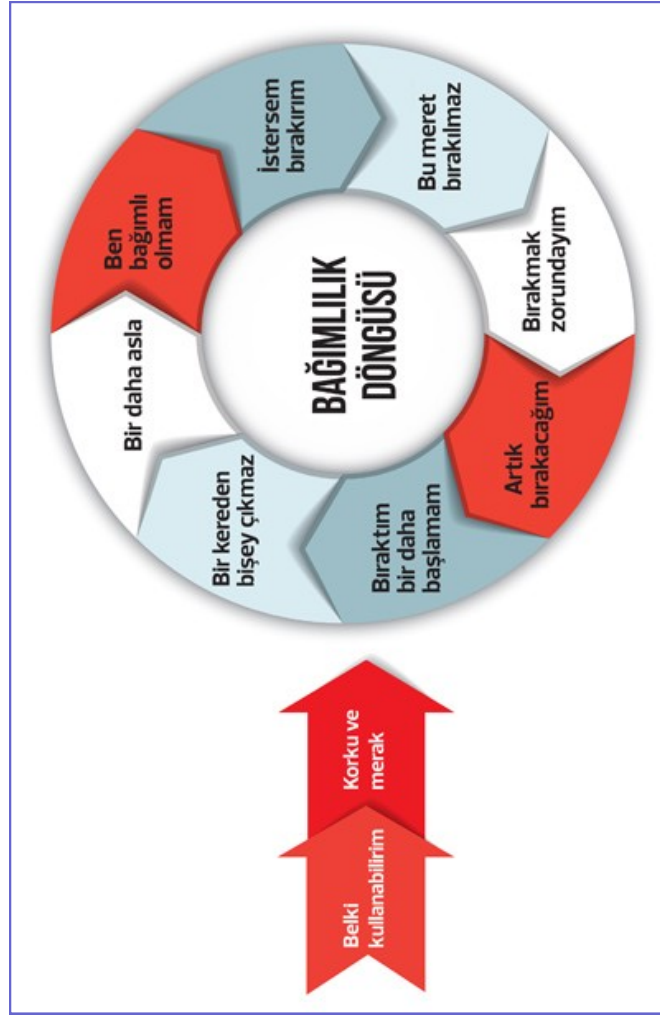


## Madde Bağımlılarına Yardımcı Olmak için

### Neler Yapmalı..?

- Eğer kişi maddenin etkisi altında ise onunla bu durumda konuşmanın yararı olmaz.
- Kendinizi hazır hissetmeden onunla konuşmayın.
- Açık, samimi ve inandırıcı olun, öğüt vermeyin.
- Genellemeler yapmaktan kaçının.
- Korkularınıza dayanarak konuşmayın.
- Onu etiketlemekten kaçının, çünkü "kullanıcı olarak" etiketlenen kişiye yaklaşmak çok zordur.
- Önyargılarınızın farkına varın ("Bunlar iflah olmaz"), böylece yanlış iletişim kurma olasılığını azaltırsınız.
- Kendinizi onun yerine koymayı deneyerek onun düşünce, yaşantı ve korkularını anlamaya çalışın.
- Uzman yardımı alması için samimi bir yaklaşımla onu ikna edin.



Kaynakça;  
Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı  
[www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)

Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü  
Murat Reis Mah. 227 Sk. No: 18 Konak /İZMİR  
Telefon : 0 232 243 44 17  
Belgeçer: 0 232 244 16 90  
E-posta: 164246@meb.k12.tr  
İnternet Adresi: [www.konakram.meb.k12.tr](http://www.konakram.meb.k12.tr)



[www.konakram.meb.k12.tr](http://www.konakram.meb.k12.tr)



**BAĞIMLILIK;** Bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelenmeye istek duymaları halidir. Bu nedenle tüm bağımlılıklar aynı döngü içinde yer alır

Bu döngü içinde bağımlılık fiziksel ve ruhsal olarak ikiye ayrılmaktadır.

**Fiziksel Bağımlılık,** kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik istektir.

**Ruhsal Bağımlılık,** kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini tatmin etme/giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

### **Uyuşturucu Madde Nedir..?**

Sakinleştirici ve uyarıcı etkileri olan, giderek daha fazla alma isteği ve alınmadığında yoksunluk belirtileri doğuran kimyasal maddelere “uyuşturucu madde” adı verilir.

