


**FEDAKAR ve CEFAKAR**  
**ANNE - BABALARA**  
**SEVGİ ve SAYGILARIMIZLA...**



ZARARLI ALIŐKANLIKLAR

VE

GENÇLİK



**Çocuklar sizden  
Sevgi ve ilgi  
bekler...!**

Uyuşturucu ve alkol bağımlıları bu maddeleri kullanmaya genellikle genç yaşta başlarlar; ileride giderek kötüleşecek olan bağımlılık macerasının ilk adımları erken yaşlarda atılır. Bunun pek çok nedenleri vardır.

***Bu nedenleri anlatabilmek için öncelikle gençlik dönemindeki doğal psikolojik ve sosyal gelişimi bilmek gerekir.***







# Ergenlik döneminde **psiko-sosyal gelişim** ve madde kullanımına zemin hazırlayan süreçler

- Gençlik, değişim ve toplumda yer edinme dönemidir.
- Bu dönemde kimlik gelişimi gerçekleşmekte, toplumsal roller belirginleşmektedir.
- Bunlarla ilgili yaşanan zorluklar güçsüzlük, yabancılaşma ve isyan duyguları doğurur.



- Anne ve babadan bağımsızlaşma doğal sürecinde genç, davranışlarını bir grup içinde deneyerek geliştirir.
- Grup içinde reddedilme bir genç için katlanılabilecek en zor şeylerdendir.
- Bu grup etkileşimini dar kapsamlı bir arkadaş grubu olarak düşünmemek gerekir. *Örneğin okulda, gencin doğrudan yakın arkadaş olmadığı ama ortamda baskın olan diğer kişilerin tutumları dahi gencin davranışlarını yönlendirmede etkilidir.*





**Sevginin dili yoktur,  
onu her canlı anlar...**





- ❑ Aynı zamanda gençlik, en idealist dönemdir, bu çağda kişi her şeyi mümkün görür.
- ❑ Ayrıca ego sentrik (ben merkezci)'dir ve herkesin kendisi gibi düşünmesini bekler.
- ❑ Gereği gibi aşılsa bu dönemin sonunda hayat felsefesi, kişisel değerler, hayatın anlam ve amacı gibi kavramlar oluşur.



- ❑ Gençlikte riskler daha kolay alınır.
- ❑ Çevreyi etkileme ve kendini ispatlama çabasının yanında Testosteron hormonundaki artış da bunda etkilidir.
- ❑ Olası kötü sonuçlar kolaylıkla minimize ve göz ardı edilir. “Bana bir şey olmaz” düşüncesi hakimdir.
- ❑ Gelecek ve gelecekte olabilecek riskler çok uzak uzak görülür.



# Aile ile ilgili risk faktörleri:

- Anne ve baba desteğinin **az olması**
- Anne ve babada madde **kullanımı**
- Anne ve babanın gencin alkol kullanımına toleranslı bir tutum içinde olması
- Anne ve babanın çocuk ile ilişkisinin kalitesi (ayrılan vaktin uzunluğundan çok bu vaktin nasıl değerlendirildiği önemlidir.)



- Tutarsız disiplin
- Anne ve babanın çocuğun aktivitelerine ilgisizliği
- Başarının ödüllendirilmeyişi, suçluluk duygusu uyandırmanın eğitim metodu olarak kullanılması
- Çevrenin gerçekçi olmayan beklentileri
- Çocuğun okuldan sonra kendine bakması





## Sosyal risk faktörleri:

- Yaşam stresleri (göç, işsizlik vs)
- Madde kullanan arkadaş grupları içinde olmak
- Düşük sosyoekonomik düzey
- Okul dönemi çalışma
- Cinsel ya da fiziksel taciz yaşama



## Kişilikle ilgili faktörleri:

- Kendine güvenin az olması
- Kendini kontrol etme yeteneğinin az olması
- Dışarıdan kolay etkilenme
- Agresif kişilik yapısı
- Sosyal değerlere yabancılık
- Davranış bozuklukları





"Bilge bir doktor  
en iyi ilacın  
'ilgi ve sevgi'  
olduğunu söylemiş.  
Ya işe yaramazsa,  
diye sorulmuş.  
Gülümsemiş ve  
şöyle yanıt vermiş:  
"O zaman  
dozu artırın!"

