



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**YETİŞKİN**

# **MADDE BAĞIMLILIĞININ İNSAN BEDENİ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ NELERDİR?**



**tbm.org.tr**

# BAĞIMLILIK NEDİR?

Madde bağımlılığı; vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, bundan dolayı zarar görüldüğü hâlde bu maddelerin kullanımının bırakılamamasıdır. Bağımlı, madde kullanımına ara verdiğinde yoksunluk belirtileri yaşar. Zamanla madde kullanım sıklığını ve dozunu artırır.

Aşağıdakilerden en az 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlı olarak tanımlanır.

- Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması.
- Kişinin tasarladığından daha fazla madde kullanması.



# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir.

## BAĞIMLI OLAN KİŞİNİN...

- Kendine güveni azalır, kontrolü zayıflar.
- Prensipleri ve değerlerinden tavizler vermeye başlar.
- İdealleri ve geleceği ile ilgili ümitleri yıkılır.
- Kullandığı maddeler bağışıklık sistemini zayıflatır.
- AIDS, frengi, verem, hepatit B ve C, kanser, kangren gibi birçok ölümcül hastalığa kapılma riski artar.

## BÖYLECE BAĞIMLI KİŞİ...

- Maddeyi alabilmek için önce mevcut parasını bitirir.
- Çevresindekilerin değerli eşyalarını ve paralarını çalmaya başlar.
- Hırsızlık, gasp, yankesicilik vb. suçlara karışır.
- Suç işlerken yakalanır ve özgürlüğünü kaybeder.
- Sağlığını ve en sonunda da hayatını kaybeder.

## BAĞIMLILIK YAPAN BAŞLICA MADDELER:

- Uyuşturucular
- Reçete ile alınması gerektiği hâlde doktor kontrolü dışında kullanılan ilaçlar
- Sigara
- Bazı yapıştırıcılar, tiner ve çakmak gazı gibi uçucu maddeler
- E-sigara ve nargile
- Alkollü içecekler
- Uyarıcı ve hayal gördüren maddeler



# DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

## “DİKKAT ET!

“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.”

## “BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlülüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

## “MADDE KULLANIMI ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ ARTIRIR.”

Madde kullanımı arkadaşlık ilişkilerini iyileştirmez. Madde etkisi altındaki insanın diğer insanlarla iletişimi bozulur.

## “MADDE, SADECE KULLANAN KİŞİYE ZARAR VERİR.”

Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Ayrıca madde için ödenen para doğrudan veya dolaylı yollardan terör örgütlerinin kasasına girer.

# YANLIŞ

## “BAĞIMLILIK YAPICI MADDE KULLANMAK İNSANIN SOSYAL ÇEVRESİNİN GENİŞLEMESİNE YARDIMCI OLUR.”

Madde kullananların sosyal çevreleri zamanla ya daralır ya da sadece benzer maddeleri kullanan kişilerden oluşur. Popüler insanlar yaşamlarını doğru alışkanlıklar ve faydalı etkinliklerle dolduranlardır.

## “OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

## “ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu bağımlı hâle gelir.

## “BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

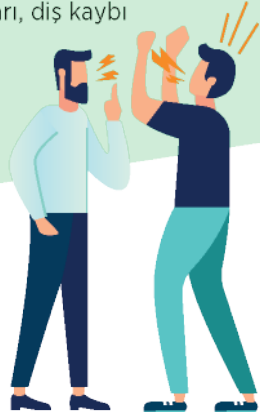
İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

# BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Bağımlılık bir beyin hastalığıdır.

Uyuşturucu maddeler beyni ve onun çalışma sistemini tahrip eder. Bu sebeple bağımlılık bir beyin hastalığı olarak nitelendirilebilir. Tedavisi zor bir hastalık; bağımlılığı tarif etmek için en uygun tanımdır.

- Zihinsel işlevlerde gerileme
- Koordinasyon ve kontrol kaybı
- Korku ve öfke
- Hafızanın erimesi
- Ciltte solgunluk ve kırışiklık
- Döküntü ve sivilceler
- Cilt yaşlanması
- Nefes darlığı
- Akciğer hastalıkları
- Ağız kokusu ve gırtlak kanseri
- Diş çürümelere, diş eti hastalıkları, diş kaybı
- Kalp krizi ve koma



# MADDE BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ



Ağızda plak ve tartar birikir. Dolayısıyla ağız kokusu oluşur.



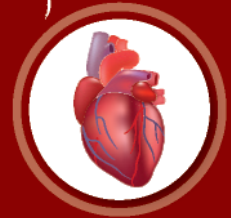
Beyne yeterli oksijenin gitmesini engelleyerek çalışma sistemini bozar.



