

**BİR KERE DEN
BİR ŞEY OLMAZ
DEME**

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



UYUŞTURUCU MADDE NEDİR?

Belirli miktarda alındığında, kişinin sinir sistemine etki ederek, akli, fiziki ve psikolojik dengesini bozan, kişi ve toplum içerisinde ekonomik ve sosyal çöküntü meydana getiren, alışkanlık ve bağımlılık yapan, kullanılması, bulundurulması, üretilmesi ve satışının kanunlarla yasaklandığı maddelere "UYUŞTURUCU MADDE" denir.

MADDE BAĞIMLILIĞI NEDİR?

İnsanın yaşamına devam edebilmesi için gerekli olmayan, fakat vücuduyla tanıştırdıktan sonra da ihtiyacıymış gibi o maddeyi alıp kullanması ve devamında da bu maddeyi bırakamaması durumuna "MADDE BAĞIMLILIĞI" denir.

UYUŞTURUCU MADDEYE BAŞLAMA NEDENLERİ NELERDİR?

- Merak Etkisi
- Arkadaş İsrarı
- Özenme
- Kişisel Sorunlar
- Ailesel Sorunlar
- Eğlence Amaçlı
- Diğer

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

Maddeye karşı oluşan merak ya da sosyal çevresinin baskısıyla madde kullanmaya başlayan kişi, ilk kullanımda kısmi bir pişmanlık yaşasa da bir kere kullanmanın bağımlılığa yol açmayacağını ve isterse bırakabileceğini düşünür.

Maddeyi kullandığı ortamda tekrar bulunma, yaşadığı sahte iyi oluş halini tekrarlama isteği vb. durumlardan dolayı maddeyi yeniden denemeyi ister ve bir süre sonra kendini kontrol edemez hale gelir.

↓ KORKU VE MERAK
↓ BEN DE KULLANABİLİRİM



BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ:

- AIDS, Frengi, Verem, Hepatit B ve Hepatit C, Kanser, Kanser gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.
- Kullandığı maddeler vücudunun savunma mekanizmasını yok edip bağışıklık sisteminin bitirir.
- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindeki insanların değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.

NARKOTİK SUÇLARLA MÜCADELENİN ÖNEMİ

Uyuşturucu sosyolojik, fiziksel ve ekonomik olarak toplumlara zayıf düşüren nedenlerden biridir.

Uyuşturucu sorunu, özellikle genç nesilleri tehdit ederek toplumların geleceğine zarar verir.

Terör örgütleri ve diğer suç kartellerinin önemli bir finans kaynağıdır.



Bağımlı olunmadan kullanımı farkedilmesi ve erken müdahale hayat kurtarır.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar.

Örnek
Bağımlı kişinin kendine güncel aile, değerler yok olmayı başlar. İhtiyaçları ve gelecek ile ilgili arzuları yok.

Madde bağımlılığı, vücudun işlevseli olmayan zinde etkilere maruz kalması, bundan dolayı zarar gördüğü halde bu maddelerin kullanımını sürdürmesidir. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanma alışığı ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.

- Kullanılan madde miktarının kasıtlı olarak giderek artması,
- Başlama yabalaması veya çabası,
- Maddeleri suçlaması, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcaması,
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerini azaltması veya bırakması
- Kişinin sorumluluğunda olduğu fazla madde kullanması.

Bağımlılık yapan başlıca maddeler:

- Uyuşturucular
- Sigara
- Alkolik içecekler
- Reçete ile alınması gerektiği halde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Bazı psikoaktif ilaçlar ve çabuk panik ilaçları
- Uyuşturucu bağımlılığına sebep olan maddeler

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kasıtlı yaşlar.
- Prensipleri ve değerleri yok olmayı başlar.
- İhtiyaçları ve gelecek ile ilgili arzuları yok.
- Kullanıldığı maddeler bağımlılık sistemini zayıflatır.
- AIDS, İhtiyaç, viremi, hepatit B ve C, kanser, kalp gibi birçok kronik hastalığa kapılma riski artar.

BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeleri alabilenler için fiyat önemli parasını bitirir.
- Çerçevesizlerin değerli eşyalarını ve parasını çalıyarak başlar.
- Hırslık, gıcık, yurtdışı ile suçlara katılır.
- Suç işleme yakalanır ve hapisli olduğu yerde.
- Sağlık ve maddesinde de faydasız kaybeder.

BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.

Hayatı deyin.
Sizi veya hayatınıza zarar verebilecek her şeyi kesin bir dille "Hayır" demelisiniz.

RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyin.
- Riskli ortamlarda olursanız arkadaşlarınıza uyararak uzaklaşmaya çalışın.
- Bağımlılık yapan maddeleri denemeyeceğiniz halde kullanılmaya başlanabilir.

"HAYIR" DEYİN!

- İhtiyaç duyduğunuzda ve yapacak bir şeyiniz olmadığında "Hayır" deyin.
- Tıbbi tavsiyelerden bir olan "Hayır" demeyi öğrenin, kontrol duygusu ve özgüveni artır.
- "Hayır" demeyen kişi bağımlılığa ilk adım olan deneme tedbirine kolay kapılabilir.

NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanımı için tedavi olabilir. İyi bir madde kullanıcısı olarak, ilaçlar zaman zaman kullanabilirsiniz. Bu ilaçları kullanmazsanız, aynı anda günde bir kez kullanmanız gerekir.

Tedavinizi yaparken en önemli etkenler şunlardır:

- Uygun tedavi almak önemlidir.
- Uygun maddeleri kullanmaya devam etmektir.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.



MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

Uyuşturucu maddeler beyin ve organ yapısına zararlı etkiler yapabilir. Bağımlılık bir beyin hastalığıdır. Bağımlılık tedavisi zor bir hastalıktır.

- Kişinin yaşamı bozulur.
- Sosyal hayat ve kontrol kaybolur.
- Zehra ve kilo.
- Akıl sağlığı bozulur.
- Tedavi zor ve pahalıdır.
- İhtiyaç duyulan ilaçlar.
- Cilt hastalıkları.
- Nefes darlığı.
- Akıl sağlığı bozulur.
- Akıl sağlığı bozulur ve psikik hastalıklar.
- Akıl sağlığı bozulur, diğer hastalıklar, diğer hastalıklar.
- Akıl sağlığı bozulur.

BAĞIMLILIK NEDİR?



Merhaba arkadaşlar, Ben **YEŞİLCAN!**

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeye karşıyım. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

Bir şeye bağımlı olmak; onusuz yapamamak, onusuz aşırı mutsuz olmak demektir.

Bir kere bile sigara kullanmak bağımlılığa sebep olabilir.

- Arkadaşlar! Sağlıklı olmak için dikkat etmemiz gereken konulardan biri de sigaradır.
- Biliyorum sizler sigara içmiyorsunuz ve sigaraya da karşısınız, yine de söyleyeceklerimi dikkatle dinleyin.

HADİ ŞİMDİ DÜNYADAKİ EN YAYGIN BAĞIMLILIK OLAN SİGARA BAĞIMLILIĞININ ZARARLARINI ÖĞRENELİM.

DERİMİZİ LEKELER



KÖTÜ KOKU YAYAR



TIRNAKLARIMIZI SARARTIR



DERİMİZİ KIRISTIRIR



AKCİĞERİMİZİ KIRLETİR



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

BAĞIMLI OLAN İNSANLAR;

- Sigara içmediklerinde çok mutsuz ve sinirli olurlar,
- Canları hep sigara içmek ister,
- Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bildikleri halde sigarayı bırakamazlar,
- Etraflarına kötü kokular yayarlar,
- İlerleyen yaşlarında çok hasta olurlar.

PASİF İÇİCİ NEDİR?

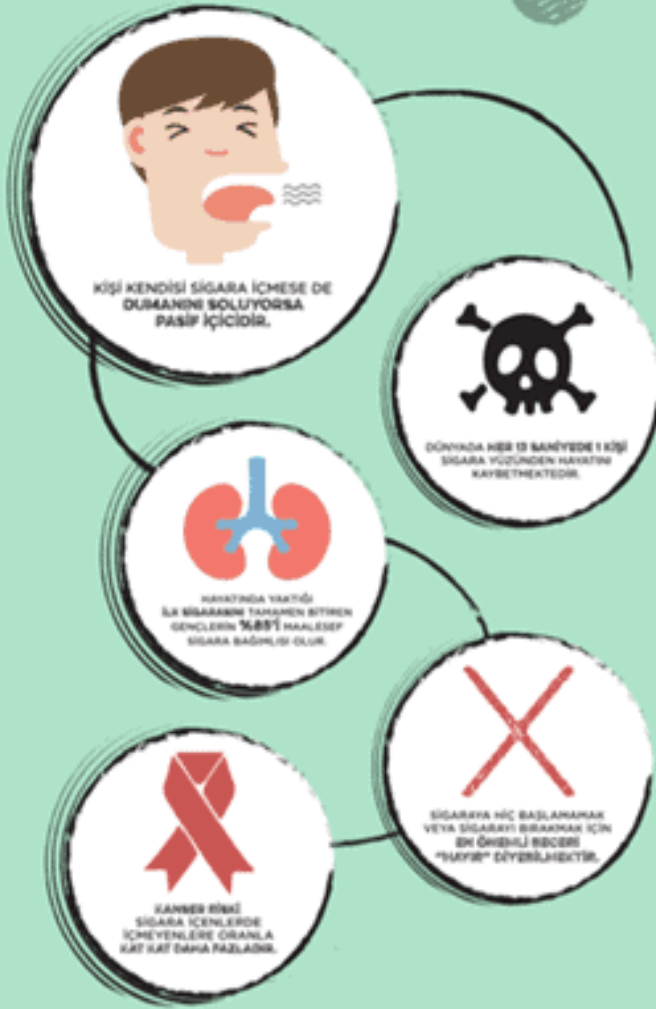
Sigara içmeyen ama içilen ortamda bulunan kişilere denir.