## Rol modelleri:

- Gencin kendisine örnek aldığı kişiler, bazı maddelere başlamasını kolaylaştırır.
- Bu yönden de gerek medyaya gerekse anne ve babalara görev düşmektedir.
- Gençler aile içinden ve çevresinden başlamak üzere iyi rol modelleri bulabilmelidirler.



Gerçek Olan Bir  
Bağ Bilirim O'da  
AİLE Bağı, Gerisi  
Sadece AYAK  
Bağı..





## Genetik faktörler:

- Hatta evlatlık verilmiş kişilerde alkolik olma sıklığının, kendilerini yetiştiren aileden daha fazla biyolojik anne ve babalarındaki alkolizmle ilişkili olduğu bulunmuştur.
- Alkolizme yatkınlık alkole dayanıklılık şeklinde nesilden nesile aktarılmaktadır.
- Özellikle babası ya da erkek kardeşinin alkol problemi olan erkekler sosyal içicilikten bile sakınmalı, alkolden tamamen uzak kalmalıdır.

## Beklenti:

Alkolün sosyal ilişkileri kolaylaştırdığına, amfetaminin performansını arttıracığına, sigaranın kendisini olgun gösterdiğine vs. inanan kişiler bu maddeleri kullanmaya daha kolay ve erken başlarlar



## Koruyucu faktörler:

- Duygusal olarak destekleyici anne ve baba.
- Anne ve baba ile iyi iletişim
- Organize okul aktivitelerine katılım
- Akademik başarıya önem verilmesi





*Sevgi, çocuğun kendini tanımasına ve yeteneklerini geliştirmesine yardım etmektir.*

## Madde kullanımına başlama

- ❖ Madde kullanımı genellikle erken başlar. 15 yaşından önce başlaması kötü gidiş işaretidir.
- ❖ Gençlerde alkolizmin en güçlü belirleyicisi sigaradır. Sigara bağımlısı gençlerin büyük çoğunluğu alkolik değildir ama alkolik gençler arasında sigara tiryakisi olmayan yok gibidir.





- ❖ Yoğun alkol kullanımı da gençler arasında silah taşımanın en güçlü belirleyicisidir.
- ❖ Yanında silah taşıyan gençlerin önemli çoğunluğu aynı zamanda yoğun alkol kullanan gençlerdir.
- ❖ Alkol de dahil olmak üzere bütün uyuşturucu maddelerden dolayı olan ölümleri intihar ederek ölenlerle toplayın yine bir yılda sigaraya bağlı nedenlerle ölen gençlerin sayısına ulaşmaz.

- ❖ Esrar, en sık kullanılan yasa dışı maddedir ve diğer yasa dışı maddelere geçiş maddesidir.
- ❖ Esrar kullanımı motivasyonu azaltıp okul başarısını düşürür, bunun verdiği sıkıntıyı bastırmak için esrar kullanımı artar.
- ❖ Madde kullanımı genellikle sigara ile başlar. Ardından alkol, daha sonra da esrar ya da uçucular (bali, tiner vb) gelir. Bunlardan daha ağır maddelere geçerler.
- ❖ Esrar ya da uçucu kullanmadan diğerlerine başlama hemen hiç görülmez.

## Madde kullanımının evreleri:

- Madde kullanımı ilk olarak **DENEME** için olur. Bunda özenti önemli rol oynar.
- Daha sonra genç, zevk için bu maddeyi **ZAMAN ZAMAN KULLANMA**'ya başlar.



- DÜZENLİ KULLANMA'ya başladıkça tolerans (aynı etkiyi elde edememe), madde bulma uğraşısı ve çoğul madde kullanımı (ne bulursa kullanma) gelişir.
- Bazen maddeyi zaman zaman zevk için kullanan kişi hayatında bir sıkıntı yaşadığında zaten kolay ulaşabildiği uyuşturucu maddeye sığınır, sıkıntı ve üzüntüsünü azaltmak için düzenli kullanmaya başlar ve buradan bağımlılığa kayar.
- Bu evreden sonra artık kişinin çalışma kapasitesi düşer ve maddeyi kullanmadığı zaman ortaya çıkan yoksunluk belirtilerini yaşamamak için uyuşturucuyu kullanmaya devam eder.



- BAĞIMLILIK geliştiğinde artık kişi uyuşturucuyu “normal” hissedebilmek için almak zorundadır, başlangıçta aldığı zevki almaz.
- Kokain ve eroin okula devamı en çok bozan maddelerdir.
- Amfetamin, extasy, anabolik steroidler gibi maddeler arasında bir homeostaz vardır, birilerinin kullanımı azaldıkça diğerleri artar.