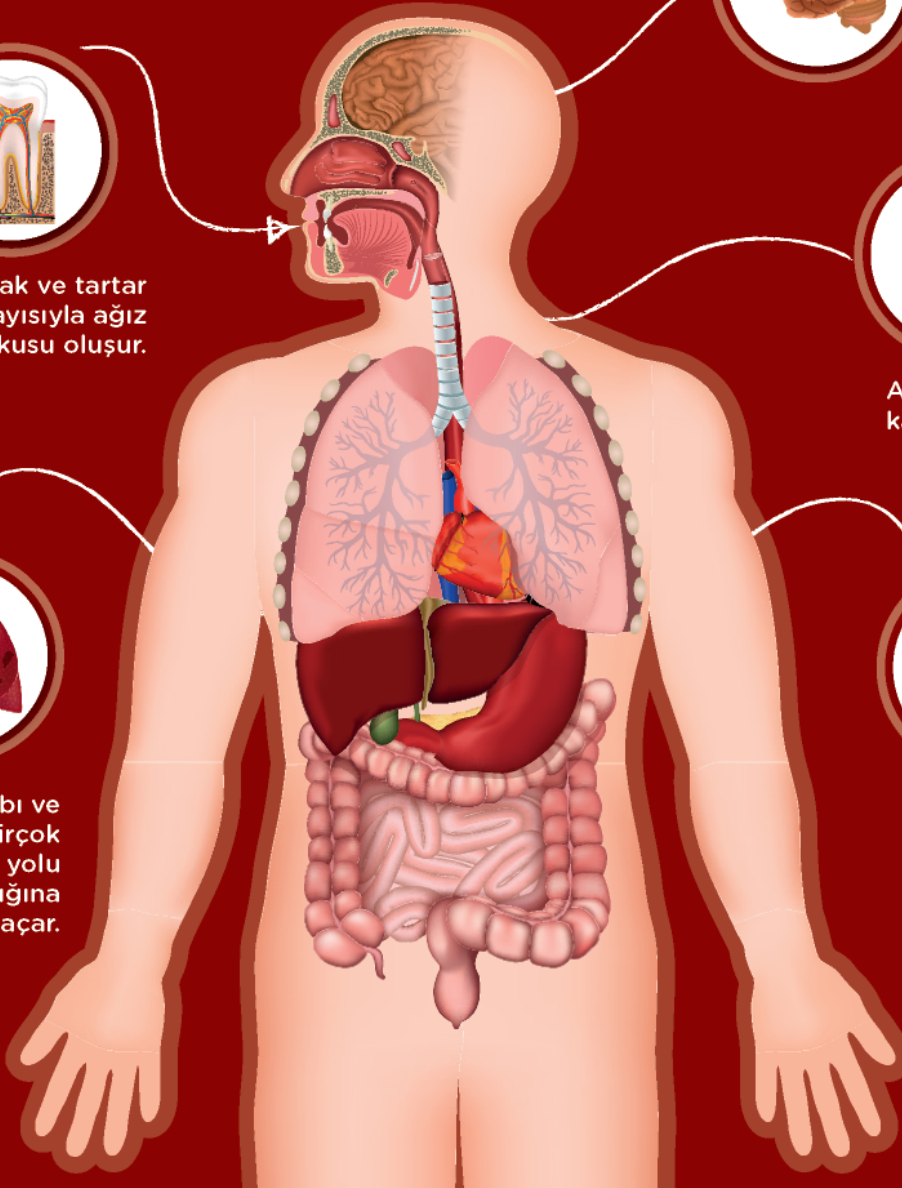
Ağız ve boğazda kansere yol açar.



Akciğer iltihabı ve kanser gibi birçok solunum yolu hastalığına yol açar.



Yüksek kan basıncına, kısmi felç ve kalp krizine neden olur.



# KENDİMİ NASIL KORURUM?

Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu hiç başlamamaktır.



## “HAYIR!” DİYEBİLİRSİNİZ

Size veya başkalarına zarar verebilecek her şeye kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.

## RİSKLİ ORTAMLARDAN UZAK DURUN!

- Riskli ortamlara girmeyebilirsiniz.
- Riskli ortamlarda olumlu alışkanlıklara sahip arkadaşlarınızla vakit geçirebilirsiniz.
- Bağımlılık yapıcı maddeyi denemenizle ilgili teklifte bulunulduğunda net bir ifadeyle “Hayır!” deyip ortamı terk edebilirsiniz.

## “HAYIR!” DEYİN!

- İstenilen şey önceliklerinizle ve yapmak istediklerinizle çelişiyorsa, size veya başkalarına zarar verebilecek bir şeyse kesin bir dille “Hayır!” demelisiniz.
- Yaşam becerilerinden biri olan “Hayır!” demeyi öğrendikçe, kişide kontrol duygusu ve özgüven artar. “Hayır!” diyemeyen kişi bağımlılığın ilk adımı olan deneme teklifine karşı koyamayacaktır.

## NASIL TEDAVİ OLURUM?

Uyuşturucu madde kullanan kişiler tedavi olabilir. Kişi bu maddeleri bıraktıktan sonra, hiçbir zaman tekrar kullanmamalıdır. Bir kez kullanması, onun eski günlerine dönmesine ve yıkıcı sonuçlar yaşamasına neden olabilir.

Tedavinin başarısında en önemli etkenler şunlardır:

- Kişinin tedavi olmayı istemesi
- Kişinin maddeyi bırakmaya kendini hazır hissetmesi



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)**