

ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

"BAĞIMLI OLMA
ÖZGÜR OL"



- SİGARA
- ALKOL
- UYUŞTURUCU
- KUMAR BAĞIMLILIĞI

İĐDIR
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

MART / 2017

UNUTMAYIN

**BAĞIMLILIK YAPAN
MADDELER**

ÖZGÜRLÜĞÜ ÇALAR,

GENÇLİĞİ BOZAR,

AŞKI YOK EDER VE

SİZİ ALDATIR

SAĞLIĞA ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

Sağlığı olumsuz yönde etkileyen, zararlı olduğu bilindiği halde kolay kolay vazgeçilemeyen alışkanlıklara sağlığa zararlı alışkanlıklar denir.

Başlıca Zararlı Alışkanlıklar Nelerdir?

- ❖ Sigara
- ❖ Alkol
- ❖ Uyuşturucu
- ❖ Kumar Bağımlılığı

BAĞIMLILIK

Bağımlılık kişinin kullandığı madde üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Bağımlılığın Oluşumu

- İlk temas (Deneme)
- Kullanım ve hücresel düzeyde değişme (Zaman zaman kullanım)
- Psikolojik ve Biyolojik Bağımlılık (Sürekli kullanım)

Bağımlı Kimdir?

Bu süreçleri yaşayan kişi bağımlıdır.

- Maddeyi Arttırıyorsa
- Yoksunluk Belirtisi (depresyon-kramp) Yaşıyorsa
- Madde Alınması ile Rahatlıyorsa
- Ruhsal Bedensel Sosyal Zarar Yaşıyorsa

Başlama Nedenleri

- Merak
- Arkadaş baskısı
- Sorunlarına çözüm aramak ve uzaklaşmak
- Farklı gözükme
- Beğeni toplamak
- Bir gruba ait olmak
- Eğlenmek

SİGARA

Zehirli bir bitki olan tütünün ince bir kağıt içine sıkıştırılarak sarılmış halidir.

Sigaranın İçindeki Maddeler

- Karbon monoksit:** Egzost gazı
- Arsenik:** Zehir imalatı
- Metanol:** Roket gazı
- DDT:** Böcek ilacı
- Kadmiyum:** Araba aküsü
- Bütan gazı:** Tüp ve çakmak gazı
- Aseton:** Kimyasal sökücü
- Naftalin:** Güve ilacı

Amonyak: Kimyasal temizleyici

Nikotin : Bağımlılık yapan bir uyuşturucu çeşidi

- Önümüzdeki 20 yıl içinde sigara;



Sigara, AIDS, Tüberküloz, Trafik kazaları, Anne ölümleri, İntihar, Cinayetlerin toplamından daha fazla insan öldürecektir!!!

SİGARANIN SAĞLIĞA ETKİLERİ

- ✓ **Ses telleri, cilt ve cilt rengi bozulur.**
- ✓ **Tat alma duyusu ve dişler bozulur.**
- ✓ **Omurgada bozuklukları ve kemik erimesi artar**
- ✓ **Gözlerde katarakta ve körlüğe neden olabilir.**
- ✓ **Mide ve yemek borusunda kanama, ülser ortaya çıkar.**
- ✓ **Şeker hastalığına neden olur.**
- ✓ **Sigara vücudun bağışıklık sistemini baskılar.**

SİGARA;

- **Akciğer**
Kanserlerinden%
95,

- **Akciğer**
Hastalıklarından
% 82,
- **Kalp-Damar**
Hastalıklarından
%21,
- **Felçlerden %18**

