

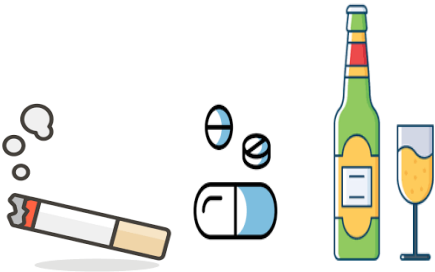


T.C. STUTTGART BAŞKONSOLOSLUĞU EĞİTİM ATAŞELİĞİ

MADDE BAĞIMLILIĞI

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- 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.**



BAĞIMLILIK YAPAN MADDELER NELERDİR?

- Çeşitli uyuşturucular
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
- Sigara ve alkollü içecekler
- Reçeteye alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler



BAĞIMLILIK ZARARLARI:

- Bağımlının kendine güveni azalır,
- Bağımlının kontrolü zayıflar,
- Bağımlının insani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar,



- Korku ve öfke
- Hafıza kaybı,
- Nefes darlığı,
- Ağız ve gırtlak kanseri,
- Kalp krizi,
- Kullandığı maddeler bağışıklık sistemini zayıflatır
- Bağımlının birçok ölümcül hastalığa yakalanma riski artar.
- Dış görünüşte bozulma



BAĞIMLILIK BELİRTİLERİ

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

- Aynı etkiyi sağlamak amacıyla kullanılan madde miktarını sürekli arttırmak,
- Madde kullanmayı bıraktığında veya azalttığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtileri yaşamak,

- Düşünüleden daha fazla madde kullanmak,
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması,
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini madde kullanmak sebebiyle azaltmak veya tamamen terk etmek,
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcamak,
- Fiziksel veya ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanmayı sürdürmek.

HANGİ GEREKÇELERE SİĞİNİRLER

- Sorunlarımı çözemedim, madde kullanarak unutturum yahut çözerim diye düşündüm,
- İddialı biri diye tanınıyordum, imajımı korumak istedim,
- Grupça karar aldık, dışında kalamazdım.



AĞA DÜŞMEMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ

- Bağımlılık yapıcı bir maddenin kullanılma olasılığı olan ortamlardan uzak kalmak,
- Size madde kullanma teklifinde bulunan kişiye soğuk davranmak,
- Riskli yer ya da ortamlarda bulunmak zorunda kaldığınızda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla birlikte olmak,
- Hayır diyebilmek,



HAYIR !

ARKADAŞINIZ KULLANIYORSA

- Böyle bir durumda yapabileceğiniz en önemli şey madde kullanan arkadaşınıza sıcak bir ilgi sunmak ve onu doğru kişilere yönlendirmektir.
- Unutmayın, madde kullanan bir kişiyi siz tedavi edemezsiniz.

BAĞIMLILIK TEDAVİ OLUR

- Kullanıcılar arasında “bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa madde kullanan bağımlılığı olan kişiler zorlu bir süreçten sonra tedavi olabilir.
- Tedavi ilkelerini eksiksiz yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma ve “temiz kalma davranışı” sıklıkla görülmektedir.



BAĞIMLILIĞINIZLA İLGİLİ BAŞVURABİLECEĞİNİZ YERLER:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung kurumunun <https://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/> internet sayfasına girip posta kodunuzu , eyaletinizi girerek bu konuda size en yakın kurumun adres ve telefonuna ulaşabilirsiniz.
- Aile doktorunuza veya yerel Gesundheitamt'tan Bağımlılık Danışma Merkezleri (**Suchtberatungsstellen**) hakkında bilgi alabilirsiniz.

Kaynak : YEŞİLAY