**MADDE BAĞIMLILIĞI BİLGİLENDİRME**

**Vücudun bir ya da birden çok işlevini olumsuz yönde etkileyen** maddelerin kullanılması ve bundan **zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasına** madde bağımlılığı denir.

Her durum ve koşulda maddeyi almak için engellenemeyen bir arzu ve istek duyar. Madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. **Zamanla madde kullanımını ve dozunu arttırır**. **Zamanının büyük bir dilimini madde arayarak geçirir.**

**BAĞIMLILIK YAPICI MADDELER**

* Çeşitli uyuşturucular
* Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler
* Sigara ve alkollü içecekler
* Reçeteyle alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
* Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler

**BİR KİŞİ NE ZAMAN BAĞIMLI SAYILIR?**

**Son 12 ay içerisinde aşağıdaki belirtilerden en az üçünü gösteren kişi bağımlıdır:**

* Aynı etkiyi sağlamak amacıyla kullanılan madde miktarını sürekli arttırmak.
* Madde kullanmayı bıraktığında veya azalttığında fiziksel ve ruhsal yoksunluk belirtileri yaşamak.
* Düşünülenden daha fazla madde kullanmak.
* Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için gösterilen çabanın sürekli boşa çıkması.
* Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcamak.
* Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini madde kullanmak sebebiyle azaltmak veya tamamen terk etmek.
* Fiziksel veya ruhsal sorunlara yol açmasına rağmen madde kullanmayı sürdürmek.

**BİREYLER BAĞIMLILIK YAPICI MADDELERİ NEDEN DENERLER?**

* Merak ettim, denedim. (Merak duygusu korku duygusunun önüne geçmiştir.)
* Sınırlarımı aşmak istiyordum.
* İçimdeki asi dürttü beni.
* Arkadaşlarıma fark atmak istedim.
* Arkadaşlara uydum.
* Sorunlarımı çözemedim, madde kullanarak unuturum yahut çözerim diye düşündüm.
* İddialı biri diye tanınıyordum, imajımı korumak istedim.
* Grupça karar aldık, dışında kalamazdım.

Bağımlılık yapıcı maddeler istenmeyen güçlü etkilere sahiptir. Kullanıldıkları zaman kimi hukuki sonuçlara da yol açabilirler.

**MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ**

* BEYİNDE YENİ BİR DÜZEN

Beynin karar verme, öğrenme, hafıza, uyku, duygu ve davranış üzerindeki kontrolle ilgili bölgelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Öğrencinin okul başarısının olumsuz etkilemektedir.

* KONROL KAYBI

Kişinin koordinasyonunu olumsuz yönde etkiler. Sakarlaşmasına neden olur. Kendilerini nerede ve nasıl bir halde bulacakları belli olmaz. (Yaralanma/Suç vb.)

* KORKU VE ÖFKE

Kullanıcıda zamanla kaygı, korku, düşmanlık ve paranoya meydana getirir.

* HAFIZA KAYIPLARI

Söylediği sözleri ya da yaptığı davranışları hatırlamakta zorlanır.

* DÖKÜNTÜ VE SİVİLCELER

Yüzde ve vücutta sivilce salgınlarına neden olur. Erkeklerde kelliğe, kadınlarda kellik ve yüzde kıllanmaya yol açar.

* GENEL GÖRÜNÜŞ

İştahı azalır, kullanıcılar adeta iskelet gibi ince ve zayıf görünürler. Solgun bir cilt, akne, derilerinin altında böceklenme hissi nedeniyle kendileri tarafından oluşturulan derin yaralar gözlenir.

* KIRIŞIKLIKLAR

Kan akışını yavaşlatarak cildin yüzeyindeki canlılığın ve gerginliğin yitirilmesine sebep olur. (Oksijenden mahrum bırakır.)

* CİLT YAŞLANMASI

Cildin genç görünmesi için önemli proteinlerden olan kalojen ve elastine zarar vererek cildin sarkmasına neden olur.

* NEFES DARLIĞI

Sigara şeklinde tüketilirse akciğerlerde bulunan ve nefes almamıza yardımcı olan alveollere zarar verir. Bu nedenle nefes darlığına neden olur.

* AKCİĞER HASTALIKLARI

Sigara şeklinde tüketilirse akciğer iltihabına, balgam birikimine, sık sık öksürmeye, bronşit, astım, amfizem (solunum yetmezliği), kanser olmak üzere birçok solunum hastalığına yol açar.

* AĞIZ

Sigara şeklinde tüketilirse rahatsız edici bir ağız kokusuna neden olur.

* AĞIZ VE GIRTLAK KANSERİ

Sigara şeklinde tüketilirse ağızda ve boğazda kansere yol açan kimyasallar içerir. Ağız ve gırtlak kanserine yakalananların %62’si teşhis konulduktan sonra ortalama olarak 5 yıl yaşamaktadır.

* DİŞ ÇÜRÜMELERİ

Kullanıcılar şekerli içecek ve yiyeceklere yönelik iştahı fazladır. Yetersiz ağız hijyeni, çürüyen dişler, diş eti hastalıkları problemleriyle karşılaşması kaçınılmazdır.

* KALP KRİZİ

**BAĞIMLILIK SÜRECİ NASIL İLERLER?**

**MERAK ve İLK DENEME**

* Kişide merakın yanı sıra maddenin etkilerine yönelik korku da mevcuttur.
* Merakın korkuyu yenmesiyle kişi “Bir kereden bir şey olmaz.” diyerek ilk denemeyi gerçekleştirir.
* Merak ve korku aşamasında gencin sigara veya alkol kullanıp kullanmaması belirleyici bir faktördür. Zira sigara kullanan gence “Bu da sigara gibi bir şey!” diyerek diğer maddelerin teklif edilmesi daha kolaydır. Alkol kullanan kişiler, alkollü oldukları zamanlarda isabetli kararlar veremezler ve kendilerine yapılan madde tekliflerine daha kolay “Evet” derler.

**SOSYAL ÇEVRE ve AKRAN BASKISI**

* Bir gencin çevresinde madde kullananlar arttıkça onun da madde kullanma ihtimali artar.
* Madde kullanmanın zararlarını bilseler dahi **arkadaş grubuna girmek** istedikleri için hayır diyemezler.

**ALIŞMA ve BAĞIMLI OLMAYA DOĞRU İLERLEME**

* Kişi her denemeyle birlikte bir daha denemeyeceğine dair kendine söz verir. Arkadaş ortamlarında yapılan tekliflere “Hayır” da diyemez.
* Madde kullanımını denetleyebileceğini ve istediği zaman bırakabileceğini düşünür.
* Zamanla kendisi için bir sorun oluşturduğunu görse de bağımlı olmadığına dair inancı nedeniyle herhangi bir adım atmaz.
* Okula ve sosyal kurallara karşı başkaldırı kültürü de güçlenir.

**BAĞIMLILIĞA TESLİM OLMA**

* Kişi, bağımlı olduğunu fark ettiğinde çevresindeki madde kullanan diğer kişilerin telkinleri nedeniyle bu hastalığın düzelemeyeceğini ve madde kullanmayı hiçbir zaman bırakamayacağını düşünmeye başlar.
* Yaşamanın tek amacı maddeyi zamanında temin etmektir. Gerekli parayı sağlayabilmek için her türlü suçu işleyebilir.

**TEDAVİ SÜRECİ**

* **Tedavi olmayı istemek**
* **Maddeyi bırakmada kendini hazır hissetmek (Tedaviye başladığında sadece maddeyi bırakacağını düşünür ancak arkadaş çevresi, yaşam biçimi ve alışkanlıklarını değiştirmek zorunda kalacaktır.**

**BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLEBİLİR Mİ?**

* Kullanıcılar arasında “Bu hastalığın tedavisi olmadığı” yolunda bir kanı yerleşmiştir.
* Tedavi ilkelerini yerine getiren kişiler uyuşturucu maddeyi bırakmada “temiz kalma davranışı” çok yüksektir.
* Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra bir daha hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. (En büyük risk)

**YENİDEN BAĞIMLILIĞA DÖNÜŞ**

* **Hayatta karşılaştığı problemlere çözüm bulamadığında bir kez daha maddeyi denemeyi düşünür. “Bir kereden bir şey olmaz.” diyebilir.**
* **Bağımlılık sürecinin bir sonucu olarak her şey tekrar en başa döner.**

**BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI**

* **Kendine güveni azalır.**
* **Kontrolü zayıflar. (Hayır diyemediği için)**
* **İnsani prensipleri ve değerleri yok olmaya başlar.**
* **İdealleri, geleceği, ümitleri yıkılır.**
* **Vücudundaki savunma mekanizmalarını yok edip bağışıklık sistemini zayıflatır.**
* **Korku ve öfke (Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı kişide zamanla kaygı, korku, düşmanlık ve paranoya meydana getirir.)**
* **Hafıza kaybı**
* **Nefes darlığı**
* **Ağız ve gırtlak kanseri**
* **Diş çürümeleri**
* **Kalp krizi**
* **Dış görünüşte bozulma (Madde kullanıcılarında solgun bir cilt, kendileri tarafından oluşturulan derin yaralar gözlenir. Bazı maddelerin yoğun kullanımı iştahı azaltır. Kullanıcılar âdeta bir iskelet gibi çok ince ve zayıf görünürler.)**

**BAĞIMLILIĞIN SONUÇLARI**

* **Maddeyi alabilmek önce mevcut parasını bitirir.**
* **Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.**
* **Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.**
* **Maddenin vücuduna verdiği zarardan sağlığını ve en sonunda hayatını kaybeder.**

**DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR**

**BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.**

* Merak duygusu, korkuyu yener ve özellikle ilk denemelerde söylenir.

**MADDE KULLLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTTIRIR.**

* Madde kullanan arkadaş grubuna dahil olma isteği
* Madde etkisi altındayken kişi anlamsız şeyler söyler veya kendisine yoğunlaşır. Bu haldeyken diğer insanlarla daha kötü iletişim kurar ve arkadaşlık ilişkilerini ilerletemez.

**BEN KENDİMİ KONTROL EDEBİLİRİM.**

* Bu düşünce madde kullanılan ortamlara girmekten çekinmeme sonucunu doğurur. Seçilecek en güvenli yol, bu ortamlardan kaçınmaktır.

**HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR.**

* Bu düşünce kendisine yandaş arama çabasından kaynaklanır.
* Gencin çevresindeki madde kullanan kişilerin bunun zararlarını görmesi zaman alabilir.

**BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.**

* Bir kez, çok kezin ilk adımıdır. Çünkü ilk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz.

**SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR.**

* Kişi zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan haline 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.
* Madde için ödenen para doğrudan/dolaylı yollarla terör örgütlerinin kasasına girer.
* Çevresindekileri de alıştırmaya çalışır.

**OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK YAPMAZ.**

* Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar.

**MADDE KULLANIMINDA İLK TEKLİFİ KİM YAPAR?**

* Maddeyi tanıtan, kullanma fikrini oluşturan yüksek ihtimal yakın bir arkadaştır.
* Bu maddelerin zararlı olduğunu ve kullanılmaması gerektiğini herkes bilir.
* Genç bu maddeleri merak edip kullanmak istese bile tek başına kullanmaya cesaret edemez.

**MADDE KULLLANIMI İLK DEFA NEREDE TEKLİF EDİLİR?**

* Yakın arkadaş çevresiyle, eğlenmek için gidilen ortamlarda öğrenilir. İnternet kafeler, oyun salonları gibi mekanlar en riskli ortamlardır.
* Samimi bir hava oluştuğu zaman kişinin üzüntülü, sıkıntılı ve öfkeli olduğu anlarda teklifi kolay hale gelir. (Hayır demek zorlaşır)
* İlk defa insanların güvende hissettikleri ortamda teklif edilir. (Kendi/arkadaşlarının evi, terk edilmiş mekan, ıssız yer, parklar vs.)

**MADDE KULLLANIMI İLK DEFA NASIL TEKLİF EDİLİR?**

* İnsan bilmediği bir şeyi yapmaya karşı güçlü bir direnç gösterir. Bu direnci kıracak en güçlü anahtar «Bir kereden bir şey olmaz.» söylemidir. Sadece bir kereliğine maddeyi kullanmaya ikna edilmeye çalışır.
* Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken sigara içinde ve sigaraya benzetilerek sunulur.
* «Bak ben de kullanıyorum, bak şu kişiler de kullanıyor.» gibi sözler özdeşlik kurmaya ve maddeyi denenmesi için güven telkin etmeye çalışılır.
* İnsanları alıştırmak için ilk zamanlar madde bedava verilir. İnsanlar bağımlı olduktan sonra bedeli ödenmeden madde asla verilmez.
* İnsanların maddeye alıştırmanın en temel amacı paralarını almaktır.

**MADDE KULLANIMINI REDDEDEN KİŞİYİ BEKLEYEN KLİŞELER**

1. **Yağcılık:** Sen olmasan buranın tadı tuzu kaçar.
2. **Yalnız Bırakma**: Eğer gidersen bir daha yüzüne bakmam.
3. **Yalvarma, acındırma:** Ne olur, hatırım için bir kez… Beni kırma!
4. **Tehdit:** Kesinlikle seni bırakmayız!
5. **Aşağılama**: Hadi süt çocuğu sen de! Ana kuzusu…

**RİSKLİ DURUMLARIN DIŞINDA KALMAK**

**DURUMDAN KAÇINABİLİRSİNİZ. (**Riskli gördüğünüz yerler/ortamlardan uzak kalarak)

Riskli yer ya da ortamlarda bulunmanız gerektiğinde olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirerek ortamın riskinden birlikte korunabilirsiniz.

**ORTAMI TERK EDİNİZ.**

Bulunduğunuz ortamda tanıdığınız bir kişi tarafından bağımlılık yapıcı herhangi bir maddeyi denemenizle ilgili bir teklifte bulunursa yapacağınız en önemli şey kısa ve net bir ifadeyle “Hayır.” demek ve ortamı terk etmektir.

**NE ZAMAN VE NASIL “HAYIR!” DEMELİ?**

İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istedikleriniz ile çelişiyorsa “HAYIR!” demelisiniz. (İdealler, ümitler, prensipler, değerler vs.)

Karşınızdaki kişi sizin üzerinizde baskı kurmaya çalışıyor ve çok ısrarcı davranıyorsa kesin bir dille “HAYIR!” demelisiniz.

Sizden istenilen şey size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse mutlaka “HAYIR!” demelisiniz.

**“HAYIR!” KELİMESİ NİÇİN BU KADAR ÖNEMLİ**

İstenmeyen taleplere/tekliflere “Hayır!” demeye başladıkça kişinin hayatı üzerindeki kontrol duygusu ve kendine olan güveni artar.

**ARKADAŞ TAVSİYESİ**

* Madde kullanımına başlama sürecini ve nedeni bilmeden ahlak dersi vermeye kalkışmayın.
* Arkadaşınız onunla kurmaya çalıştığınız iletişimde size karşı direnç gösterebilir. İletişim kurmaktan vazgeçmeyin. Sürekli onun yanında olduğunuzu ve destek alma noktasında ona yardımcı olabileceğini ifade edin. Madde kullanımına başlamada en önemli etken akran baskısıdır.
* Madde kullanan kişiler çok yalan söyler.
* Madde kullanımının doğru olarak algılamasından güvendiğiniz kişilerden bilgi desteği alın. Madde kullanan arkadaşınızla kurduğunuz iletişimde madde bağımlılığı konusunda yeterli bilgiye sahip olduğunuzu hissettirin.
* Arkadaşınıza ve çevrenize madde bağımlılığının tıbbi bir hastalık olduğunu anlatın ve bir uzmandan destek alınması gerektiğini vurgulayın.
* Madde kullanmak amacıyla bulundurmanın bir suç olduğunu unutmayın. Süreçte kendinizi korumayı unutmayın. Arkadaşınızla yalnız kalmamaya dikkat edin.

**TÜRK CEZA KANUNU’NDA MADDE BAĞIMLILIĞININ YERİ**

* Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri ruhsatsız veya ruhsata aykırı olarak imal, ithal veya ihraç eden kişi, 20 – 30 yıl hapis ile cezalandırılır.
* Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri satan, satışa arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, satın alan, kabul eden, bulunduran kişi, 10 yıldan az olmamak üzere hapis ile cezalandırılır.
* Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran ya da uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanan kişi, 2 – 5 yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır.

**OKULDAKİ DİSİPLİN SÜRECİ ve CEZALAR**

* Tütün ve tütün mamullerini bulunduran veya içen öğrencilere kınama
* Sarhoşluk veren zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okuldan kısa süreli uzaklaştırma
* Bağımlılık yapan zararlı maddeleri bulunduran veya kullanan öğrencilere okul değiştirme
* Bağımlılık yapan zararlı maddelerin ticaretini yapan öğrencilere örgün eğitim dışına çıkarma cezaları verilir.

**ÇOCUKLARDA VE GENÇLERDE MADDE BAĞIMLILIĞI RİSKİNE KARŞI EBEVEYNİN BİLMESİ GEREKENLER**