

## AYŞE BALDÖKTÜ MESLEKİ EĞİTİM MERKEZİ

# Bağımlılığa “Hayır”

### Rehberlik Servisi

Aydemir KENAR  
Büşra KARABOĞA  
Sami KOCADAĞ

## BAĞIMLILIK NEDİR

“Bağımlılık; kişinin kullandığı bir madde, alkol, nesne veya yaptığı bir davranış (eylem) üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kontrolsüzce kullanılan her madde ya da gerçekleştirilen her davranış bağımlılık oluşturma riski taşır. Kişiler hayatta birçok şeye karşı bağımlı olabilir. Örnek: madde, alkol, sigara, kumar, teknoloji, herhangi bir eşya veya davranış.”

### Unutma!

**Bağımlı kişinin kendine güveni azalır, değerleri yok olmaya başlar, idealleri ve geleceğiyle ilgili ümitleri yıkılır.**



## Bağımlılık Türleri

- Alkol bağımlılığı,
- Madde bağımlılığı,
- Tütün/sigara bağımlılığı,
- Teknoloji bağımlılığı,
- Davranışsal bağımlılık.



## Bağımlı Olduğumu Nasıl Anlarım

- Son bir yıl içinde ne sıklıkla madde ya da alkol kullandığına,
- Maddeyi ya da alkolü kestiğinde; uykusuzluk, terleme, sinirlilik, huzursuzluk, titreme gibi belirtilerden bazılarını yaşıyor yaşımadığına,
- Kullandığı için hayatındaki başka etkinliklerden vazgeçme durumuna (hobiler, sosyal ilişkiler, aile ziyaretleri, teknoloji ve internetin sık kullanımı gibi),
- Beden veya ruh sağlığını olumsuz etkileyip etkilemediğine,
- Kullanımın aile, arkadaşlık ilişkilerine veya okul-ış hayatından herhangi birisine olumsuz etkileri olup olmadığına,
- Gündüz saatlerinde dahi kullanımın olup olmadığına,
- Maddeyi kullanma yöntemine de bakılarak, bağımlılık değerlendirilir.

**Bağımlılık bir sendromdur. Bir kişi, 12 aylık süre içinde bu kriterlerden en az 3 tanesini karşılıyorsa, bağımlılık gelişmiş demektir.**



# Davranışsal Bağımlılık Nedir

Davranışsal Bağımlılıklar; fiziksel bir maddeye dayandırılmayan, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak tanımlanabilir. Davranış tabanlı bağımlılıklar; oyun, bilgisayar, televizyon, kumar vb. bağımlılıklar ile insan-makine etkileşiminin kurulduğu teknolojik bağımlılıkları kapsamaktadır. Davranışsal bağımlılıklar fiziksel hastalık riski oluşturmakla birlikte, birey üzerinde daha çok psikolojik ve sosyolojik problemlere neden olmaktadır.

Davranışsal bağımlılıkları diğer bağımlılık türlerinden ayıran en önemli etken, bağımlı olunan davranışın gündelik hayatın bir parçası olup o davranıştan tamamen uzak kalmanın mümkün olmamasıdır.



Yapılan araştırmalarda; internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlar ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda okuma, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

# DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR



## "BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM"

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.



## "MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTTIRIR."

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini artırmaz. Madde etkisi altındayken insan diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar.



## "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 yapı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hale gelir.



## MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR."

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır.

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

# Bağımlılık İle Mücadele Merkezleri

## Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM)

### Alo 115 Danışma Hattı

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri ile alkol, tütün, madde, kumar ve teknoloji ile ilgili sorunlar yaşayan bireylere ayaktan ücretsiz psikolojik destek sağlanmaktadır.

## Arındırma Merkezleri

### AMATEM

Alkol Madde Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Merkezi

### ÇEMATEM

Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi

