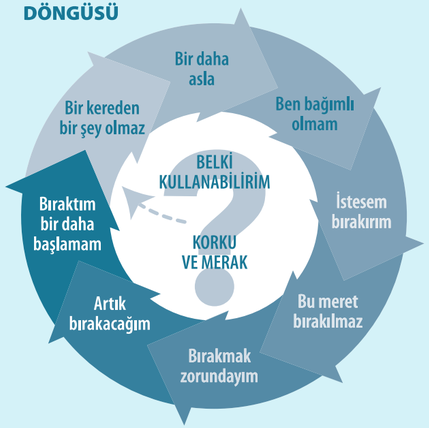
BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Alkol kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

- Alkol kişiyi uyuşturduğu için kişi aklını tam kullanamaz.
- **Bu nedenle sağlıklı kararlar veremez.**
- Sorun çözme yetenekleri azalır.
- **Alkolün etkisinde ne yaptığını bilmediği için sevdiği insanları üzüp onlara zarar verebilir, hatta suça bulaşabilir.**

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

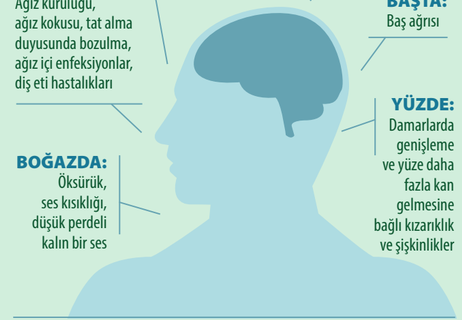


BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.

ALKOL KULLANIMININ KISA DÖNEM ETKİLERİ

Geveleyerek konuşma, uyku hâli, kusma, ishal, mide rahatsızlığı, baş ağrısı, solunum güçlüğü, görme, işitme ve muhakeme bozukluğu, koordinasyon kaybı, olanları hatırlamama...



BURUNDA:
Koku duyusunda azalma, burun çevresindeki kılcal damarlarda kırılma veya patlama nedeniyle burun kanamaları

BEYİNDE:
Düşünme, karar verme ve hareket etme yetilerinde bozulmaya bağlı, ölümle dahi sonuçlanabilecek kazalar

AĞIZDA:
Ağız kuruluğu, ağız kokusu, tat alma duyusunda bozulma, ağız içi enfeksiyonlar, diş eti hastalıkları

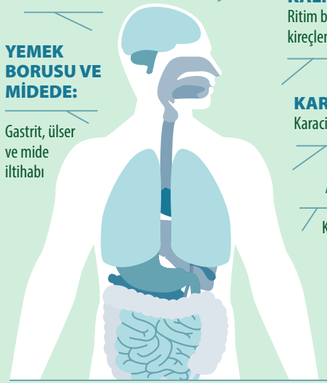
BAŞTA:
Baş ağrısı

YÜZDE:
Damarlarda genişleme ve yüze daha fazla kan gelmesine bağlı kızarıklık ve şişkinlikler

BOĞAZDA:
Öksürük, ses kısıklığı, düşük perdeli kalın bir ses

ALKOL KULLANIMININ UZUN DÖNEM ETKİLERİ

İştah kaybı, enfeksiyon, iktidarsızlık ve sindirim bozukluğu, yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanseri, kazalar, iş kaybı, ailevi problemler ve hatta ölüm...



BEYİNDE:
Hücrelerin ölümü sonucu bunama

GÖZLERDE:
Körlüğe kadar varabilecek tahribat

YÜZDE:
Ciltte kalıcı bir kızarıklık

KALPTE:
Ritim bozukluğu, damar kireçlenmesi ve kalp yetersizliği

YEMEK BORUSU VE MİDEDE:
Gastrit, ülser ve mide iltihabı

KARACİĞERDE:
Karaciğerde yağlanma

AKCİĞERLERDE:
Kusmalar sırasında mide içeriğinin akciğerlere kaçması nedeniyle akut akciğer iltihabı. Alkol kullananlarda tüberküloz görülme riski 28 kat fazladır

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Israra karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.



- Alkol tekliflerine "Hayır!" diyebilirsiniz.
- **"Hayır! Ağzıma alkol sürmeyeceğime dair babama söz verdim" gibi mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.**
- Israr edilmemesi için konuyu değiştirebilirsiniz.
- **Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.**
- Israrla karşı ek açıklamalara gerek duymaksızın sürekli "Hayır!" diyebilirsiniz.
- **Olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirmeyi tercih edebilirsiniz.**
- Mizahı kullanabilirsiniz. "Hayır. Ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum." gibi bir cevap verebilirsiniz.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ÖNCELİKLE KENDİN İÇİN ALKOLDEN UZAK DUR

LİSE



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kısaca vazgeçememek, onsuz yaşayamamak demektir.