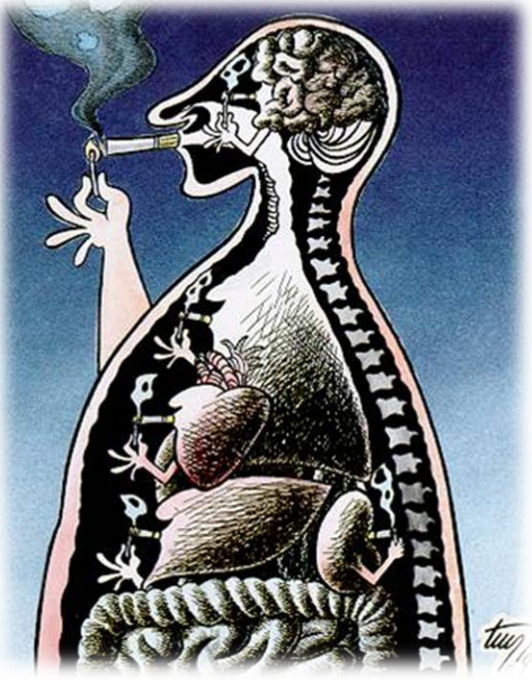
oranında sorumludur.

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

- ❖ Bütün tütün ürünleri içildiği zaman akciğerden, içilmediği zaman burun ve ağızdan emilebilen **NIKOTİN** içerir.
- ❖ Nikotin Güçlü bir bağımlılık yapan maddedir.
- ❖ Nikotin sigara içerken her solukta 7 saniyede beyne ulaşır ve kendinizi iyi hissetmenizi sağlar ve daha çok nikotin istemenize neden olur.

NIKOTİN BAĞIMLISI KİMDİR?

- Sigara içme isteğini durduramama,
- Sigarayı kesememe ve azaltamama,
- Sigarayı kesince gerginlik, sinirlilik, yorgunluk, konsantrasyon güçlüğü baş ağrısı, baş dönmesi, hazımsızlık gibi).
- Bir günde içilen sigara sayısının giderek artması,
- Kalp hastalığı ve astım gibi önemli bir bedensel hastalığa rağmen sigarayı bırakamama.



SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN ÖNERİLER

- Kesin karar vererek herhangi bir gün seçilerek bırakılır.
- Sigara içen arkadaş ve çevreden uzaklaşın.
- Sigara içme isteği uyandıran yiyecek ve içeceklerden uzak durun.
- Yanınızda sigarayı hatırlatacak eşya taşımayın.
- Sizi strese sokacak konu ve tartışmalardan uzak durun.

SİGARAYI BIRAKMA EVRESİNDE VÜCUTTA MEYDANA GELEN DEĞİŞİKLİKLER NELER?

72 SAAT	Solunum yolları gevşediği için nefes almak kolaylaşır. Vücut enerjisi artar.
2-12 HAFTA	Dolaşım bütün vücutta düzelir. Yürümek kolaylaşır.
3-9 AY	Öksürük, nefes darlığı düzelir. akciğer işlevi % 5-10 artar.
5 YIL	Kalp krizi riski, sigara içenlerin riskinin yarısına iner.
10 YIL	Akciğer kanseri riski, sigara içenlerin riskinin yarısına iner. Kalp krizi riski, hiç sigara içmemiş biri ile eşit olur.

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Alkollü içkiler, mayalanmış şekerli besinlerden elde edilen aklı, şuurunu etkilemek suretiyle sarhoşluk veren maddelerdir



İnsanlar Neden İçiyorlar?

Zevk alma,

**Duygu durumlarını düzeltmek,
Stresle başa çıkmak,
Alkol içme arzusu.**



❖ Heyecan, telaş, korku, sinir buhranları ve kıskançlık, çeşitli rûhî bozukluklara yol açar.



Alkol kullananların ve alkol kullanmaya bağlı problemlerin oranı ülkemizde maalesef her geçen gün artmaktadır”.

ALKOLÜN SAĞLIĞA ETKİLERİ

- ❖ Kan dolaşım düzenini bozar.
- ❖ Karaciğer hücrelerinde yağlanma meydana gelir, siroz hastalığına sebep olur.
- ❖ Böbrek iltihabına, idrarda şeker ve cerahat oluşmasına yol açar.
- ❖ Mideyi bozar, ağrı yapar, gastrit ve ülsera sebep olur.
- ❖ Bağırsak çalışma düzeni bozulur.
- ❖ İnsan, irade ve dengesini kaybeder.
- ❖ El titremeleri, tikler, felçler ortaya çıkar.
- ❖ Beyni uyuşturur, yürümekte zorluk çekilir, kol ve bacak çekilmelerine, yüz ifadesinde bozukluklara sebebiyet verir.

ALKOLÜN ZARARLARI

- Cinayetlerin % 5'i,
- Boşanmaların % 80'i,
- Irza tecâvüzlerin % 50'si,
- Trafik kazalarının % 70'i,
- Aile içi şiddetin % 70'i,
- Görevini terk edenlerin % 60'ı, alkol yüzündendir.
- İntihar olaylarında alkolün etkisi, içmeyenlere oranla 58 kat fazladır.

- Alkol beyni % 17 oranında küçültmekte, bunun sonucu çocuklara da aynen intikal etmektedir.



- Kalp hastalığı,
- Karaciğer ve böbreklerde iltihap ve tıkanma,
- Depresyon,
- Ölüm isteği,
- Nefes darlığı,
- Öksürük,
- Boğulma hissi,
- Solunum felçleri,
- İntihar ve ölümdür
- Orta derecede kuvvetli bir gram uyuşturucu bir milyon beyin hücresini öldürmektedir.
- Uyuşturucuyu bir veya iki defa kullanmak bağımlılık yapar. Uyuşturucunun, girdiği aileyi yıkmaması düşünülemez.

NORMAL BEYİN



Gebelikte Alkol Kullanımı

Alkol kullanan hamile kadınların bebeklerinde zihinsel veya bedensel rahatsızlık olma riski oldukça yüksektir.

Olası Hastalıklar

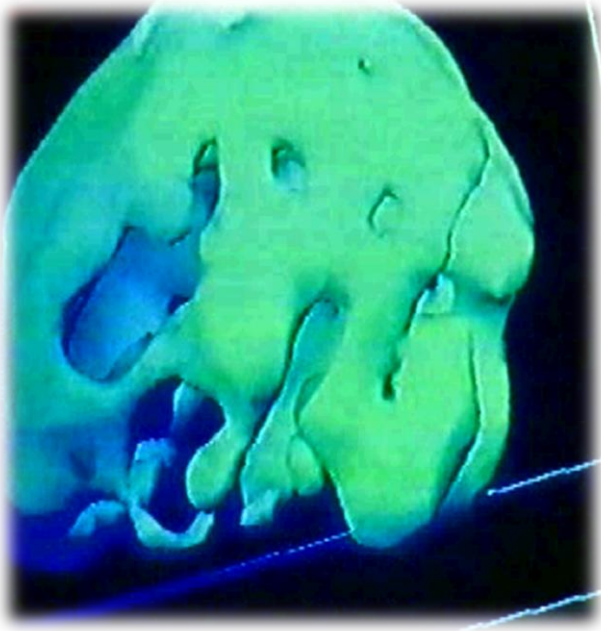
- Zihinsel gerilik
- Büyüme, konuşma bozuklukları,
- Kafa yada yüz bozuklukları
- Eklem ve kaburga problemleri
- Kalp hastalıkları

UYUŞTURUCU

Uyuşturucu maddeler, beyin ve akıl sağlığının en büyük düşmanıdır. Başlıca etkileri;

- Delilik
- Erken bunama,
- Şuur ve hafıza kaybı,
- Sayıklama,
- Hayâl görme,
- Korku,
- Evham,
- Zaman ve mekân algılamasında bozukluk
- İktidarsızlık,
- Kangren,
- Kan pıhtılaşması,

UYUŞTURUCU KULLANDIKTAN SONRA



VÜCUDA ETKİLER

- ❖ **Beyin ve Merkezi Sinir sistemini,**
- ❖ **Karaciğer ve Böbrekleri,**
- ❖ **Solunum Sistemini olumsuz yönde etkilemektedir.**

Ayrıca AIDS, frengi, verem, kanser, kangren ve benzeri bir çok ölümcül hastalığa neden olmaktadır.

