

MADDE BAĞIMLILIĞI Önleyici ve Müdahale Edici Yaklaşımlar

ÖZEL TEVFİK FİKRET OKULLARI
REHBERLİK SERVİSİ

BAĞIMLILIK NEDİR?

- Bağımlılık bireylerin, kendilerinin ruhsal ve bedensel sağlığına ya da sosyal yaşamına zarar vermesine karşın, belirli bir eylemi yinelemeye yönelik önüne geçilemez bir istek duymaları halidir.

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- Bir maddeyi alma isteğinin durdurulamaması durumudur.
- Aynı etkiyi elde edebilmek için giderek madde miktarının arttırılmasıdır.
- Bırakma isteğine(!) rağmen bırakılamamasıdır.
- Maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara rağmen madde alımının devam etmesidir.

BAĞIMLILIK NASIL GELİŞİR?

“Belki kullanabilirim”



“Korku ve merak”



“Bir kereden bir şey olmaz”



“Bir daha asla”



“Ben bağımlı olmam”



“İstersem bırakırım”



“Bıraktım, bir daha başlamam”



“Artık bırakacağım”



“Bırakmak zorundayım”



“Bu meret bırakılmaz ki!”

MADDE BAĞIMLILIĞI TANI ÖLÇÜTLERİ

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

Bu belirtilerin 3 tanesinin olması kişiye bağımlı demek için yeterlidir.

BAĞIMLILIK YAPAN BAZI MADDELER

- ⦿ Sigara (Nikotin)
- ⦿ Esrar
- ⦿ Eroin
- ⦿ Kokain
- ⦿ Kafein
- ⦿ Alkol
- ⦿ Uçucu maddeler
- ⦿ Bonzai
- ⦿ Ecstasy
- ⦿ Morfin
- ⦿ Diazem, xanax gibi ilaçlar
- ⦿ LSD



ÇOCUĞUNUZUN MADDE
KULLANMASINI ÖNLEMELİK
İÇİN NELER
YAPABİLİRSİNİZ?

“Hayır” demesini öğretin

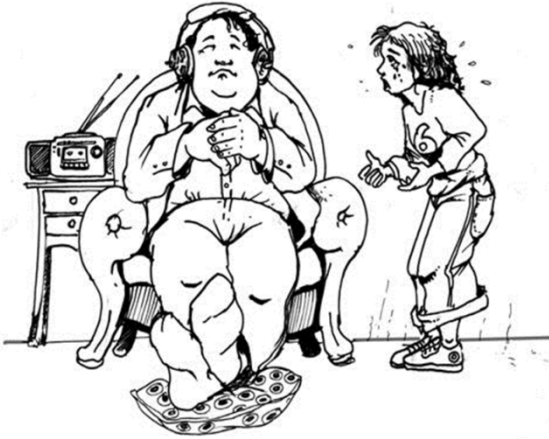


Örnek olun



“Sigara zararlıdır çocuklar!”

Dinleyin



“Anlat, anlat dinliyorum”

Öğrenmesine yardım edin



“Şunları oku, gel...”

Yargılamayın



"Sen zaten hep böylesin"

Tehdit etmeyin



"Eğer dediğimi yapmazsan..."

Sorgulamayın



"Kim, nerede, nasıl, niçin, ne zaman, neden..."

Konferans vermeyin



Teşhis koymayın



"Bence sen..."

Ahlak derslerinden kaçının



"Bunun böyle olması gerek, bu olmazsa olmaz"

Emir vermeyin



"Ne diyorsam onu yap, soru sorma"

ÖNLEME: OKUL ÖNCESİ DÖNEM

- ⦿ Doğru model olun.
- ⦿ Hem kendi başına hem de bir başkasının vereceği ilacı almamasını öğretin
- ⦿ Kendi sağlık ve öz bakımına ilişkin eylemlerini övün.

ÖNLEME:OKUL ÇAĞI

- Sağlıklı olmanın önemini gündeme getirin
- Sigara ve alkolün zararlarından bahsedin
- Reklamlarda satış için izlenen yolları, kar amacıya yapılan yanlışları anlatın
- "Hayır" demeyi öğretin

ÖNLEME: ERGENLİK DÖNEMİ

- ⦿ Ergenlik dönemi özelliklerini iyi tanıyın, madde bağımlılığı için dönemin riskli olduğunu ancak her ergenin madde kullanmayacağını bilin.
- ⦿ Arkadaşları arasındaki grup dinamiklerine dikkat edin.
- ⦿ Sorumluluk alması için destekleyin, görevler verin.
- ⦿ Davranışlarındaki ani değişimlere karşı duyarlı olun.