**Kırma Dostun kalbini  
Onaracak Ustası Yok.  
Soldurma gönül çiçeğini  
Sulamaya İbrik Yok.**  
*Yunus Emre*



# Uyuşturucu kullanımının erken belirtileri:

## Fiziksel belirtiler:

- kilo kaybı,
- burunda iritasyon (tahriř),
- müzmin öksürük,
- iğne izleri (tipik olarak koldadır)



## Kişisel alışkanlıklarda değişiklik:

- giyim tarzı,
- uyku düzeni,
- arkadaş çevresi değişebilir
- yeni arkadaş ve ilgiler edinir.



## Akademik performansında düşme:

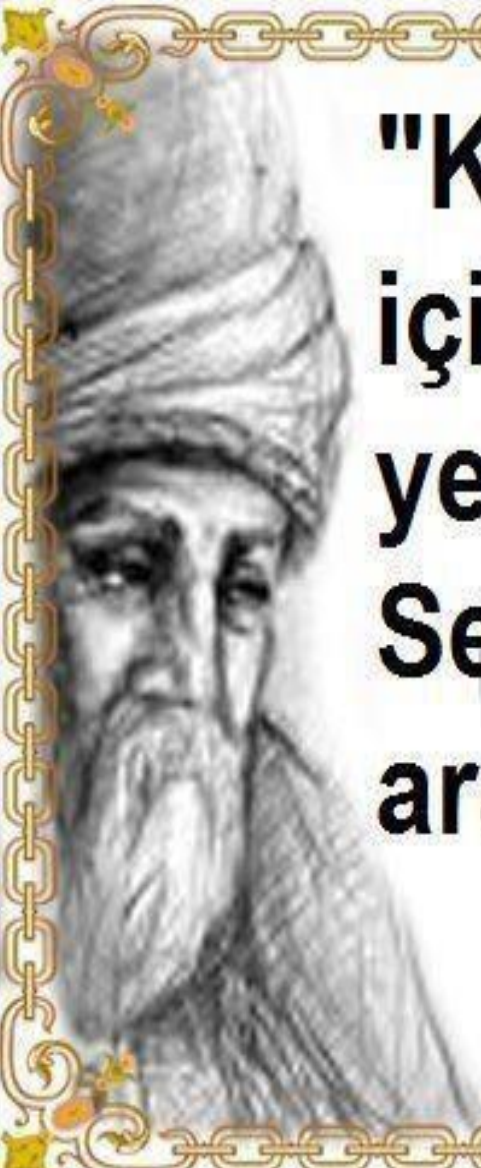
- kötü notlar almaya başlama,
- sınıfta kalma,
- disiplin cezası alma vb.



## Psikolojik belirtiler:

- Duygulanımda dalgalanmalar,
- risk içeren davranışlar,
- çalma vb.





**"Küsmek ve darılmak  
için bahaneler aramak  
yerine, Sevmek ve  
Sevilmek için çareler  
arayın.."**

**Mevlana Celaleddin Rumi**

## Önleme yollarınının temel ilkeleri

- Gençleri uyuşturucudan uzak tutmak için maddeyi kullanma nedenlerine alternatif yollar üretmek gereklidir.



- Onların olgun gözükme, büyümenin verdiği sıkıntı ile baş etme, gruba kabul edilme kaygıları, ebeveynlerden farklılığını belli etme gibi kaygıları ciddiye alınmalı ve bunları aşabilecekleri sosyal fırsatlar önlerine açılmalıdır.
- Gençlerin tedavisi erişkinlerden zordur ve sonuçları genellikle daha kötüdür.



- ❑ Tedavi, belli bir döneme sınırlı kısa bir süreç olarak düşünülmemelidir. Uzun süreli takip önemlidir.
- ❑ Sosyal yetenekleri geliştirici ve sağlıklı sosyal ilişkiler kurmaya yardımcı olan tedaviler yararlıdır.
- ❑ Aynı arkadaş grubuna dönüş sıklıkla yeniden başlama nedenidir.



- ❑ Gençlerin çoğu çevre baskısıyla tedaviye gelir, ama buna rağmen tedavi yararlı olur.
- ❑ Maddeyi tamamen bırakmasa dahi miktarını azaltmak ve alternatif yaşam stili oluşturmak büyük yararlar sağlar.