Mustafa Ceceli

Alkolden uzak dur!
Alkol vücudu susuz bırakarak konuşma ve şarkı söylemeyi olumsuz etkiler.

ALKOL NEDİR NE YAPAR?

Alkolün bir çok çeşidi vardır. Etanol denilen türü içki olarak tüketilmektedir. İçki olarak tüketilen alkol bir çok hastalığa neden olur. Bunun yanında alkol iradeyi zayıflatır, kişi kontrol kaybı yaşar ve uyuşturucu maddelere açık hâle getirir.

ALKOLİK

Alkol bağımlılık yapar. Çok miktarda ve sıklıkla alkol tüketen, bedensel, ruhsal ve toplumsal sağlığı bozulmasına rağmen alkol almak isteyen, tedavi edilmesi gereken kişiye alkolik denir. 13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkolik olma riski yüzde 43 oranındadır!

EYVAH!

Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısı, yani alkoliktir. Yılda 1 milyon 800 bin kişi alkol nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde 17 milyon kişi alkol tüketmektedir. İlk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. Alkolün ilk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda alkol bağımlısı olma riski artmaktadır.

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

Alkol alışkanlık yapar. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir.



ARKADAŞ BASKISI

"Bir dene, maksat muhabbet olsun!"

Bazı kişiler arkadaş grubu içinde kabul görebilmek için alkol kullanmaya başlarlar.

YANLIŞ ALGILAR

"Bir kereden bir şeycik olmaz!"

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur. Bir kere denemekle kalınmaz mutlaka devamı gelir. Alkol alışkanlık yapar.

SORUNLARDAN KAÇIŞ

"Dertlerini unutursun!"

Alkol kullanmak sorunlardan bir kaçış yolu olarak görülür. Oysa alkol aksine kişinin çözüm gücünü kaybetmesine yol açar.

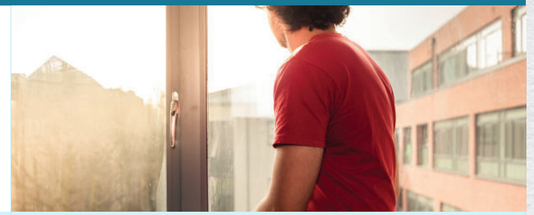
DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Doğru bilinen yanlışlar deneme cesareti doğurur.



Burcu Çetinkaya

Alkolden uzak dur!
Alkollü içkilerin bazı rahatsızlıklara iyi geldiği şeklindeki iddialar asılsızdır.



YANLIŞ

DERLER Kİ...
"ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR"
Alkol vücudun yüzeyine daha fazla kan ulaşmasını sağlar ve bu da ısı kaybına sebep olur. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının ciltteki sinir uçlarını ısıtmasından kaynaklanır.

ZANNEDERLER Kİ...
"BİRA BAĞIMLILIK YAPMAZ"
Bir bardak bira bir kadeh rakıya, cine, votkaya, viskiye ya da bir kadeh şaraba eşittir. Diğer içkiler gibi bira da bağımlılık yapabilir.

SÖYLENTİYE GÖRE...
"ALKOL CİNSEL GÜCÜ ARTTIRIR"
Aksine erkeklerde cinsel gücü azaltır ve iktidarsızlığa neden olur.

ZANNA GÖRE...
"ALKOL SESİ AÇAR, BU NEDENLE BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE ÇIKMADAN ALKOL ALIRLAR"
Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücudu susuz bırakarak konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

İDDİAYA GÖRE...
"ALKOL, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR"
Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına ya da boşaltım sistemine faydalı olduğu şeklindeki bazı iddialar asılsızdır.

İDDİA EDERLER Kİ...
"ALKOL UYKUYU DÜZENLER"
Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr
/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.



Hakan Hatipoğlu

Hayır de!
"Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın" gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiç bir iyi yönü yoktur.

Ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.



YANLIŞ

"BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM"
Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur. Bu inanç, madde kullanmaya başlamanın ilk adımıdır.

"HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR"
İnsanların ve gençliğin büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

"BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ"
İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

"ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ"
Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

"OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ"
Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

"SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR"
Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

"Hayır!" diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

RİSKLİ ORTAMLARDAN KAÇIN!

