

Termal Ortaokulu ve İmam Hatip Ortaokulu

BAĞIMLILIKLA MÜCADELE ÇALIŞMALARI

VELİ BÜLTENİ

Şubat / Mart 2019

BAĞIMLILIK SÜRECİ VE BAĞIMLI KİŞİNİN ÖZELLİKLERİ:

Bağımlılık, bir nesneye, bir maddeye , kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenemez istek; veya bir başka iradenin tahakkümü altına girme durumu olarak tanımlanır. Bağımlı olan kişi bağımlı olduğu şeyi bırakamaz, o olmadığında günlük işlerini tamamlayamaz.

Günümüzde artık çok çeşitli bağımlılık türleri oluşmuştur. Bunlar; Sigara, alkol, uyuşturucu madde, internet ve teknoloji, akıllı telefon, yiyecek ,bronzlaşma, estetik uygulamalar alışveriş vb..

Bağımlı Olma, Özgür Ol !



Bağımlılık gelişimi: Kişi önce maddeye karşı merak duyar. Kullansam acaba neler olur diye merak eder ama aynı zamanda maddenin etkilerinden korkar. Merak korkuyu yener ve kişi "Bir kereden bir şey olmaz" diyerek kullanmaya başlar. Bundan sonraki her kullanışı son kullanışı olacaktır ama beklenen son hiç gelmez. Bağımlı olduğunu inkar eder ve maddeyi kontrol edebileceğini iddia eder. Kişi dibe vurduğunda artık bırakmak zorunda olduğunu anlar. Bir süre temiz kalır. Fakat kişi kendine güven kazandıkça madde ile ilgili sıkıntılarını unutacak ve tekrar "bir kere" deneyecektir. Bir kere denemekle kalmayıp kullanımı eskisi gibi olacaktır. Böylece bağımlılık bir kısır döngü haline gelecektir.



Bağımlılık şeker hastalığına benzetilebilir. Şeker hastası olan biri kan şekerini kontrol altında tutmak için diyet yapmak durumundadır. Fakat seneler sonra yediği tek bir tatlı bu emeğin boşa gitmesine yol açar.

Bağımlı olan bir kişi de bunu ömür boyu kontrol altında tutmalıdır. "perhiz" bozulduğu an yukarıdaki döngü tekrar yaşanmaya başlanacaktır. Madde kullanan kişi madde kullanımını kontrol etmekte güçlük çeker. Örneğin bir kadeh içip masadan kalkmayı hedeflerken kullanımını kontrol edemediğinden bir şeyi bitirip kalkar. Kullanılan maddenin dozunu zaman içinde arttırır. Vücut alınan maddeye tolerans geliştirdiğinden aynı etkiyi elde edebilmek için zaman içinde alınan madde miktarının arttırılması gerekir. Kişi zarar vermesine rağmen madde kullanmaya devam eder. Okul başarısı, arkadaşlık ilişkileri ya da sağlığı olumsuz yönde etkilense bile kullanmaya devam eder. Aile, iş ve çevresi ile olan ilişkileri bozulur. Zamanının çoğunu madde arayarak ya da kullanarak geçirdiğinden ailesine ya da arkadaşlara ayıracak vakti yoktur. Madde kullandığını saklamak için bu kişilerden kaçınması gerekir. Başarısız bırakma girişimleri vardır. Madde kullanan kişiler kendi kendine bırakmayı deneyip başarısız olurlar. Kullandıkları maddeyi bıraktıkları ya da miktarı azalttıkları zaman ruhsal ya da fiziksel yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması (huzursuzluk, uykusuzluk) gözlenebilir.

