

öncelikle kendin için
maddeden
uzak dur!



www.tbm.org.tr

f /tbmYesilay

@tbmYesilay

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sarayburnu Eminönü / İSTANBUL
www.yesilay.org.tr

Madde Bağımlılığının İnsan Bedeni Üzerinde Etkileri

- Mutsuzluk
- IQ seviyesinde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Solgun cilt ve aşırı zayıflık
- Kırıksıklıklar
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu
- Ağız ve gırtlak kanseri
- Diş çürümleri, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi
- Koma
- Ölüm

Beyin ve Madde Bağımlılığı

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini değiştirdiklerinden dolayı bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık yapıcı maddeler hâlâ gelişmekte olan gençlerin beynini çok daha fazla etkilemektedir. Beynin farklı bölgelerinde madde kullanımı nedeniyle oluşan olumsuz yönlü değişimler şu şekilde özetlenebilir:

Frontal (Ön) Lobda Görülen Değişimler

Ön lob duygulardan, bilinçli düşünmeden ve hareketlerden sorumludur. Madde kullanıldıktan sonra kullanıcı sağlıklı karar verme becerisini kaybeder ve bu durum pişman olacağı şeyler yapmasına sebep olur.

Hipotalamusta Görülen Değişimler

Hipotalamus, beynin hormon üretebilen bir bölgesidir. Bağımlılık yapıcı maddeler, beyin böbreklere suyu emmesini söyleyen hormonu üretmesini engeller. Beyin için uygun olan suyun azalması ertesi gün baş ve vücut ağrılarına neden olur.

Beyincikte Görülen Değişimler

Beyincik vücudun hareket ve denge merkezidir. Madde kullanımı denge kaybına yol açar ve düşmeye bağlı yaralanmalara neden olur.

Temporal (Şakak) Lobda Görülen Değişimler

Madde kullanımı sonrasında temporal lobda, hafızamızda yeni anıların şekillenmesine olanak sağlayan hipokampus özellikle etkilenir, madde kullanımı sonrası geçici hafıza kaybı yaşanır.

Bağımlılık Süreci Nasıl İlerler?

Madde bağımlılığı bir anda değil zaman içinde gelişir. Kişinin bu sürecin hangi basamağında olduğunu bilmek uygulanacak tedavi yöntemi açısından büyük önem taşır.

Sosyal Çevre ve Akran Baskısı

Madde kullanım süreci gencin sosyal çevresindeki değişimle başlar. Bir gencin çevresinde madde kullananlar arttıkça kabul görme arzusuyla onun da madde kullanma ihtimali artar. Kişinin bu maddeleri ve zararlarını bilmesi çoğu zaman akran baskısının direncini kırmaya yetmez.

Merak ve İlk Deneme

Madde bağımlılığı sürecinde ilk adım merak ve denemidir. Maddenin denenmesine kadar kişide merakın yanı sıra korku da mevcuttur. “Bir kereden bir şey olmaz” diyerek ilk denemeyi gerçekleştirdiğinde korku azalır. 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.

Alışma ve Bağımlı 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.

Bağımlılığa Teslim 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.

Tedavi Süreci

Madde bağımlılığının kabulü gibi tedavinin kabulü de çok zordur. Tedavinin başlamasıyla da iş bitmez. Zira kişi tedaviye başladığında sadece maddeyi bırakacağını düşünür ancak arkadaş çevresi, yaşam biçimi ve alışkanlıklarını da değiştirmek zorunda olduğunu tahmin edemez.

Yeniden Bağımlılığa Dönüş

Tedavi bittikten sonra bir bağımlı için her şey yeniden başlar. Öncelikle kişi temiz olduğundan dolayı zamanla eskiden yaşadığı kötü hadiseleri unuttur ve problemlere çözüm bulamadığında bir kez daha maddeyi denemeyi düşünür. Sonunda bir gün “Bir kereden bir şey olmaz” diyebilir. Bu durumda bağımlılık sürecinin bir sonucu olarak her şey tekrar en başa döner.

Bağımlı Olan Kişinin...

- Kendine güveni azalır.
- Kendini kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler bağışıklık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

Böylece Bağımlı Kişi...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Daha fazla para temin edebilmek için hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.



Bir Kişi Ne Zaman Bağımlı Sayılır?

Aşağıda sayılan durumlardan üçünün bir arada görüldüğü kişiler bağımlıdır.

- Kullanılan madde miktarının giderek artırılması
- Madde yokluğunda yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- 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

Gençler Bağımlılık Yapıcı Maddeleri Neden Deniyorlar?

Dünyadaki insanların çok azı bağımlılık yapıcı maddeleri kullanır. Kullanan kişilerde fizyolojik, psikolojik ve sosyal yıkımlar meydana gelir. İnsanlar merak, farklı olma dürtüsü, arkadaşlarına uyma, sorunların çözüleceğine inanma gibi nedenlerle madde dener. Oysa madde kullanımı hem fiziksel hem de hukuki başka sorunlara yol açar.



uyuşturucu
maddelerden için
korunmak

Bağımlılık Yapıcı Maddelerle İlgili Doğru Zannedilen Yanlışlar

“Benim iradem güçlüdür, ben bağımlı olmam.” **YANLIŞ!** Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“Ben kendimi kontrol edebilirim.” **YANLIŞ!** Bu inanç, madde kullanmaya başlamanın ilk adıdır.

“Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırır.” **YANLIŞ!** Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini arttırmaz. Madde etkisi altındayken insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.

“Bağımlılık yapıcı madde kullanmak insanın sosyal çevresinin genişlemesine yardımcı olur.” **YANLIŞ!** Sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklarla ve güzelliklerle dolduranlardır.