### **Uyuşturucu Madde Bağımlılığı İse...**

İlk kullanımdan sonra tekrar tekrar madde alma ihtiyacının doğduğu, aynı uyuşturucu etkinin sağlanması için maddenin kullanım sıklığı ve/veya miktarının arttığı kısır döngüye madde bağımlılığı süreci denilebilir.

### **Uyuşturucu Maddenin Yaşama Etkisi...**

Maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Hücrelerimiz vücuda giren her maddeyi tanır ve bir daha unutmamak üzere hafızasına alır. Hücresel öğrenme süreci denen bu durum herkes için geçerlidir.

- Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
- Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
- Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
- Zehirlenme ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur. Çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek yalnızlaşır.

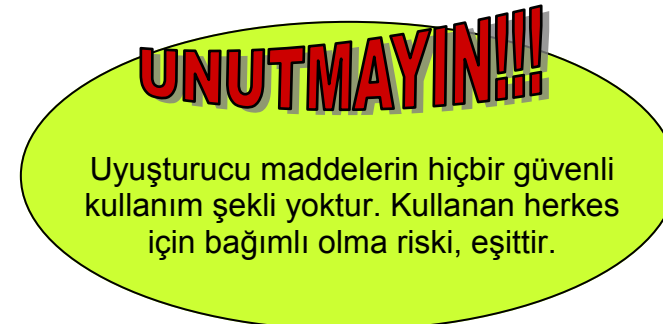
### **Uyuşturucu Madde Bağımlılığında Ne Yapmamalı..?**

Aşağıda, madde bağımlılığının yaşandığı bir ailede olabilecek durumlardan örnekler bulabilirsiniz.

- Kabullenmeme-İnkâr:  
- “Yok, benim çocuğum asla kullanmaz.”
- Kendini ve eşini suçlama:  
- “Bu çocuk senin yüzünden böyle oldu.” “Biz iyi anne-baba olmadık.”
- Hayal kırıklığı, çaresizlik duygusu:  
- “Ben seni bunun için mi yetiştirdim?” “Her şey bitti, artık hiçbir şey eskisi gibi olamaz.”
- Öfke:  
- “Benim böyle bir çocuğum olamaz!”
- Çocuğu suçlama ve aşağılama:  
- “Senden hiçbir şey olmaz.”
- Uç kararlar alma:  
- “Okul hayatın bitti.”

### **Uyuşturucu Madde Bağımlılığında Risk Faktörleri...**

- Ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği (Özellikle 'Baba' rolünün ev ortamında eksikliği),
- Sınıfta aşırı utangaçlık ya da şiddet içeren davranışlar,
- Okul başarısında düşüş,
- Psikolojik sorunları olan ya da herhangi bir madde bağımlısı ebeveynlerin çocukları daha büyük risk altındadır



### **Uyuşturucu Madde Bağımlılığını Önleyici Faktörler...**

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

### **Maddeden Kurtuluş Mümkün mü..?**

- Bağımlılık düzelen ancak tam olarak iyileşmenin gerçekleşmesi için ciddi bir çaba ve zaman gerekmektedir.
- Kişinin tedavi olmayı istemesi ve kendini hazır hissetmesi en önemli aşamadır.
- Bu süreçte doğru iletişim ve bağımlının yaşadıklarını yakınlarıyla paylaşması önemlidir.
- Bağımlılık tedavisi kişiye, kullanılan maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişiklik gösterir.
- Maddeyi kişinin tek başına bırakması neredeyse imkânsızdır, muhakkak uzman yardımı alınmalıdır.

### **Uyuşturucu Madde Bağımlılığının Tedavisi İçin...**

Madde kullanan ve tedavi olmak isteyen, bu konudaki problemlerine çözüm arayan kişi ve yakınları hastanelere bağlı Alkol ve Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezleri (AMATEM) ile psikiyatri kliniklerine başvurarak tedavi olabirler.

Hasta ve doktor işbirliğiyle yürütülen tedavi, 2-6 hafta arasında hastanede yatarak arındırma ve bir yıl süre ile psiko-sosyal tedavi şeklinde gerçekleşmektedir.

En iyi korunma yolu hiç başlamamaktır.