

Bağımlılıkta Doğru Bilinen Yanlışlar:

1) **"BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM"**: Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

2) **"MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTTIRIR"**: Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini artırmaz. Madde etkisi altındaki insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.

3) **"BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR"**: Sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklarla ve güzelliklerle dolduranlardır.

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

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

Nasıl Tedavi Olurum???

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.



Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

- Kişinin tedavi olmayı istemesi,
- Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi.



Meydan Mah. Lise Cad. Eski Taş Bina
No:4 63400
Birecik/ŞANLIURFA

**BİRECİK
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**



Madde Bağımlılığı Önleme



Bağımlı Olma

Özgür Ol

Madde Bağımlılığı Nedir??

Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamaması madde bağımlılığı olarak nitelendirilebilir.



Uyuşturucu maddelere karşı kişide iki tür bağımlılık gelişebilir. Bunlardan ilki: "fiziksel bağımlılık" ve vücudun maddeye karşı yeni bir denge oluşturduğu ve alınmadığı zaman yoksunluk belirtileri görülen fizyolojik durum olarak tanımlanır, çoğu zaman psikolojik belirtiler bu duruma eşlik eder. Diğeri ise "psikolojik bağımlılık" olarak adlandırılır ve maddeyi almaya devam etme arayışı ile kendini gösterir.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Bir Bağımlının Yaşadıkları

- Her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir istek duyma,
- Madde kullanımına ara verildiğinde yoksunluk (Madde kullanımına ara verildiğinde yaşanan krizler) belirtileri yaşama,
- Zamanla madde kullanımını ve dozunu arttırma,
- Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirme,
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerde madde kullanımı nedeni ile azalma görülme ya da tamamen terk etme.

Bağımlılıklardan uzak durun.
Her çeşit bağımlılık, ruhsal kölelik getirir. Kimseye ve hiçbir şeye köle olmayın.

Grigory Petrov

Kendini Bağımlılıktan Koruman İçin

Önerilerimiz:

Madde bağımlılığından kurtulmanın en iyi yolu başlamamaktır.

- RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN! Uyuşturucu madde kullandığını bildiğiniz kimselerle aynı ortamlarda baş başa kalmamaya çalışın.
- Hayatta hedeflerinizin bulunması sizi uyuşturucu maddeden uzak tutabilir.
- Düzenli spor aktiviteleri de uyuşturucu maddeden korunmanızda size yardımcı olabilir. Yürüyüş ya da koşu yapmak, bir spor dalı ile meşgul olmak vb.
- Yeteneklerinizi keşfedebileceğiniz, geliştirebileceğiniz çeşitli aktiviteler edinebilirsiniz.

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