# NASIL YAKLAŞACAĞIZ?

* Sorunu küçümsemeyin *(Benim sınıfımda, okulumda, çocuğumda böyle şey olmaz).*
* Ön yargılarınızın farkında olun *(Bunlar zaten işe yara- maz…).*
* Bilgi sahibi olun *(Bu konuda benim de bilgim yok, gel beraber öğrenelim).*
* Açık, samimi ve inandırıcı olun *(Beraber çözelim).*
* Konuşması için fırsat verin.
* Genellemeler yapmaktan kaçının *(Senden adam ol- maz).*
* Söylediklerine ani tepki vermeyin.
* Korkularınıza dayanarak konuşmayın *(Ya diğerleri de alışırsa..)*
* Merakı arttırmayın *(Şu maddenin de şöyle etkileri var- mış, sen biliyor musun?).*
* Eğer öğrenci maddenin etkisi altında ise, onunla bu durumda konuşmayın, yararı olmaz.
* Kendinizi hazır hissetmeden *(ön yargılardan uzaklaş,*

*konu hakkında bilgilerini güncelle, uygun iletişim bece- rilerini hatırla vb.)* onunla konuşmayın.

* Onu etiketlemekten kaçının çünkü; bağımlı olarak eti- ketlenen çocuğa yaklaşmak çok zordur.
* Ön yargınızın farkına varın. Böylece iletişimi aksatma olasılığını azaltırsınız.
* Öfke duyabilirsiniz; sakinliğinizi korumaya çalışın.

# MADDE KULLANAN KİŞİYİ FARKETME YOLLARI

* Dikkati yoğunlaştırmada güçlük çeker.
* Sözel iletişiminde farklılaşma (*arkadaşlarıyla konuşurken saklı, kodlu bir dil kullanma ya da tutarsız konuşma, uy- gunsuz 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 gözbebeklerinin

iyice küçülmüş olması önemli bir veri olabilir. Aşırı doz ha- linde ise gözbebekleri genişler. Sık sık tatlı yeme isteği es- rarın, 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.

MADDE BAĞIMLILIĞI

**( Ö ğ r e t m e n - E b e v e y n E l B r o ş ü r ü )**

## Her zaman yapmanız gerekenler…

**Ona iyi bir model ve ÖRNEK olun.**

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

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

## 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 arttırılması**,
* 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. Mut- laka madde kullanımı ile ilgili doğru bilgileriniz olmalı ve bunları doğru bir biçimde aktarabilmelisiniz. Bunun için yapılması gere- ken bazı davranışlar vardır.

## Okul öncesi dönemde önleme için yapabilecekleriniz!

Onaylamalarınızın büyük ödül değeri taşıdığı ve öğretilerinizin şartsız bir bağlılıkla alındığı dönemdir. Bu dönemde;

* Zararlı maddeleri tanıtın.
* Karar verme ve hayır diyebilme becerileri kazandırın.
* Zararlı—yararlı yiyecekleri tanıtın.
* Hem kendi başına hem de bir başkasının vereceği ilaçları al- mamasını öğretin.
* Seçenek sunun, sonucunu anlatın, tercih yapma hakkını ken- disine bırakın.
* Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırın.
* Kendi sağlık ve öz bakıma ilişkin eylemelerini övün.

## Okul çağı döneminde önleme için yapabilecekleriniz!

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

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

## Ergenlik döneminde önleme için yapabilecekleriniz;

Bu dönemde çabuk öfkelenme, kendine dönüklük, özerk ol-

ma çabası, ailenin geri plana itilmesi görülür. Bu dönemde;

* Çocuğunuzun arkadaşlarını ve onların ebeveynlerini tanı- yın ve arkadaşlıklar kurun.
* Maddeler ve olumsuz etkileri hakkında korkularınıza de- ğil, 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 talebi- ni azaltmaya yönelik yapılabilecek çalışmalardan söz edile-

cektir. Madde kullanımı ile mücadele ve koruma çalışmala- rında 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 ön- lemlerin alınmasını içerir.

## 3.Üçüncül önleme

Bu aşamada amaç madde kullanan kişilerin madde kullan- mayı bırakması ve bıraktıktan sonra tekrar bu maddeleri

kullanmaya başlanmasının önlenmesidir. Bunun bir diğer parçası ise, madde kullanımı ile ortaya çıkan zararların ön- lenmesidir. Burada amaç, bulaşıcı enfeksiyonlardan korun- mak, suça iten nedenleri azaltmak ve diğer fiziksel zararlar- dan korunmak, en azından bu zararları düşük düzeye indir- mektir.

**KARAR SENİN !**