BAĞIMLILIĞI ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- Madde kullanımını önleyici etkenler arasında **güçlü ve pozitif aile bağlarının** olması önemlidir. Aile üyelerinin birbirlerini yargılamadan, sözlerini bitirinceye kadar dinlemeleri, sorun yaşadığında birbirlerine destek olmaları (sorunu kişinin adına çözmek değil!), günlerini nasıl geçirdiklerini paylaşarak yaşamlarına ortak etmeleri güçlü ve pozitif aile bağlarını destekler.
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmaları, çocuklarının sorunları ile ilgilenmeleri önemlidir. Ayrıca aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması gibi etkili disiplin yöntemleri uygulanan aile sistemleri de önleyici rol oynamaktadır.
- Çocuğun okulda başarılı olması, okul, klüpler gibi kurumlarla kurulmuş bir bağının olması ve uyuşturucu kullanımı ile ilgili doğru bilgilenebilmesi de önleyici etkenler arasında yer almaktadır. Okul ya da başka bir kurum ile kurulmuş bağ çocuğun kendini **bir yere ait hissetmesini ve kendini değerli hissetmesini** sağlayacaktır.
- Çocuklarının maddeler hakkındaki düşüncelerini öğrenmek ve onları bilgilendirmek için uygun zaman ve ortamlar yaratılmalıdır. Bilgilendirme yaparken bir kere konuşmanın yeterli olmayacağı unutulmamalıdır.
- Ailede ruhsal sorunları ya da bağımlılığı olan bir ebeveynin bulunması madde kullanmaya başlamada önemli bir risk etkenidir. Bu birey uygun olmayan bir model oluşturmanın dışında aile içindeki sağlıklı iletişimi bozarak ailede dengesizliğe yol açabilir. Tutarsız, aşırı kontrolcü, ya da aşırı ilgisiz aile tutumları, şiddet içeren davranışların aile içinde sık olması, doğru olmayan yetiştirme yollarının uygulanması, ebeveyn-çocuk arasında bağlanma ve ilgi eksikliği de aileye bağlı risk etkenleri arasındadır.
- Çocuğun sınıfta aşırı utangaç olması, kolay arkadaş edinmemesi ya da sık sık şiddet içeren davranışlar sergilemesi, okul başarısında düşüş, bir arkadaş grubuna girme, "hayır" diyebilme, sorunlarla başa çıkabilme gibi sosyal becerilerin yokluğu ya da zayıf olması da risk etkenleridir.
- Başkalarını rahatsız etmek, canını yakmak, zor kullanarak istediklerini elde etmek gibi 'sapkın' davranışlar sergileyen, alkol ve madde kullanan ya da kullanılmasına olumlu yaklaşan kişilerle arkadaşlık etmesi, onlar tarafından kabul edilmek için onların normlarına uyması da arkadaş grubuna bağlı risk etkenleri olarak öne çıkmaktadır. Gazete ve televizyonlarda bilinçsizce gösterilen ve uyuşturucuyu onaylar tarzındaki haberler de

çocukların kafasını karıştırdığından risk faktörleri olarak sayılmaktadır.

Madde kullanmaya başlama nedenleri

• Arkadaş baskısı	% 23.3
• Merak	% 29.4
• Sorunlara çözüm aramak	% 27.1
• Sorunlardan kaçmak	% 26.0
• Beğeni toplamak	% 24.3
• Eğlenmek	% 25.9

NEDEN ??? NASIL BAŞLANIYOR??

Bu alanda yapılan çalışmalarda kişinin madde kullanmaya başlamasının başta gelen nedeninin merak olduğu belirlenmiştir. Herkes önce bu maddeleri kullandıklarında ne gibi deneyimler yaşayacaklarını merak eder.

Madde kullanmaya başlamadaki bir diğer önemli neden de kişinin yaşadığı sorunlara çözüm yolu arayışı ve sorunlarından kaçmak için madde kullanmasıdır. Maddenin etkisinde iken yaşadığı sorunları ve sıkıntıları unutan kişiler bunu bir çözüm yolu olarak görebilmektedirler. Madde kullanmaya başlama nedenlerinden biri de beğeni toplamaktır. Özellikle ergenlik döneminde arkadaşlıklar ve gruplar büyük önem kazandığından, arkadaşlarının beğenisini kazanmak, grup tarafından kabul edilmek, onların dikkatini çekmek, bir gruba ait olmak için ve eğlenmek için madde kullanmaya başlanabilmektedir. Ayrıca arkadaş baskısına "hayır" deme becerisine sahip olamayan kişiler maddeye arkadaşlarının baskısı ile başlayabilmektedirler.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI:



Bireylerin, internet üzerinde kontrolünü kaybetmesiyle başlayan, zamanla kişide patolojik rahatsızlıklara neden olan ve uzman ile tedavi edilmesi gereken hastalıktır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI NEDENLERİ NELERDİR?