KULLANIMLA MÜCADELE

Tedavi:

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Özellikle tedavi ilkelerini yerine getiren kişilerde uyuşturucu maddeyi bırakma oranı çok yüksektir.

KUMAR BAĞIMLILIĞI

Ceza Kanunu'muzda, "Kazanç kasti ile oynanan kâr ve zararı baht ve talihe (şansa) bağlı bulunan oyun" olarak tarif edilen kumar isteyerek riske girme temelinde, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu ve her iki tarafta da bir üretim işi olmaksızın servetin yeniden dağılımına verilen addır. Günümüzde hoşça vakit geçirme, eğlence ve dinlenme aracı olarak sunulan, şans ve bahis oyunlarını da içine alan yaygın bir yelpazeye sahiptir. Kumar, kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik çok büyük zararları olan bir bağımlılıktır.

KUMARIN ZARARLARI

Kişiye:

- Psikolojik sorunlara yol açar.
- Diğer bağımlılıklara kolayca bulaşma ihtimali kuvvetlenir (Alkol, sigara gibi).
- Kazanma hırsıyla bencil ve menfaatçi bir hale gelen birey kendine ve çevreye zarar vermekten kaçınmaz.
- Kumar tutkusu yüzünden ailesine ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmez.
- Fizikî zararlarla neticelenebilecek karmaşık bir ilişkiler ağına dahil olur (Bu tür sektörlerin kimlerin elinde olduğu bilinmemekte ve kişi kazananın olmadığı bir dünyanın içine itilmektedir).
- Maddi kayıp ile birlikte kişi; kendisine, ailesine ve topluma karşı zararlı hale gelir.

Aileye:

- Ailedeki güven ortamı kaybolur.
- Ailede maddi kayba yol açar ve bu kayıplar yüzünden psikolojik, ailevi ve toplumsal sorunlar ortaya çıkar (boşanma, aile içi şiddet gibi).
- Kumarın finansmanı için girişilen ilişkiler aile düzenine ve bireylerine yansır.

Topluma:

- ❖ Haksız kazanç meşru hale gelir; kolay kazanç yeni nesillerin ideali haline gelir.
- ❖ İlegal yapı ve organizasyonlar bu yollarla güç ve servet kazanır.

- ❖ Çalışma, alın teri, hak ve hukuk gibi toplumun temeli olan anlayışlar itibardan düşer.
- ❖ Toplumsal ahlâk yara alır.
- ❖ Menfaat ve kazanma hırsı bütün toplumsal ilişkilere yansır.
- ❖ Toplumdaki huzur ve güven zedelenir.

Kişi kumar oynama düşüncesiyle başa çıkabilmek için

- Kumar oynanan yerlerden ve internette kumar oynatılan sitelerden uzak durmalıdır.
- Kumar oynama düşüncesini oluşturan şeylerden uzaklaşmalıdır (at yarışı programları, casino reklamları, piyango biletleri vs.)
- Kumarla ilgisi olan kişilerden uzak durmalıdır.
- Kumar üzerine yapılan tartışmalara girmekten kaçınmalıdır.
- Günlük ihtiyacı karşılayabilecek kadar para bulundurmalı, gereği dışında kredi kartları ve ATM kartlarını kullanmamalıdır.
- Yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.
- Gerek kumar oynayan kimse gerekse yakınındaki birisinin kumar oynadığını bilen birisi bağımlılık tedavisine başvurmaktan ve bu yolla kumarla mücadele etmekten kaçınmamalıdır.
- Destek için iletişime geçmek ve güvenilen bir aile dostundan ya da bir yardım istemelidir.
- Başka şeylerle meşgul olmak önemlidir. Dikkati başka aktivitelere çevirmek (evde iş yapmak, spora gitmek gibi) faydalı olacaktır.