ÖNLEME: ERGENLİK DÖNEMİ



- Kurallarınızda tutarlı olun
- Spor ve diğer sosyal faaliyetlere yönlendirin.
- "Hayır" demeyi öğretmeye devam edin.
- Arkadaş baskısına karşı nasıl tepki verileceğini öğretin
- Sorunlarının farkında olun
- Sorunlarını çözmek için farklı yollar olduğunu öğretin
- Bağımlılığın ömür boyu süren bir hastalık olduğunu anlatın

YANLIŞ

- Yalnız iradesiz kişiler bağımlı olur.
- Bağımlılıktan kurtulmak mümkün değildir.
- “Bir kere denemekten bir şey olmaz”
- “Ben bağımlı olmam”
- Esrar bağımlılık yapmaz.

DOĞRU

- Bağımlılığın irade ile ilgisi yoktur. Kimse “ben bağımlı olacağım” diye yola çıkmaz.
- Bağımlılık tam olarak iyileşmez ama düzelir. Bağımlılık, ömür boyu süren bir hastalık olarak kabul edilmelidir.
- Bir kere denemekle ya da ara sıra kullanmakla bağımlı olunur. Bağımlılığın ilk adımı, bir kere kullanmaktır.
- Herkes bağımlı olabilir.
- Kimyasal ya da doğal; uyarıcı ya da uyuşturucu her madde bağımlılık yapar.

MADDE KULLANAN KİŞİYİ FARKETME YOLLARI

Bir çocuğun madde kullanıp kullanmadığını anlamak kolay değildir.

Özellikle kullanımın erken evrelerinde bunu anlamak çok daha zor olabilmektedir.

Belirtilerin çoğu ergenlik dönemine özgü özelliklerle benzerlik göstermektedir. Bu yüzden çocuğu hiçbir koşulda etiketlemeden, uzmanlarla eş güdüm içinde çalışılmalıdır.

MADDE KULLANAN KİŞİYİ FARKETME YOLLARI

- Dikkati yoğunlaştırmada güçlük çeker.
- Sözel iletişiminde 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.

MADDE KULLANAN KİŞİYİ FARKETME YOLLARI (2)

- Gürültüye hassaslık, aşırı uyuma veya gözbebeklerinin iyice küçülmüş olması önemli bir veri olabilir. Aşırı doz halinde ise gözbebekleri genişler. 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 , idrar, saç testleridir.

MADDE KULLANAN ÇOCUĞA NASIL YAKLAŞACAĞIZ?

- Sorunu küçümsemeyin (Benim ailemde böyle şey olmaz)
- Ön yargılarınızın farkında olun
- 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
- Söylediklerine ani tepki vermeyin
- Korkularınıza dayanarak konuşmayın
- Merakı arttırmayın (Şu maddenin de şöyle etkileri varmış, sen biliyor musun?)

MADDE KULLANAN ÇOCUĞA NASIL YAKLAŞACAĞIZ? (2)

- Eğer çocuk maddenin etkisi altında ise, onunla bu durumda konuşmayın, yararı olmaz.
- Kendinizi hazır hissetmeden (ön yargılardan uzaklaş, konu hakkında bilgilerinizi güncelle, uygun iletişim becerilerini hatırla v.b.) 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.

ACİL DURUM NEDİR NE YAPILMALIDIR?



- Maddenin yüksek dozda alınması (zehirlenme,aşırı doz)
- Madde bulunmadığı için ortaya çıkan şiddetli yoksunluk belirtileri acil durumdur..
- Acil servis numarası olan 112'yi arayın, ambulans ve doktor isteyin.
- Soğukkanlılığınızı koruyun
- Çocuğu sakinleştirmeye ve güven vermeye çalışın
- Ortamı sakinleştirmek için ışıkları ve gürültüyü azaltın.

ACİL DURUMLARDA...



- Bilincini kaybettiyse yan yatırın ve soluk aldığından emin olun
- Sağlık görevlileri gelene kadar asla yalnız bırakmayın.
- Sakinleşmesini sağlayın, güven verici cümlelerle hitap edin.
- Kusması halinde solunum yoluna kaçmasını engellemek için vücudunu yan çevirin.
- Gelen sağlık görevlilerine, öğrenciyle ilgili bilgiler verin.
- Kullanıcının yanında gördüğünüz toz, tablet ya da diğer şeyleri toplayın ve sağlık ekibine verin. Enjektör gibi delici ya da kesici aletler var ise bunları toplarken çıplak elle dokunmamaya ve kendinize zarar vermemeye dikkat edin.

BAŞVURULACAK YERLER



Ankara Numune Eğitim ve Araştırma
Hastanesi AMATEM Kliniği-395 95 95

A.Ü.Tıp Fakültesi -310 33 33

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi-202 44 44

Ankara Barosu Gelincik Kadın ve Çocuk
Merkezi-444 43 06

Çankaya RAM-466 67 76