İnternetin hayatımıza girmesiyle **internet bağımlılığı** ortaya çıkmıştır. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz kullanması çok ciddi zararlara sebep olmuştur. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında ortaya çıkan yoksunluktur. **İnternet bağımlılığı** her yaşta ve her cinsiyet de görülür. Erkeklerde görülme olasılığı kadınlara göre 2-3 kat daha fazladır. Kadınlar internette sohbet programında ve okuyarak zaman geçirirken erkekler ise daha çok savaş, şiddet, spor gibi oyunları tercih ettikleri görülmektedir.

İnternet bağımlılığı birçok hastalığı sebep veya neden olabilir. Örneğin; internette çok vakit geçiren bir bireyde depresyon ve sosyal fobi geliştirebilir. Ya da bu gibi patolojik rahatsızlıkları olan bir birey internete yönelip daha fazla zaman geçirip bu durumu bağımlılığa dönüştürebilir.

İnternet bağımlılığını incelediğimiz zaman internet kullanımı ile ilgili kriterler oluşturulmuştur. Kriterlerin 5 tanesini kendimizde görüyorsak patolojik internet bağımlısı olduğumuz düşünülmektedir

İnternet Bağımlılığın Belirtileri Nelerdir?

İnternet bağımlılığı rahatsızlığının ortaya çıkmasında genelde aşağıda yazılan faktörler görülmektedir.

- Farkından olarak veya olmayarak çok fazla saat harcamak
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak
- Bilgisayardan, telefondan uzak kalındığı zaman boşluktaymış gibi hissetmek.
- İnternette girebilmek için yemek yemeden dinlenmelerden arkadaşlarla vakit geçirmekten ödün vermek.

Çocuklara Aileler Nasıl Bir Yaklaşım Sergilemelidir?

Öncelikle bağımlılığın oluşmasını engellemek gereklidir. **İnternet bağımlılığı** olan çocukları sosyal aktivitelere yönlendirmeliyiz. Bu süreçte ebeveyn çocuklarıyla daha çok ilgilenmeli ancak bu çocuğu rahatsız etmemelidir. İnternet hakkında kuralları ve sınırları çocukla birlikte koymalıdır. Çocukla her zaman iyi bir iletişim halinde kalınmalıdır.

Nasıl Tedavi Edilir?

İnternet bağımlılığı tedavisi için ise hastanın öncelikle bu hastalığı bilmesi ve kabul etmesi gerekir. Bu süreçte ailenin ve yakın çevrenin desteği ve tutumu çok önemlidir. Tedavideki amaç internette geçirilen sürede neler yapıldığına bakılarak bunlara sebep olan nedenleri araştırıp sorunu en aza indirmek ya da ortadan kaldırmaya çalışmaktır

SİGARA - MADDE KULLANAN KİŞİYİ AİLE NASIL ANLAYABİLİR?

Anne ve babanın çocuğunun SİGARA veya madde kullandığını erken dönemde öğrenmesi çok önemlidir. Bunun belirtileri şunlardır:

- En kesin yöntem idrar testleridir.
- Aile ilişkilerini azaltır ve evde daha az vakit geçirir.
- Her zamankinden daha fazla para harcamaya başlar.
- Yeni arkadaşlar edinmeye başlar.
- Kendisine olan özeni azalır.
- Çevre ve arkadaşlar eski önemlerini yitirirler.
- Hafif uyuklu ve yorgun gözükübilirler.
- Yeme alışkanlıkları bozulur, kilo kaybedebilirler.
- Daha sinirli olabilirler.