Nasıl yardımcı olunabilir?

- ✓ Para idaresine sınırlar koyarak veya aile içerisinde finansal sorumluluğu üzerinize alarak hem kişinin kumar oynamasına hem de nüksün oluşmasına karşı önlem almış olursunuz.
- ✓ Kumar oynayan kişinin yalvarma, tehdit ya da suçlama yoluyla para istemesine karşı hazırlıklı olmalı ve stratejiler geliştirmelisiniz.
- ✓ Hem kendiniz hem de kumar oynayan kişinin terapi desteği alması sorunla daha kolay baş etmenize yardımcı olacaktır.

Risk faktörleri

- Kumar oynayanlar kaybettiklerini bir seferde geri almayı umarlar. Bu gerçekleşmeyince davranışlarını ve kayıplarını yalanlarla örtmeye çalışırlar.
- Kumar oynamak için gereken parayı sağlamak üzere, sahtekârlık, dolandırıcılık, hırsızlık, zimmetine para geçirme gibi yasa dışı eylemlerde bulunabilirler.
- Kumar oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitimini tehlikeye atar ya da kaybederler.
- Kayıplarını telafi edemeyeceğini fark eden bağımlılarda ağır bunalımlar, depresyon ve hatta intihar vakaları görülür.



Kumar Bağımlılığı Tedavisi

Toplumları derinden sarsan ve toplumun temeli olan aileyi yıkan bu kötü alışkanlığın etkisi kişiyle sınırlı olmadığından bu patolojik bağımlılığı bir halk sağlığı sorunu olarak ele almak gerekir. Bu rahatsızlığın tedavisi mümkündür. Patolojik kumar bağımlılığının tedavisinde sıklıkla madde bağımlılığı tedavisi modeli uygulandığından bu kişiler madde bağımlılığı tedavi bölümlerine yönlendirilmelidir. Kişiye göre düzenlenen tedavi programıyla başarıya ulaşmak mümkündür. Bunun için ilk olarak kumar bağımlılığının (kumar oynayan kimse tarafından) patolojik bir rahatsızlık olduğunun kabul edilmesi zorunludur.

Kumar oynama düşünceleriyle başa çıkabilmek için:

- Kumar oynanan yerlerden uzak durmak gerekmektedir. İnternette kumar oynatılan sitelerden uzak durulmalıdır.
- Kumar oynama düşüncesini oluşturan şeylerden uzaklaşılmalıdır (at yarışları programları, casino reklamları, piyango biletleri vs.)

- Kumarla ilgisi olan kişilerden uzak durulmalıdır.
- Kumar üzerine yapılan tartışmalara girmekten kaçınınız.
- Üzerinizde günlük ihtiyacınızı karşılayabilecek kadar para bulundurunuz. Kredi kartları ve ATM kartlarını kullanmayınız.

Davranışınızı değiştirin. Adsız Kumarbazlar üyeleri, öfke, sabırsızlık, tembellik ve kendine acıma gibi duyguların, kişileri tekrar kumar oynamaya ittiğini rapor etmişlerdir. Uzak durabilmek için yaşam tarzının değiştirilmesi, olumsuz alışkanlıkların yerine olumlu davranışların konulması gerekmektedir.



<http://www.yesilay.org.tr/tr/sik-sorulan-sorular/madde-bagimliliği>

<http://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/kumar-bagimliliği>

Slayt 1 - İstanbul Büyükşehir Belediyesi

Zararlı Alışkanlıklar



Rehberlik ve Araştırma Merkezi

R.A.M Adına Sahibi

Hüseyin IŞIK

Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

HAZIRLAYANLAR

Ertuğrul SARICA

Mehmet Salih YÖNDEM

Yayın Kurulu Başkanı

Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı