

## NASIL YAKLAŞACAĞIZ?

- ◆ Sorunu küçümsemeyin (*Benim sınıfımda, okulumda, çocuğumda böyle şey olmaz.*)
- ◆ Ön yargılarınızın farkında olun (*Bunlar zaten işe yaramaz...*).
- ◆ Bilgi sahibi olun (*Bu konuda benim de bilgim yok, gel beraber öğrenelim.*)
- ◆ Açık, samimi ve inandırıcı olun (*Berberer çözelim.*)
- ◆ Konuşması için fırsat verin.
- ◆ Genellemeler yapmaktan kaçının (*Senden adam olmaz.*)
- ◆ Söylediklerine ani tepki vermeyin.
- ◆ Korkularınıza dayanarak konuşmayın (*Ya diğerleri de alıştırsa..*)
- ◆ Merakı arttırmayın (*Şu maddenin de şöyle etkileri varmış, sen biliyor musun?*).
- ◆ Eğer öğrenci maddenin etkisi altında ise, onunla bu durumda konuşmayın, yararı olmaz.
- ◆ Kendinizi hazır hissetmeden (*ön yargılardan uzaklaş, konu hakkında bilgilerinizi güncelle, uygun iletişim becerilerini hatırla vb.*) onunla konuşmayın.
- ◆ Onu etiketlemekten kaçının çünkü; bağımlı olarak etiketlenen çocuğa yaklaşmak çok zordur.
- ◆ Ön yargınızın farkına varın. Böylece iletişimi aksatma olasılığını azaltırsınız.
- ◆ Öfke duyabilirsiniz; sakinliğinizi korumaya çalışın.

**Her zaman yapmanız gerekenler...**

**Ona iyi bir model ve ÖRNEK olun.**

**Onu dinleyin ve dinlediğinizi gösterin...**

**Beklentilerinizi çocuğunuzun yaşına ve potansiyellerine göre ayarlayın.**

## MADDE KULLANAN KİŞİYİ FARKETME YOLLARI

- ◆ Dikkati yoğunlaştırmada güçlük çeker.
- ◆ Sözel iletişimde farklılaşma (*arkadaşlarıyla konuşurken saklı, kodlu bir dil kullanma ya da tutarsız konuşma, uygunsuz sözler söyleme*) gözlenebilir.
- ◆ Hafif uykulu, halsiz ve yorgun gözükebilir, dikkat eksikliği başlayabilir.
- ◆ Daha sinirli olabilir, öfke patlamaları görülebilir.
- ◆ Okula devamı azalmaya, başarısı düşmeye başlar.
- ◆ Kendisine olan özeni azalabilir, çevre ve arkadaşlar eski önemlerini yitirebilir.
- ◆ Okuldaki arkadaş grubu değişebilir.
- ◆ Gürültüye hassaslık, aşırı uyuma veya gözbeklerinin iyice küçülmüş olması önemli bir veri olabilir. Aşırı doz halinde ise gözbekleri genişler. Sık sık tatlı yeme isteği esrarın, sürekli su içme isteği ise amfetaminlerin habercisi olabilir.
- ◆ El, yüz ve giysilerde boya ve lekeler görülebilir.
- ◆ Yeme alışkanlığı bozulabilir (*az ya da çok yeme*).
- ◆ Bulantı, kusma, terleme, gözlerde kanlanma görülebilir.
- ◆ Kas ve eklem ağrıları, kramplar görülebilir.
- ◆ Ciltte renk değişiklikleri, iğne izleri görülebilir.
- ◆ En kesin yöntem kan ve idrar testleridir.

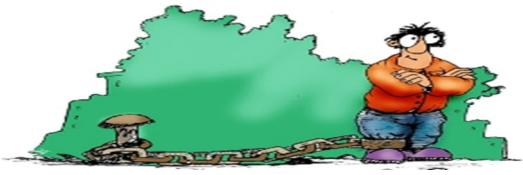


Fatih Mah. Fevzi Fevzioglu Cad. Açık Sokak No:22  
PK.38010 Kocasinan / KAYSERİ  
Tlf: (352) 231 68 07  
Belgegeçer: (352) 231 76 96  
İnternet Ağı: kocasinanram.meb.k12.tr  
e-posta: 169918@meb.k12.tr

# MADDE BAĞIMLILIĞI

(Öğretmen-Ebeveyn El Broşürü)





### Madde Bağımlılığı;

Herhangi bir maddenin tedavi amaçlı olmaksızın, fizyolojik bir gereksinime yanıt vermeden, **giderek artan miktarda** kullanılmasıdır.

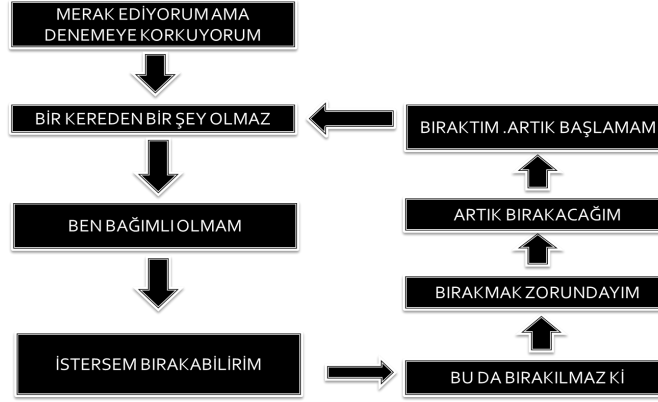
- ◆ Bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için, alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen, **alımının devam etmesi**,
- ◆ Maddenin, bırakma isteğine rağmen **bırakılamaması**,
- ◆ Maddeden, aynı etkiyi elde edebilmek için giderek madde **miktarının artırılması**,
- ◆ Maddeyi **alma isteğinin durdurulamaması** durumudur.

### MADDE BAĞIMLILIĞININ TANI ÖLÇÜTLERİ

- ◆ Maddeyi kullanmak için güçlü bir istek,
- ◆ Maddeyi kullanma davranışını denetlemede güçlük,
- ◆ Yoksunluk belirtileri (*Kronik madde kullanımını azalttıktan veya kestikten sonra mide bulantısı, huzursuzluk, uykusuzluk, konsantrasyon problemleri, terleme, titreme, kaygı gibi belirtiler yaşamak*),
- ◆ Tolerans gelişimi (*Aynı etkiye ulaşmak için daha fazla madde kullanmaya ihtiyaç duymak*),
- ◆ Maddeyi elde etmek, kullanmak ve belirtilerini gizlemek için aşırı zaman ve çaba harcama,
- ◆ Madde kullanımı sosyal, ruhsal, fiziksel sorunlara yol açsa da maddeyi almaya devam etme,



### MADDE KULLANIMI NASIL BAŞLAR?



### BAĞIMLILIĞIN GELİŞMESİNİ NASIL ÖNLERİZ?

Madde kullanımını önlemek için yapılabilecek şeyler vardır. Mutlaka madde kullanımı ile ilgili doğru bilgileriniz olmalı ve bunları doğru bir biçimde aktarabilmelisiniz. Bunun için yapılması gereken bazı davranışlar vardır.

#### Okul öncesi dönemde önleme için yapabileceğiniz

Onaylamalarının büyük ödül değeri taşıdığı ve öğretmeninizin şartsız bir bağlılıkla alındığı dönemdir. Bu dönemde;

- ◆ Zararlı maddeleri tanıttın.
- ◆ Karar verme ve hayır diyebilme becerileri kazandırın.
- ◆ Zararlı—yararlı yiyecekleri tanıttın.
- ◆ Hem kendi başına hem de bir başkasının vereceği ilaçları almamasını öğretin.
- ◆ Seçenek sunun, sonucunu anlatın, tercih yapma hakkını kendisine bırakın.
- ◆ Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırın.
- ◆ Kendi sağlık ve öz bakıma ilişkin eylemlerini övün.

#### Okul çağı döneminde önleme için yapabileceğiniz!

Okul çağı dönemi, çocuğun; zihinsel becerilerinin geliştiği ve okula başlamasıyla aileden ayrıldığı bir dönemdir. Bu dönemde;

- ◆ Okul kurallarını öğrenmelerini sağlayın...
- ◆ Sigara ve alkolün zararlarından bahsedin...
- ◆ Reklamlarda satış yapmak için nasıl yollar izlendiğini örneklerle açıklayın...
- ◆ “Hayır” diyebilme becerilerini destekleyin.

### Ergenlik döneminde önleme için yapabileceğiniz;

Bu dönemde çabuk öfkelenme, kendine dönüklük, özerk olma çabası, ailenin geri plana itilmesi görülür. Bu dönemde;

- ◆ Çocuğunuzun arkadaşlarını ve onların ebeveynlerini tanıyın ve arkadaşlıklar kurun.
- ◆ Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçeğe dayalı bilgilerle konuşun.
- ◆ Onun sorumluluklarını onun adına yüklenmeyin...
- ◆ Kurallarınızda tutarlı olun...
- ◆ Spor ve diğer sosyal faaliyetlere yönlendirin.
- ◆ **Hayır** demeyi öğretmeye devam edin. Arkadaş baskısına nasıl tepki vereceğini öğretin.
- ◆ Sorunlarının farkında olun sorunlarını nasıl çözeceğini öğretin.
- ◆ Bağımlılığın ömür boyu sürdüğünü kavratın.

### ÖNLEME ÇALIŞMASININ YÖNTEMLERİ

Önleme çalışmaları iki ayrı başlıkta toplanabilir:

1. Toplumda madde talebini azaltmak.
2. Maddenin arzını yani bulunabilirliğini azaltmak.

İkinci yöntem tamamen emniyet güçlerini ilgilendiren, yasal çalışmalardır. Bu bölümde daha çok toplumda madde talebini azaltmaya yönelik yapılabilecek çalışmalardan söz edilecektir. Madde kullanımı ile mücadele ve koruma çalışmalarında üç önleme yöntemi vardır.

#### 1. Birincil önleme

Burada hedef henüz hiç kullanmamış ama risk taşıyan gruplardır (*Ergenler, işyerleri vb.*). Eğitim yolu ile madde kullanımının engellenmesine çalışılmaktadır. Kitle iletişim araçlarının bu amaçla kullanımı önem taşımaktadır.

#### 2. İkincil önleme

Bu aşama erken tanı koymayı, bağımlılık gelişmeden önlemlerin alınmasını içerir.

#### 3. Üçüncül önleme

Bu aşamada amaç madde kullanan kişilerin madde kullanmayı bırakması ve bıraktıktan sonra tekrar bu maddeleri kullanmaya başlanmasının önlenmesidir. Bunun bir diğer parçası ise, madde kullanımı ile ortaya çıkan zararların önlenmesidir. Burada amaç, bulaşıcı enfeksiyonlardan korunmak, suça iten nedenleri azaltmak ve diğer fiziksel zararlardan korunmak, en azından bu zararları düşük düzeye indirmektir.

**KARAR SENİN !**