“Herkes kullanıyor, bir şey olmuyor.” **YANLIŞ!** İnsanların ve gençliğin büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

“Bir kere kullanmaktan bir şey çıkmaz.” **YANLIŞ!** Çünkü ilk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

Madde Kullanımında İlk Teklifi Kim Yapar? 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.

Madde Kullanımı İlk Defa Nerede Teklif Edilir? Madde kullanım kültürü yetişkin kontrolünden uzak, eğlenmek için gidilen ortamlarda öğrenilir. Okul sonrasında gidilen internet kafeler ve oyun salonları gibi yerler en riskli ortamlardır. Kültür buradalarda gelişir teklif ise ev gibi kişinin kendini güvende hissettiği ortamlarda gelir. Kişinin “Hayır!” demesinin zor olduğu, sıkıntılı olduğu anlar madde teklifi için en uygun anlardır. Güvenli ev ortamı bulamayanlar ise ilk deneyimlerini terk edilmiş mekânlar, parklar ve bahçeler gibi ıssız yerlerde yaşarlar.

Madde Kullanımı İlk Defa Nasıl Teklif Edilir?

- İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kırarak en güçlü anahtar “Bir kereden bir şey olmaz” benzeri söylemlerdir.
- Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur.
- “Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir.
- 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.
- “Bak ben de kullanıyorum” gibi sözlerle özdeşlik kurmaya ve kişinin maddeyi denemesi için güven telkin etmeye çalışılır.
- İnsanları alıştırmak için ilk zamanlar bağımlılık yapıcı madde bedava verilir. İnsanlar bağımlı olduktan sonra ise bedeli ödenmeden madde asla verilmez.

Madde Kullanımını Reddedenleri Bekleyen Klişeler

Yağcılık
“Sen olmazsan buranın tadı tuzu kaçar.”

Yalnız Bırakma
“Gidersen bir daha yüzüne bakmam.”

Yalvarma, Acındırma
“Ne olur, hatırım için bir kez... Beni kırma!”

Tehdit
“Kesinlikle seni bırakmayız!”

Aşağılama
“Hadi süt çocuğu sen de!”

Nelere Dikkat Etmeliyim?

Kişinin kendini tanıma, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerindeki eksiklikler madde kullanım riskini arttırmaktadır. Örneğin arkadaş grubunda popüler olmak isteyen çekingen bir genç, cesaretini artırmak amacıyla madde kullanmayı tercih edebilir. Bu yüzden kişinin zaaflarını bilmesi ve özellikle iletişim, öfke kontrolü, stresle baş etme, “Hayır!” diyebilme, problem çözme konularında kendini geliştirmesi çok önemlidir. Bu bilgiler bizleri sadece madde kullanım riskine karşı korumakla kalmaz, hayatı daha kaliteli bir şekilde yaşamamıza katkıda bulunur.

Ayrıca şu tavsiyeleri de dikkate almanız önemlidir:

- Arkadaşınızı suçlamaktan, yargulamaktan ve ahlak dersi vermekten kaçınınız, sizden uzaklaşmasına ve yalnızlaşmasına neden olmayın.
- Arkadaşınızla iletişim kurmaktan vazgeçmeyin. Ancak bunu yaparken kendinizi riske atmayın.
- Madde kullanımını engellemek gayesi ile arkadaşlıktan reddetmek, ailesine söylemek vb. şeylerle arkadaşınızı tehdit etmeyin, bu onu yalan söylemeye teşvik eder.
- Arkadaşınızın her söylediğine güvenmeyin. Çünkü madde kullanan kişiler yalan söylerler.
- Madde kullanımı sonucunda yaşadığı problemlerde arkadaşınıza sorumluluğun kendisinde olduğunu hatırlatın. Kendinizi suçlamayın.
- Güvendiğiniz kişilerden bilgi desteği alın.
- Arkadaşınızın tıbbi anlamda bir hasta olduğunu unutmayın. Olaylara duygusal değil, gerçekçi yaklaşın.
- Öfke vb. duygularınızı kontrol altında tutun.
- Arkadaşınızın bir uzmandan (hekim, psikolog, okul rehber öğretmeni) destek alması gerektiğini vurgulayın.
- Sakin ve sabırlı olun, ona zaman tanıyın.
- Bu süreçte kendinizi korumayı unutmayın. Arkadaşınızla yalnız kalmamaya dikkat edin.

Bağımlılık Tedavi Edilebilir!

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.

Riskli Durumların Dışında Kalmak

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilirsiniz.
- Teklifte bulunan kişiden uzaklaşarak tavrınızı net olarak gösterebilirsiniz.
- “Hayır! Ayık kalıp sınavlarımı geçmem lazım” gibi mantıklı bir sebeple reddedebilirsiniz.
- İsrar edilmemesi için konuyu değiştirebilirsiniz.
- Mizahı kullanabilirsiniz. “Hayır, ben bütün beyin hücrelerimin yerli yerinde kalmasını istiyorum” gibi bir cevap verebilirsiniz.

Ne Zaman ve Nasıl “Hayır!” Demeli?

İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çeliyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.

“Hayır!” Kelimesi Niçin Bu Kadar Önemli?

Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

Arkadaşın Kullanıyorsa...

Arkadaşınız madde kullanmaya başladıysa, bu konu uzmanlık isteyen bir alan olduğu için madde kullanan arkadaşınıza ilgi gösterin ve onu doğru kişilere yönlendirin. Unutmayın, madde kullanan bir kişiyi siz tedavi edemezsiniz.

Madde Bağımlılığı Nedir?

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

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla kullanımı ve dozunu artırır. Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır. Bilgilen! Unutma, küçük tedbirler, büyük yıkımları önleyebilir!

Bağımlılık Yapıcı Maddeler Nelerdir? Bağımlılık yapan başlıca maddeler şunlardır:

- 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