- Riskli ortamlardan uzak dur.
- **Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınla vakit geçir.**
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle "Hayır!" de ve ortamı terk et.
- **Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrını net olarak göster.**
- "Hayır! Ayık kalıp sınavlarımı geçmem lazım" gibi mantıklı bir sebeple reddet.
- **Israr edilmemesi için konuyu değiştir.**
- Mizahı kullan. "Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum" gibi bir cevap ver.

TEDAVİ OL!

- Kullanıcılar arasında "bu hastalığın tedavisi olmadığı" yolunda bir kanı yerleşmiştir. Oysa uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır.
- **Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir. Bu maddeleri kullanan kişilerin tedavisi kişiye, maddenin cinsine ve kullanım süresine göre değişmektedir. Tedavinin başarısında en önemli iki etken şunlardır:**
  - Kişinin tedavi olmayı istemesi.
  - Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi.

HAYIR DEMESİNİ BİL!

- **İstenilen şey önceliklerinle ve yapmak istediklerinle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille "Hayır!" demelisin.**
- Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. "Hayır!" diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

KANDIRICI CÜMLELERDEN UZAK DUR!

- İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kıracak en güçlü anahtar "Bir kereden bir şey olmaz" benzeri söylemlerdir. Bu söylem doğru değildir.
- **Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Ancak uyuşturucu sigaradan farklıdır.**
- Kişinin zaafına göre bu maddenin teklif ediliş şekli de değişiklik gösterir. Mesela kendini ifade etmekte zorlanan birisi "Al, bu maddeyi kullan, kız/erkek arkadaşına kendini daha kolay ifade edeceksin" gibi sözlerle ikna edilmeye çalışılır. Madde insanı daha cesur yapmaz.
- **Aşağıdaki cümlelerle kişiler baskı altına alınırlar. "Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçar.", "Gidersen bir daha yüzüne bakmam.", "Ne olur, hatırım için bir kez... Beni kırma!", "Kesinlikle seni bırakmayız!", "Hadi süt çocuğu sen de!". Bu gibi cümlelere prim verme.**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ÖNCELİKLE KENDİN İÇİN MADDEDEN UZAK DUR

LİSE



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlı kişi zarar gördüğü hâlde madde kullanımını bırakamaz.



Mustafa Ceceli

Hayır! deyin.
Yaşam becerilerinden biri olan "Hayır!" demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar.



Madde bağımlılığı, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER NELERDİR?

- Uyuşturucular
- **Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler**
- Sigara
- **Alkollü içecekler**
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- **Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler**

BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR?

- Aşağıda sayılan durumlardan üçünün bir arada görüldüğü kişiler bağımlıdır.
- **Kullanılan madde miktarının giderek artırılması**
- Bırakma çabalarının boşa çıkması
- **Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması**
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması
- **Sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanımına devam edilmesi**
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması
- **Madde yokluğunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması**

NASIL BAĞIMLI OLUNUR

SOSYAL ÇEVRE VE AKRAN BASKISI

Madde kullanım süreci gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Kişinin bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

MERAK VE İLK DENEME

Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak ve denemedir. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra korku da mevcuttur. **"Bir kereden bir şey olmaz" diyerek ilk denemeyi gerçekleştirdiğinde korku azalır. İlk teklif çoğu zaman yakın bir arkadaştan gelir.** Maddenin zararlarını herkes bilir ve kimse tek başına kullanmaya cesaret edemez. Bu maddelerin nasıl kullanılacağını insana ancak güven duyduğu biri öğretebilir. İlk kullanım ile diğer kullanımların da önü açılır. Merak ve korku aşamasında sigara ve alkol kullanıp kullanmamak da belirleyici bir faktördür. **Sigara ve alkol kullanmayanların diğer maddeleri kullanma ihtimalleri daha düşüktür.**

ALIŞMA VE BAĞIMLI OLMAYA DOĞRU İLERLEME

Kişi her seferinde **bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir ancak çoğu zaman bu mümkün olmaz.** Öte yandan bağımlı olduğunu asla kabullenmez. Yetişkin gözetiminden ve sosyal kontrolden uzak bir yaşam sürmeye başlayarak, madde kültürünü yaşam tarzına dönüştürür.