Bu kişiler sigara içmedikleri halde sigara dumanı onların ağızından ve burnundan vücutlarına girer.

Sigaradan çıkan dumanda birçok zararlı madde olduğundan sigara içilen yerlerde duran çocuklar da sigaradan zarar görürler.



PASIF İÇİCİ Mİ O DA NE



SİGARANIN İÇİNDE BULUNAN 4.000 FARKLI ZEHİRDEN BAZILARI



Tiner



Naftalin



Katran



Amonyak



Karbonmonoksit



Nikotin



Kurşun



Aseton



SİGARAYI BIRAKTIM YA SONRA?

*SİGARADAN DÜNYADA HER YIL 7 MİLYON KİŞİ ÖLÜYOR, YANI GÜNDE 19.100 KİŞİ!



20
DAKİKA
SONRA



NABİZ VE SOLUK ALMA
NORMALE DÖNER.

8
SAAT
SONRA



KANDAKİ OKSİJEN
DEĞERİ NORMAL
SEVİYESİNE DÖNER.

24
SAAT
SONRA



TÜM KARBONMONOKSİT
VÜCUTTAN ATILIR.

48
SAAT
SONRA



AZALAN TAT VE
KOKU ALMA DUYULARI
DÜZELİR, NİKOTİN
SEVİYESİ NORMALE DÖNER.

72
SAAT
SONRA



SOLUK ALIP VERHEK
KOLAYLAŞIR, VÜCUTTAKİ
ENERJİ ARTAR.

2-12
HAFTA
SONRA



VÜCUTTAKİ KAN
DOLAŞIMI DÜZELİR,
YÜRÜRKEN MEYDANA
GELEN TIKANMALAR AZALIR.

3-9
AY
SONRA



AKCİĞER PERFORMANSI
%5 İLA %10 ARTAR,
HIRILTILI SOLUK
ALMALAR KAYBOLUR.

12-36
AY
SONRA



MESANE KANSERİNE
YAKALANMA RİSKİ
%50 AZALIR.

10-15
YIL
SONRA



KALP KRİZİ GEÇİRME
OLASILIĞI SİGARA
İÇMEYENLER İLE AYNI
SEVİYEYE İNER.



SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN SPOR & UYKU

SPOR ALIŞKANLIĞI NASIL ELDE EDİNİLİR?

BAŞLANGIÇTA
KISA SÜRELİ
HEDEFLER KOYUN



SPORU GENELLİKLE
AYNI VAKİTLERDE
YAPMAYA ÇALIŞIN



EĞERSİZ TÜRDENE
GÖRE KIYAFET VE
EKİPMANLARI EDİNİN



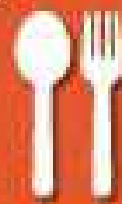
EĞERSİZİ
EĞLENCİLİ HALE
GETİRECEK
YOLLARI BULUN



EĞERSİZİ
YAPTIĞI GÜNLERİ
TAKVİMDE
İŞARETLEYİN



UYKU BOZUKLUĞUNUN SEBEPLERİ ŞUNLAR OLABİLİR



UYKUDAN
HİÇBİR ÖNCE
YERİNE YERMESE



İÇMEK İÇMEK
VE BİREKLE



UYKUDAN ÖNCE
KAHVE VEYA DEMLİ
ÇAY İÇMESE



KAYGI, TANIYILMA,
YÖNETİLEMEYEN
STRESLİ ORTAMLAR
VE BENİMLER



UZUN SÜRE
VE BİREKLE