

BAĞIMLI OLMA BİLGİLİ OL



Profesyonel Yardım ve Bilgi
alabileceğiniz
telefon/adresler

www.bayder.com.tr

www.tbm.org.tr

YEDAM DANIŞMA HATTI

444 79 75

AMATEM-ÇEMATEM

(Alkol ve Madde Tedavi
Merkezleri)



BAĞIMLILIK KUŞKUSU DURUMUNDA NELER YAPMALIYIM?

Güçlü kaygı, ruhsal gerilim ve baş edilemeyecek sıkıntılı bir durumda bağımlılıktan kuşulanılabilir bu durumda kesin tanı ve değerlendirmenin yapılması için çevrenizdeki en yakın hastanenin aciline başvurun

Sağlık sigortanız olmadığı için tıbbi tedaviden yararlanamıyorsanız kayıtlı olduğunuz ilçenin kaymakamlığına başvurun.

Madde kullanımı nedeniyle çocuğunuz kendisine ya da çevresine zarar vermeye başlamışsa hastanelerin psikiyatri birimine başvurun.

Bağımlılıkla ilgili soru ve sorunlarınız için YEDAM danışmanlık hattını (444 79 75) arayabilirsiniz.

ÇİĞLİ REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

2010

ÇİĞLİ

REHBERLİK ARAŞTIRMA MERKEZİ



BAĞIMLILIKLA MÜCADELE VELİ BROŞÜRÜ

Ataşehir mh. Nazım Hikmet Ran Blv.No:6
Çiğli Halk Eğitim Merkezi
Ataşehir Kurs Binası)
ÇİĞLİİZMİR
0232 376 10 88

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, bir nesneye, kişiye ya da bir varlığa duyulan önlenebilir istek; veya bir başka iradenin tahakkümü altına girme durumu olarak tanımlanır.

BAĞIMLILIK ÇEŞİTLERİ

- ALKOL BAĞIMLILIĞI
- MADDE BAĞIMLILIĞI
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
- TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Türkiye’de ve dünyada hızla tütün, alkol ve uyuşturucu madde alım oranları artmakta, maddeye başlama yaşları gittikçe düşmektedir.

Diğer bağımlılıklar gibi teknoloji ve kumar bağımlılığı da kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlara yol açmaktadır.

Psikiyatrik bir sendrom olan bağımlılığın tanısı için aşağıda sayılan ölçütlerin yalnızca

üçünün bir arada görülmesi yeterlidir.

- Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
- Bağımlı olunan şeyi denetlemek/bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- Madde kullanımı nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



ÇOCUĞUMU ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN NASIL KORURUM?

- Stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda çocuğunuza iyi bir model olun.
- Çocuğunuza ihtiyacından fazla harçlık vermeyin
- Hataları konusunda affedici olun. Hatalarını düzeltme görevini ona vererek bireysel sorumluluğu üstlenmesine izin verin.
- Spor ve sanatla ilgilenmesini teşvik edin. Spor ve sanatla ilgilenen çocukların özgüveni yüksek olur ve genelde zararlı alışkanlıklardan uzak dururlar.
- Çocuğunuzla aranızda daima güçlü bir bağ olmasına özen gösterin.

NE ZAMAN VE NASIL KONUŞMALIYIM?

Küçük yaşlardan itibaren çocuğunuza sigara, alkol, madde ve fazla ekran kullanımının zararlarından sohbet sırasında bahsedebilir, kendini nasıl koruyacağını anlatabilirsiniz.

- Konuşmaya başlamadan önce doğru kaynaklardan bilgilerinizi artırın.
- Kısa ve net cümleleri tercih edin.
- Ona sorular yönelterek çocuğunuzu da sohbete dahil edin.
- Çocuğunuzun katıldığı aktivitelerin bir parçası olun.
- Fikrini, ne hissettiğini, ne bildiğini sorun.
- Eğer birisi ona uyuşturucu, alkol, sigara teklif ederse ne cevap verebileceği hakkında konuşun.
- Öğüt verme, eleştiriye maruz bırakma, suçlama, acıma gibi davranışlar sergilemeyin.
- Dikkatli dinleme, "Bu süreci beraber atlatabiliriz" gibi destekleyici mesajlar verme ve doğrudan iletişim kurmayı denemeye özen gösterin.
- Değişim bir süreçtir. Sabırlı ve tutarlı olun.