BAĞIMLILIĞA TESLİM OLMA

Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde - madde kullanan diğer kişilerin telkinleri nedeniyle - düzelemeyeceğini düşünerek tedaviye başvurmaz. Ve kendini bir madde bağımlısı kabul ederek madde odaklı bir yaşama başlar. **Bu aşamada bağımlı kişi gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.**

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Hafızanın erimesine ve zeka (IQ) seviyesinde gerilemeye neden olur.



Burcu Çetinkaya

Hayır de!
Size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeye kesin bir dille "Hayır!" demelisiniz.

MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDE ETKİLERİ

- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Solgun cilt ve ciltte kırışıklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümeleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma
- Ölüm

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr
/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr

OKULDA, EVDE SAĞLIKLI YAŞA!

Yaşadığın ortamların temizliğine özen göster.

OKULDA SAĞLIKLI KAL!

- Oturmadan önce sıranı sil!
- **Tebeşir gibi tozlu ve boyalı cisimlerle oynama!**
- Tahta kalemlerini koklama!
- **Tuvaletleri temiz tut, temiz olmadığında ilgilileri uyar!**
- Tuvalet musluklarından su içme!
- **Sınıf, laboratuvar, oyun alanı, spor salonu, okul bahçesi gibi alanları düzenli ve temiz tut!**
- Kullandığın araç-gereçlerin, bilgisayar ve makinelerin temizlik ve bakımını yap!
- **Açıkta satılan hiçbir yiyeceği satın almayın!**
- Okulunuzda ilk yardım malzemelerinin ve yangın söndürme ekipmanlarının yerlerini öğren!

EVDE SAĞLIKLI YAŞA!

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırla!
- **Odanı ve masanı düzenli olarak temizlik maddeleriyle temizle!**
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanma!
- **Meyve ve sebzeleri, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce iyice yıka!**
- Ellerini ve yiyecekleri aynı lavaboda yıkama!
- **Dışarıdan geldiğinde ellerini yıka, elbiselerini değiştir ve ayrı bir yere as!**
- Odanı sık sık havalandır!
- **Nevresim, çarşaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıflarını sık yıka!**
- Kıyafetlerini kendine ait, temiz tuttuğun bir dolaba koy!
- **Evde sigara içilmesine izin verme, sen zaten hiç içme!**
- Evindeki çiçekleri yattığın odaya koyma!

YETERİ KADAR UYU!

Ortalama uyku süresi 6-8 saat arasında değişmektedir.



Uyku bedenin dinlenmesini, zihnin yenilenmesini, organların kendini tamir etmesini, çocukların gelişimini yetişkinlerinse sağlığını korumasını sağlar. Uyku süresi kişiden kişiye ve hayatın farklı evrelerinde farklılık gösterir. Ancak yetişkinler için ortalama uyku süresi 6-8 saattir.

"Sağlık açısından gereğinden az veya çok uyumak sakıncalıdır. İdeal olan gece uykusudur."

Uykusuzluk hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların hekime başvurmaları gerekir. Uyku bozukluğu sadece uykusuz kalmak değil, aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

Akşamları hafif yemekler tercih et!
Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın içme!
Uyku öncesinde olabildiğince hareket et!
Karanlıkta uyu!
Akşam erken yat! Sabah erken kalk!
Uyandıktan sonra tekrar uyuma!

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN

LİSE



SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI BENİMSE!

Dengeli beslen, düzenli spor yap, temizliğine dikkat et ve yeterince uyu!



Mustafa Ceceli

Unutma!
Eve dair her şey beden ve ruh sağlığını etkiler. Odanı temiz ve düzenli tut, sık sık havalandırmayı ihmal etme.



SAĞLIKLI BESLEN!

Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek al.

"DÖRT YAPRAKLI YONCA"DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



DİKKAT AMAN

- Çok şişman ya da aşırı zayıf olma!
- **Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar ye!**
- Günde en az iki öğün ye!
- **Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslen!**
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir!
- **Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek al!**

KİŞİSEL HİJYENİNE DİKKAT ET!

Sağlığınızı korumak için kişisel bakımına dikkat et.



Hijyen, sağlığa zararlı olabilecek etken ve ortamlardan korunarak sağlığı sürdürebilmek adına yapılan eylem ve alınan tedbirlerin tamamıdır. Sağlıklı kalmanın en önemli koşulu olan kişisel hijyen ise kendi sağlığımızı korumak için uyguladığımız kişisel bakım işlemleridir.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen göster!
- **Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yap!**
- Yaşadığın ve çalıştığın çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığın eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilen!
- **Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını kimseyle paylaşma ve hassasiyetle koru!**
- Ailenden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanma!
- **Lokanta gibi umumi yerlerde çatal-kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol et!**

HAREKETLİ OL, EGZERSİZ YAP!

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yap.



Burcu Çetinkaya

Hareket et!
Egzersiz yapmak daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar :)

Gün içinde beslenme ile aldığın enerji harcadığından fazlaysa bu enerji yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.
Bu nedenle yediklerini yakmak için çok hareket etmelisin.



DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- **Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.**
- **Dokuları besler.**
- **Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.**
- **Vücudunun görünümünü güzelleştirir.**
- **Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.**
- **Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

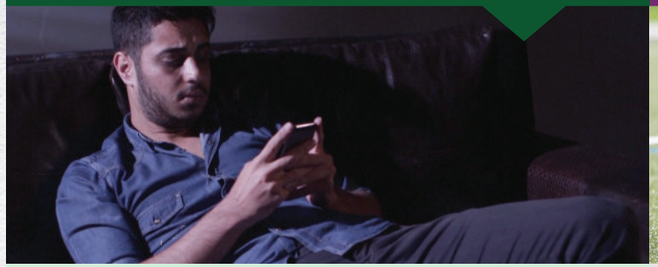
tbm.org.tr

/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Teknoloji bağımlıları giderek yalnızlaşır.



Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını** ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını gösteriyor.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır.



KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR
Teknolojinin kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

DIŞ DURDURUCULARI KULLAN
Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.

HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA
Bağımlı kullanımın kaybettirdiklerini veya bağımlı kullanım olmasa kazanılabilecekleri anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.

BAĞIMLI OLUNAN CİHAZI AİLECE KULLAN
Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.

SPOR YAP
Düzenli spor bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

YARDIM İSTE
Bağımlının sorunu saklamayıp yardım istemesi hem desteğin devamlılığı hem de tedavi sürecini devam ettirebilme adına önemlidir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

TEKNOLOJİYE BAĞIMLI YAŞAMA!

LİSE



BAĞIMLILIK NEDİR?



Mustafa Ceceli

Unutma!
Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- Kullanılan madde miktarını veya davranışa harcanan zamanı arttırmak,
- **Kullanım/davranış sıklığı azaldığında veya kesildiğinde huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerini göstermek,**
- Sebep olduğu sorunlara rağmen bunu sürdürmek,
- **Zamanının çoğunluğunu fiilen ya da zihnen madde veya davranış ile geçirmek ve bunun kişinin sorumluluklarının önüne geçmesidir.**

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.



1. **İlk Adım (Deneysel Kullanım):**
Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

2. **İkinci Adım (Sosyal Kullanım):**
Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecrayı düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.

3. **Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım):**
Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler boş zamanlarında can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak amacıyla genellikle teknoloji kullanımını tercih eder. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılır, herhangi bir probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur.

4. **Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım):**
Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz. Kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir. Kişinin artık teknolojiyi kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Aşırı teknoloji kullanımı dil becerilerinde gerilemeye sebep olur.



Burcu Çetinkaya

Dikkat!
Bağımlılıktan korunmak için bilgisayar başında geçirdiğin zamanı azalt, yeni sosyal beceriler edin.



Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

Beden zarar görür. Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Kontrol kalkar. Bağımlı söz konusu teknolojik ürünle planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Çok vakit harcanır. Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

Yalanlar söylenir. Bağımlı bağımlısı olduğu araç ile ne kadar zaman geçirdiği konusunda çevresine yalan söyler. Bu yalanlar bağımlıda kaygı ve başka sıkıntılara neden olur.

Çatışma yaşanır. Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Bedenine saygı duy ve onu korumaya özen göster!

1. Her sigara teklifinde "HAYIR!" de!
2. Sağlıklı beslen!
3. Aklını kullan!
4. Spor yap!
5. Bedenine saygı duy ve onu korumaya özen göster!
6. Sigara içmemekle gurur duy!
7. Seni sigaraya değil başarıya davet eden arkadaşlarına yaklaş!
8. Yardım istemekten çekinme!
9. Stresle baş etme yöntemlerini öğren!

DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?



Hakan Hatipoğlu

Dikkat et!
"Sigara öfkemi yatıştırıyor!"
"Daha karizmatik gösteriyor!"
"Delikanlı adam sigara içer."

gibi cümlelere kanma!
Bunlar sağlıklı gencin düşmanıdır.