ŞÜPHELENME SÜRECİ

Şüphelendiğinizde onu “çaktırmadan” izleyin, madde hakkında bilgiler edinin, kendinizi hazır hissettiğiniz zaman uygun bir ortam yaratın ve duygularınızı ve düşüncelerinizi çocuğunuzla paylaşın. Reddedebilir, bu normaldir. İzlemeye devam edin, bir süre sonra tekrar deneyin.

ÖNLEME AMA NASIL?

Madde kullanımını önleyici çalışmaların amaçları, toplumda bağımlılık yapıcı maddelerin kullanılmamasını sağlamak, bağımlılığın gelişimini önlemek, bu maddelerin yarattığı bireysel ve toplumsal sorunları engellemek ve toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamaktır. Bunu yaparken farklı yaş grubundaki kişilere farklı yaklaşmak gerekmektedir. ☒

Okul öncesi dönem: Bu yaşta çocuklar madde kullanıcıları değillerdir ve bu konular hakkında bilgi vermek gereksizdir. Sigara ve alkol gibi zararlı alışkanlıklardan bahsedilebilir. Bu dönemdeki onaylamalarınızın büyük ödül değeri taşımaktadır ve öğrettiğiniz şeylerin sorgulanmadan kabul edilir. Bu nedenle sizin alkol ve sigara kullanmanız onların da bunu yapabileceği yönünde bir mesaj vermiş olur. Davranışlarınızı model aldıkları için onların önünde bu alışkanlıkları sergilememeye, özen gösterin. Zararlı maddeler hakkında (temizlik malzemeleri gibi) bilgilendirmek gereklidir. İlaçların gereksiz yere alınca zararlı olduğunu ve siz izin vermediğiniz sürece ilaç almaması öğretilmelidir. Karar verme alışkanlığını kazanmaları için onlara fırsatlar tanıyın; sabahları kalkınca ne giyeceğine kendinin karar vermesi gibi. Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirmek (diş fırçalamak, el yıkamak, uyku, beslenme) ve bu yöndeki girişimlerini övmek çocuğun davranışlarının pekişmesini sağlayacaktır.

☒ **Okul çağı:** Bu yaşta çocuklar büyüdükleri için sevinçlidirler. Zihinsel ve sosyal becerileri gelişmektedir. Öğrenmeleri hala deneme-yanılma metoduna

dayanmaktadır. Öğrenmeye merak saldıklarından farklı şeylerin ne olduğunu ve nasıl çalıştığını bilmek isterler. Bu dönemde sigara, alkol ve uçucu maddeler ve zararları hakkında bilgi vermek yerinde olacaktır. Bu çocukların kendi kendilerine yanlış bilgiler edinmesine engel olmak çok önemlidir. Okul çağındaki çocuğun kuralları öğrenmesini sağlamak gerekmektedir. Sağlıklı olmanın önemi hakkında konuşulabilir ve yine bu yöndeki olumlu davranışlarını övmek gerekmektedir. Bu dönemde kendilerine okul içinde bir arkadaş grubu oluşturmaya başlamışlardır. Bu yüzden arkadaş baskısına karşı koyma, "hayır" deme becerisi öğretilmeye başlanmalıdır.

☑ **Ergenlik dönemi:** Ergenlik çocukluktan çıkış ve erişkinliğe giriş dönemi olarak adlandırılabilir. Bu dönemin de kendine has özellikleri vardır. Ergenler çocukluklarına göre çok daha çabuk sinirlenebilirler. Hemen hemen her şeye karşı gelip, isyankar bir tutum sergileyebilirler. Bir gülüp bir ağlayan, tutkuları hemen hemen her gün değişen, ayna karşısında çok uzun saatler vakit geçiren biri olurlar. Ergenlerin çözümüyle gereken en büyük problemleri kimliklerini bulma çabasıdır. Bu kimlik arayışı onları endişeli, gergin, öfkeli yapabilmektedir. Bu dönem ailenin geri plana düşüp arkadaş gruplarının önem kazandığı bir dönemdir. Bir gruba ait olmak, arkadaşları tarafından onaylanmak ve kabul edilmek çok önemlidir. Bu dönemde akran grupları büyük önem kazanmıştır. "Grup", ne giyeceklerini, hangi müzikleri dinleyeceklerini, hangi aktiviteleri gerçekleştireceklerini belirler. Bu açıdan bakıldığında arkadaş grubu değerlerinin gencin hayatındaki önemi aileler için tehdit edici gibi gözükabilir. Sınıf içindeki gruplaşmalara ve grupların niteliklerine dikkat edin. Bu dönemde bilgilendirme yaparken, maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçeklere dayalı bilgilere dayanarak konuşun. Görünüşleri önem kazandığından maddelerin sağlığı, görünüşü, spor ve diğer aktiviteleri üzerinde nasıl etki yapacağını vurgulayın. Gençlere kendilerini ifade etmeleri için fırsatlar yaratın. Sorumluluklarını almaları için destekleyin, sınıf içinde görevler verin. Kurallarınızda tutarlı olun. "Hayır" demesini öğretmeye devam edin. Spor ve diğer sosyal faaliyetlere (sinema, tiyatro, resim, müzik vb) yönlendirin. Bu dönemde gencin yaşayabileceği çatışmaların çözümünde destek olmak önemlidir.

YANLIŞ İNANÇLAR

Yalnız iradesiz kişiler mi bağımlı olur?

Madde kullanımının irade ile bir ilişkisi yoktur. Zaten kişiler "Ben kontrol edebilirim" düşüncesiyle başlayıp, bağımlı hale gelmiş kişilerdir. Bu kişiler "Benim iradem güçlüdür" gibi yanlış bir inançla yola çıkmışlardır. Ancak maddeler, bedende bir takım değişikliklere yol açabilmekte ve tolerans (oranı giderek arttırma) geliştirmektedirler. Bu yüzden kişi maddeyi kontrol altında tuttuğunu, hiç dozu aşmadığını iddia etse de aslında aynı etkiyi bulmak için kullandığı dozu

arttırmakta ve gittikçe bağımlı hale gelmektedir. Bu yüzden bireysel özellikler ile madde kullanımı arasında bir sebep sonuç ilişkisi kurmak yanlıştır.

• Bağımlılar iyileşebilir mi?

Bağımlılık ömür boyu süren bir hastalıktır. Tıpkı şeker hastalığı gibi sürekli kontrol altında tutulmalıdır. • **Uyuşturucu herkesi aynı mı etkiler?**

Maddelerin etkileri, etki süreleri kişiler arasında farklılıklar gösterse de özünde hepsi kişinin hayatını olumsuz yönde etkiler. Madde kullanmayan kişilerde mutlu ve üretken yaşayanların oranı madde kullananlara oranla daha fazladır.

• Bir kere denemekle ya da ara sıra kullanmakla bağımlı olunur mu?

Ne türlü bir madde olursa olsun bir kere denemek bile bağımlılığa götüren bir adımdır.

• Ottur zararı yok mudur?

Esrarın bağımlılık potansiyeli vardır. Bedende yağ dokusunda biriktiğinden hafıza kaybı, öğrenme ve solunum bozukluklarına neden olabilir

• Maddelerden bahsetmek kullanımı teşvik eder mi?

Çocuğun gelişimine uygun, doğru bilgiler verilmesi gerekir. Bu çocuğun arkadaşlarından, medyadan yanlış bilgiler edinmesinden daha sağlıklıdır.

• Kimler bağımlı olur?

Herkes bağımlı olabilir. Hiç kimse ben bağımlı olacağım diye madde kullanımına başlamaz. Kişisel özelliklerin bağımlı olmada ya da olmamada bir rolü yoktur.

GÖKNUR ÖZER
TERMAL İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

*Kaynakça: Yeniden Eğitim Ve Araştırma Derneği.
www.npistanbul.com
Yeşilay Derneği*