YANLIŞ

SİGARA ZAYIFLATIR
Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

HAFİF(LİGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR
Nikotin oranı aynıdır.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR
Sigara yeni sorunlar ekler.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR
Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR
Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMİYORUM, BANA BİR ZARARI YOK
Sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.

SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA...

20 dk. sonra	Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.
8 saat sonra	Kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.
24 saat sonra	Karbonmonoksit vücuttan atılır.
48 saat sonra	Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi normale döner.
72 saat sonra	Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.
2-12 hafta sonra	Vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.
3-9 ay sonra	Akciğer performansı % 5 ila % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.
12 ay sonra	Kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.
12-36 ay sonra	Mesane kanserine yakalanma riski % 50 azalır.
5 yıl sonra	Kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.
10-15 yıl sonra	Kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

DUMANSIZ BİR HAYAT

LİSE



BAĞIMLILIK NEDİR?

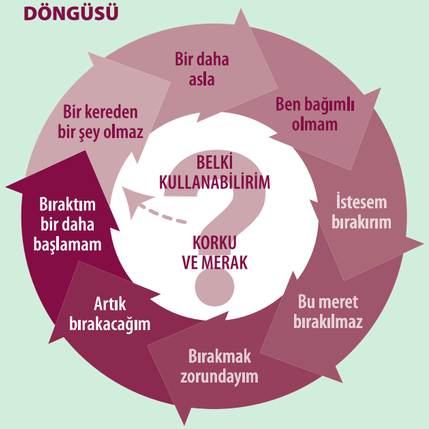
Özetle, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir.



Mustafa Ceceli

Dikkat!
Sigara içmek ve içilen ortamda bulunmak sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar, ses tellerine zarar verir.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Kullanıcıların çoğu sigarasız bir hayatı hayal etmekte zorlanırlar.



Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. **Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür.** Nikotini vücuduna alan bir genç bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin almadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigaranın bağımlısı olmuştur.

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. **Hayatında yaktığı ilk sigarayı tamamen bitiren gençlerin % 85'i maalesef sigara bağımlısı olur.** Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini arttırır.

Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir. Onlar sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar. **Özgürlükleri kısıtlanmış olur. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar.** Arkadaşlarından zamanla sigara dilenir hale gelirler. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvurur. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendisine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere bir çok zehirli ve zararlı madde vardır.



SİGARA KULLANIMIN KISA DÖNEM ETKİLERİ

- Kalp atışının hızlanması kan basıncının artması
- Midenin asit üretmesi
- Böbreklerin az idrar üretmesi
- Beyin ve sinir sistemi işleyiş hızında sorunlar İştahsızlık
- Tat ve koku duyularının zayıflaması
- Akciğerlerin normal çalışmaması
- El ve ayak parmaklarına kan akışının zayıflaması

SİGARA KULLANIMININ BAZI SONUÇLARI

- Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;
- Mesane, pankreas ve prostat kanseri riski 2 kat
- Kadınlarda kısırlık riski 10 kat,
- İktidarsızlık riski 10 kat,
- Akciğer kanseri riski 22 kat daha fazladır.

SİGARA ÖLDÜRÜR!

Sigaradan dünyada her yıl 4,9 milyon kişi ölüyor, yani günde 13.000 kişi...

PASİF İÇİCİLER

Pasif içiciler sigara içmedikleri halde sigara içenlerdir.



Burcu Çetinkaya

Unutma!
Pasif içiciler de sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatlarını kaybetmektedirler.

KİMSENİN BAŞKALARINA BUNU YAPMAYA HAKKI YOK!

- Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanserojendir. Bu kimyasal karışımlar, çevreye salınan dumanda, içe çekilene göre çok daha fazladır.
- **Sigara dumanına maruz kalmak, kanser, amfizem, kalp hastalıkları ve KOAH gibi birçok hastalığa neden olmaktadır.**
- Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.
- **Sigara dumanının zararları, maruz kalma süresi uzadıkça artmaktadır.**
- Başkalarının sigara dumanını solumaktan kaynaklanan kanser ölümlerinin oranı; asbest, radyoaktif nükleid, arsenik, benzen, vinil klorür, radyasyon, tarım ilaçları, tehlikeli atıklar, içme suyunda bulunan kimyasallar, endüstriyel kimyasallar ve madeni atıkların hepsinin toplamından kaynaklanan kanser ölümleri oranından daha fazladır.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr
/ tbmYesilay

YEŞİLAY yesilay.org.tr/